

上班族,请保护你的颈椎

◆ 解雯雯

健康 验营

颈椎,还是颈椎!经常听到朋友抱怨:“颈部疼痛、酸胀不适,脖子都不知道放在哪个位置才好了。”长时间伏案一族对此问题都很头疼。目前很多上班族都饱受颈椎病之苦,由于久坐不动,时间长了容易出现腰酸背痛,颈肩疼,以前老年人的颈椎病,现在竟成年轻白领的职业病。今天是健康体验营开营日,体验营将针对各种热门话题,“以身试法”,将自己的经验之谈与大家分享。开营第一天就让我们直击颈椎问题,先来聊一聊“究竟有哪些方法可

以预防颈椎病”。
颈椎病最早期表现以颈部症状为主。具体表现为:颈部疼痛、酸胀不适,常在清晨醒后出现或起床时发觉颈部不适。部分患者颈部活动受限或强迫体位,个别患者上肢可有短暂的感觉异常,不敢主动活动,被动活动时疼痛加剧,休息可以缓解。由于症状较轻,往往重视不够,以致反复发作而使病情加重。如何预防才是关键。体验营推荐在工作休息间隙,做一些加强颈肩部肌肉的锻炼,以保护颈椎。具体方法为:在工间或工余时,做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动,既可缓解疲劳,又能使肌肉发达,韧度增强,从而有利于颈段脊柱的稳定

性,增强颈肩顺应颈部突然变化的能力。
另外,还可以用佩戴护颈的方法来保护颈椎。一些磁性健康护颈产品颇受青睐,如佰和优活磁性健康护颈,不仅携带方便,而且可以边工作边保护颈椎。磁性护颈产品结构也非常合理,外形和大小跟我们一般冬天用的围脖差不多,可以紧贴颈部的使用部位,使用几分钟后后颈部开始发热,帮助颈椎放松。这是因为磁性护颈产品内部(紧贴后劲部位)分布有5根180mT高端稀土柔性三联永久磁条,运用磁场三联叠加的原理,使空间磁场穿透力增强,N、S极性均匀分布,达到养护效果。

药食同源 十种中草药熬制 清热降火气 福高堂龟苓膏买二送一

◆ 解雯雯

龟苓膏,经过数百年时光的淬炼,在今天,它已经与健康生活息息相关。记忆中的龟苓膏有一股别样的老上海味道,用料讲究,制作用心。需用全龟、茯苓为主要原料,再辅以金银花、桑叶、红枣、甘草、菊花等数种中草药慢慢熬制才算正宗。洁白的青花瓷碗里,装着晶莹剔透的龟苓膏,薄薄一片如琥珀,盈盈一杯胜墨玉。虽是方中多珍品,偏偏浑然成一物。倘是看了已有几分心动,却也罢了;偏偏不尝,是无法尽知这龟苓膏的妙处。未曾入口,已有清香扑鼻,入得口中更是丝般化去,香绕舌间,带着纯正中草药的微苦;到了喉头,反有丝丝甘甜,落到肚中,直觉一线清凉,舒爽难言。

潮湿、闷热的天气,最容易上火!心烦气躁,静不下心,脸上起痘、口舌生疮,小便赤黄、大便秘结、咽喉肿痛;脸肿了半边,张嘴吃东西都困难。

这种时候,就需要龟苓膏清热法火了。相传它最初是清宫中专供皇帝食用的名贵药物,由数种中草药熬制而成。南方天气闷热潮湿,特别到了夏季人们喜爱烧烤之类的食物,煎炸或辣的东西多了,难免上火。因此夏季最讲究清热解毒、除湿去热,吃一些龟苓膏,有利于消除体内的积热。

这个夏天,爱上龟苓膏。回家时形成一种习惯——冲到冰箱前,拿出福高堂龟苓膏便躲进空调房里,加些炼乳、水果,做消暑甜品,做午后零食,一边吹冷气一边吃这冰凉的龟苓膏,多享受!来自口中,因为爽滑的膏体。来自舌尖,因为清凉苦甜的味道,来自心里,因为美味就这样被吃进肚子里。心里身体里的暑气火气,也在这清苦的味道里渐渐淡去。当然,由于龟苓膏属于寒性食物,因此平时体质比较虚弱的人群也不能多吃。

点评:真正中草药熬制的龟苓膏凝胶易碎,色泽呈深咖啡色,并非黑色。如果龟苓膏颜色纯黑,要小心它并非中草药熬制,而是由黑凉粉做成。买二送一本周结束。

咨询电话:51208801,400-720-1320

肌瘤囊肿 不想手术怎么办?

◆ 张筱琳

近年来,子宫肌瘤、卵巢囊肿、内异症、肌腺症等发病率有增高的趋势,子宫卵巢是女性的象征,患者普遍面临如何治疗的选择,不少人困扰于术后复发和流产、早衰、不孕等。事实上,子宫卵巢不仅是生殖器官,还分泌多种生理物质,参与人体整个内分泌活动,患者应慎重应对。

子宫卵巢病为何高发?有哪些非手术治疗方法?中医药治疗对那些情况有优势?如何控制复发?如何受孕?新民健康本周特邀知名中医药专家为读者专题咨询,读者可拨打021-62890413(工作日10:00-17:00)预约,截止日期:6月20日下午5时。

拜博口腔医疗集团和联想控股“牵手联姻” 联想控股跨入医疗服务领域

◆ 张筱琳

6月16日,拜博口腔医疗集团和联想控股股份有限公司达成战略合作,双方在企业框架思路、核心价值观和文化理念契合的前提下,将依托和借助各自的管理资源、品牌价值、市场体系、资产增值等优势,实现深度融合和互惠共赢。此番成功“牵手”,将助推拜博口腔医疗集团向业界第一品牌进军。

“联想控股战略投资拜博口腔医疗集团签约仪式”发布会在北京钓鱼台国宾馆隆重举行。联想控股股份有限公司总裁朱立南,拜博口腔医疗集团董事长、总裁黎昌仁分别代表双方签约。同时宣布拜博口腔医疗集团更名为拜博口腔医疗集团(英文:BYBO),并携手中华口腔医学会正式启动“全国种植牙免费救助公益行”活动。

原卫生部副部长、中华口腔医学会第一第二届名誉会长、中国医院协会名誉会长曹荣桂,中华口腔医学会会长王兴,副会长刘洪臣等领导以及拜博口腔医疗集团形象代言人田亮等嘉宾见证了这一重要时刻。

签约仪式完成后,拜博口腔医疗集团董事长、总裁黎昌仁与原卫生部副部长、中华口腔医学会第一第二届名誉会长、中国医院协会名誉会长曹荣桂,中华口腔医学会会长王兴一起宣布,拜博口腔医疗集团携手中华口腔医学会“全国种植牙免费救助公益行”活动正式启动。在此次活动中,将在全国为对社会做出过特殊贡献的人士提供免费种植牙医疗服务,并计划将此活动发展成为长期的公益项目。

肿瘤康复期该如何治疗

新民健康送出 30 个免费肿瘤专家咨询号

◆ 解雯雯

康复期应该怎样治疗?这是患者和家属常常感到不知所措的问题。一般来说,肿瘤患者在常规治疗后,可继续接受康复期中药治疗,康复期治疗对整个肿瘤治疗期起到非常大的作用。对此,新民健康工作室为肿瘤患者送出30个免费专家咨询号,特邀肿瘤专家王振国主任医师现场为患者答疑解惑,有需求的读者可拨打新民晚报健康工作室热线021-54461056(工作日10:00-17:00),或编辑短信“咨询+姓名+联系方式”发送到15000546926报名。活动时间:6月22日(本周日)

那么,康复期究竟该如何治疗?专家表示,患者一般会选择放、化疗,以防止癌细胞

继续扩散和转移。然而,化疗的有效剂量和度非常接近,常常“敌我不分”,即癌细胞和正常细胞一起被杀死,残余的癌细胞仍可以通过淋巴或血管向其他组织器官转移。有时,还没等把体内的癌细胞全部杀死,人体就会因严重的毒副作用而衰弱。另一方面,癌细胞容易对化疗药物产生抗药性,往往开始使用有效,多次使用后基本无效,极大地限制了化疗药的抗转移效果。王振国主任医师认为,康复期的患者,在检查各项指标有异常时可用中药治疗,一般每个月服用10天抗癌中药较好。如果人人都重视康复期的维持治疗,延续生命将不再是奢望。

灰甲不灰心,治疗选国药

灰指(趾)甲是高发性疾病,尤其参与公众活动多,爱修甲、美甲的人群更易感染。灰指甲是由真菌感染较为顽固难治的传染性疾病,甲板与甲床分离变形、残缺,呈灰色、黄棕色或黑色,让人难堪,不及时治疗还会蔓延传染,引发甲沟炎,皮肤病,生殖器感染。灰指甲难治是由于多种真菌感染,寄生在甲板内,潜伏期长,不易杀灭。过去为解决指甲外擦给药渗透吸收困难,只好采用拔甲、腐蚀包扎的方法,给患者带来较大的痛苦。灰指甲顽固难治,患者选药,要认准国药准字。

现在您有了灰指甲,请别灰心!贵州万顺堂出品的国药准字药品伊甲牌复方聚维酮碘搽剂(OTC),专业治疗灰指甲!该药采用专利技术对真菌具有强大的广谱杀灭能力,使菌体蛋白质变性后死亡,同时能软化角质层,有效增强药物的渗透。不包扎,不脱甲,不腐蚀、无痛苦,简单又方便。每天一次,在局部形成长效药膜,轻松治疗灰指甲。伊甲牌复方聚维

酮碘搽剂国药准字(H52020539)治甲癣有良效,有信心!请认准贵州万顺堂生产:“伊甲牌复方聚维酮碘搽剂”56元/盒,谨防假冒!

经销地址:黄浦:南京东路第一医药商店、淮海路各药房、静安区各药房 新闻路1537号 虹口:四川北路各药房 徐汇:徐家汇各药房 长宁:得一各药房 闸北:平顺路155号 普陀:中山北路2399号及复美各药房 浦东:上南路1071号、养和堂各药房、惠南镇城东路268号 杨浦:长海路369号 宝山:牡丹江路各药店、友谊路223号 闵行:江川路242号、莘朱路152号 松江:余天成各药店 嘉定:博乐路166号 金山:卫零路751号 奉贤:解放中路20号 青浦:城中东路266号 崇明:东门路178号等全市各大药房有售。

批准文号:黔药广审(文)2013100143号 上海备案号:2013年10月23日 请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话:60830537

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

牙周病掉光牙 四大人群是“高危”

很多人认为,牙齿松动,脱落是老年人的“专利”,属于正常现象,也就是俗话说的“老掉牙”。殊不知,牙齿并非“老”掉的,而是被牙周病“吃”掉的。近年来,除了中老年人,越来越多的年轻人也进入了“无齿”的行列,由于对牙周病掉以轻心,对牙周病的危害程度认识不足,最终导致年纪轻轻就“老掉牙”!

哪些人是“高危人群”

通常有四类人是易患牙周病的“高危人群”。一是中老年人,原因是随着人体的老化,脑垂体某些生长激素分泌减少或停止,会造成牙龈的营养不良,发生牙龈萎缩生理退化现象。二是压力大,易焦虑的人群。人们在受到较大压力的时候,会释放一种交感神经激素,增加牙龈和脾胃受到细菌毒素破坏的速度,引起牙周疾病,或加重病情。三是血液偏碱性的人。这类人群因碱性唾液中含钙离子较多,很容易钙化形成牙结石。而牙结石就是造成牙周病的罪魁祸首。四是个性急躁的人。性急的人刷牙时既快又太用力,容易造成牙龈受力部分发生萎缩病变,从而引发牙周病。

掉以轻心满口掉牙

生活中一旦出现4种“征兆”就应引起高度重视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血。第二是有持续性的口臭。第三是牙齿有

松动,位置改变或咀嚼无力。第四是感觉牙缝越来越宽。很多人对这些“征兆”掉以轻心,要么盲目轻信漱口水和药物牙膏。其实漱口水和牙膏无法在口腔内停留足够长的时间,根本不能接触深藏在牙龈下的菌斑。要么牙齿松动就一拔了之。盲目拔牙会让其他牙齿也开始松动,且松动的速度越来越快,伤及的不是“一颗牙齿”,而是满口牙齿。因此,一旦出现牙周病征兆就应及时就医,否则不仅会“满口掉牙”,还会让牙周病菌进入血液,形成血栓,阻塞血管,导致心脏病和中风。

防治要讲持续作用

传统的抗生素对口腔细菌固然有效,但病情容易反复。局部外用药物则效果不明显,病人往往还没出院大门,敷上的外用药物就被口水“冲”走了。因此,正确的防治方法必须能让药物持续作用,“打”掉牙龈炎、牙周病反复发作的菌斑,才能避免牙周病进一步进展。对于牙齿松动度达1-2度的病人来说,除了杀菌,还应去除坏死的牙骨质。而对于牙齿松动度达到3度的病人,最可行的策略是把松动的牙齿稳固起来,分散受到的外力,尽可能地保留住自己的终身牙。除了“治”,患者应在家用牙间刷和牙线清除牙缝,还应定期前往医院洁牙,才能从根本上消灭牙周菌,让健康从“齿”开始。

文/靳勤芳(辛勤)

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035