

缺牙不补易提高老年痴呆风险？及时种牙免担忧

◆ 张筱琳

随着我国进入老龄化社会，缺牙者已成为一个不可忽视的群体。其实，老年人缺牙了不止是会给生活带来不便，有关研究显示，缺牙不补可能让老年人更易患上老年痴呆。目前解决缺牙问题的较有效方法就是种植牙。据悉，种植牙自从在中国大力推广以来，已经成为众多老年人牙齿修复的首选方式之一。

缺牙不补可能患老年痴呆

牙齿不好会影响大脑健康？面对读者的疑惑，口腔种植专家秦卫民指出，这种事情确实可能发生。中

专家免费咨询 享免费口腔检查

如果您需要进一步了解种植牙的相关信息，欢迎咨询口腔种植专家。新民健康为广大读者朋友免费送出三十个专家咨询名额。同时，报名预约还可享受：

1. 免费360度全景仪检查
2. 免费专家量身定制种植方案
3. 种植牙免费口腔护理

4. 如有蛀牙、龋齿、残根等患友需要拔除的，可免费拔除（智齿除外）

报名方式：

1. 拨打新民健康工作室电话：021-63091312（工作日期间10:00-17:00）
2. 编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至18721166569

报名截止时间：11月24日17:00

国最早的中医医学典籍《黄帝内经》中有记载，牙齿是“肾之余”，牙齿质量不好的人通常需补肾，而“肾主骨，骨生髓，髓海不足容易健忘”，这套理论正好论证了牙缺失与老年痴

呆之间的关系，说明有力的咀嚼也能防止大脑老化。而且现在科研也发现，缺牙长期不补，也可提高老年性痴呆的风险。因此，专家提醒：中老年朋友们缺了牙一定要及时修

补，防患于未然。

微创种植精准修复缺失牙

微创种植技术是在欧美国家广泛应用的先进齿科修复技术，是一种比较安全、有效的“种”牙新技术。口腔种植专家秦卫民指出：借助先进的检查设备，如360度全景片检查，种植医生可以对缺牙的牙槽骨高度、宽度、厚度进行三维立体的扫描，从而得出科学的数据，医生由此可以更加准确地运用微创种植技术，把人工牙根植入牙槽骨内，通过骨整合的方式与牙槽骨融合在一起，再在种植体上修复牙冠。种植修复过程微创，几乎无痛。

【医生简介】



秦卫民

毕业于上海交通大学口腔医学系，口腔医学硕士，多次赴国外进行学习交流，接受过美国3I和德国费亚丹系统专业培训，主张口腔技术注重实用性、现实性、易操作性，减轻患者痛苦，有效保障种植牙长期稳固，多次获得国际种植牙技术比赛奖项。

湿疹中医内外合治

◆ 解雯雯

天气渐凉，每到秋冬季节，皮肤病开始加重，有些患者会胡乱用些止痒的药片，根本解决不了问题。

中医理论认为，湿疹病因复杂，常为内外因相互作用结果。内因如慢性消化系统疾病、精神紧张、失眠、过度疲劳、情绪变化、内分泌失调、感染、新陈代谢障碍等，外因如生活环境、气候变化、食物等均可影响湿疹的发生。外界刺激如日光、寒冷、干燥、炎热、热水烫洗以及各种动物皮毛、植物、化妆品、肥皂、人造纤维等均可诱发。

湿疹是复杂的内外因子引起的一种迟发型变态反应。而现阶段对于这类疾病的治疗上，现代医学的治疗方法主要是给予抗组胺要口服和激素类外用药物涂擦，可以缓解症状减轻痛苦。但是疗效不够彻底，难以让病人满意。

中医通过几千年来发展，对于这些疾病有着较为完善的认识和治疗经验，中医学认为，本病的发生“源于湿，再源于热及风，风湿热互结郁于肌肤，或化燥伤阴。湿乃本病之本”。由此，中医学衍生出了对于本病内外兼治的治疗方法。

内治即是根据对病人的望闻问切四诊合参，精确辨证合理处方用药，治病求本，从源头上调理，或去湿清热，或养血润燥止痒，或活血化瘀润肤，或祛风止痒，采用中药汤剂或者根据病人病情的轻重缓急采用扶正与祛邪兼治的大型复方膏方调理，以使疾病痊愈。

而中医治疗皮肤病强调内外合治，外

治，即是近年来中医皮肤科对于这些顽固性皮肤病所采用的中药熏蒸疗法，皮肤是人体最大的器官，面积很大，毛孔很多，除具有防御外邪侵袭的保护作用外，还具有分泌、吸收、排泄、感觉等多种功能。熏蒸治疗就是利用皮肤的这一生理特性，使药物通过皮肤表层吸收转运进入血液循环而发挥药理效应。

早在《黄帝内经》中就有“摩之浴之”之说，《理渝骄文》曾指出“外治之理，外治之药，即内治之药，所异者法耳”。在专业熏蒸机严格控制温度及雾化细度的前提下，充分利用中药煎煮后产生的药物离子，使药力直达病所，由表及里。一方面可直接作用于皮损部位，起到消炎止痒的效果。另一方面可使皮肤温度升高，促进血液循环及淋巴液循环，改善周围组织营养，令毛细血管打开，使体内邪毒随汗排出。疏通经络，调和气血，内毒外排，扶正祛邪，从根本上出发，恢复自然抗体，使机体达到平衡。

吃完火锅不宜即刻喝茶祛火

◆ 叶雪菲

小雪节气将临，天气降温，许多市民开始吃起了火锅，“上火”人群逐渐增多，出现了口腔溃疡、便秘，甚至脸上也冒出了痘痘。一些市民认为吃火锅时喝杯绿茶就能祛火，但浦东新区浦南医院中医科主任医师徐中菊表示，虽然绿茶等都有一定的祛火作用，但喝的时机却大有学问。尤其是在吃过大鱼大肉的火锅后，不宜马上饮茶，最好在半小时后再喝。

传统观念认为，喝茶能够祛火。徐中菊表示，绿茶是未发酵茶，性寒、可清热，因此最能去火，还有生津止渴、消食化痰的功效。乌龙茶辛凉甘润，是一种中性茶，具有良好的消食提神、下气健胃的作用，在一定程度上可以缓解“上火”症状。但专家提醒，在吃过大鱼大肉的火锅后，不宜马上饮茶，以防茶中鞣酸与蛋白质结合，影响营养物质的吸收及发生便秘。

此外，徐中菊表示，平时还要注意劳逸结

合，戒烟少酒。饮食上要注意多吃含维生素的蔬菜水果。吃水果蔬菜也要有所选择，属热性的如橘子、龙眼、石榴、芒果等尽量少吃，多吃萝卜、苦瓜等。多饮水而少喝碳酸类饮料，少吃辛辣煎炸食品，如葱、姜、蒜、辣椒，以及熏蒸食品。另外，上火和情志的关系密不可分，乐观豁达的心理状态是最好的灭火剂。

徐中菊建议，一旦出现了“上火”症状，还可以用一些中药煲凉茶或服用汤剂来清热降火，如具有滋阴功效的天冬、麦冬、玄参等，还有清热解毒的连翘、金银花、大青叶等，或具有清热泻火作用的大黄、黄连、黄柏等。此外，平时吃点龟苓膏，对于易上火人群也具有很多好处。龟苓膏以野生金钱龟、鲜鳖甲或龟胶与土茯苓为主要原料，具有清热降火、润肺止咳的功效。同时，中医的针灸、火罐、推拿、按摩等治疗上火也有很好的辅助作用。

领油啦！免费发放亚麻籽油

千真万确！不收任何费用！本次活动由上海益德寿健康管理咨询有限公司组织发放，计划在两年内向全国中老年人家庭免费发放500ml亚麻籽油5000万瓶。用以普及人们对亚麻籽油的认可，养成健康拥有习惯，享受健康高品质的生活！

健康是人生最大的财富！现在中国高血压和高血脂非常的人数达到3.6亿。糖尿病患者2000万。肥胖和超重人数达到2.6亿。且向低龄化发展。罪魁祸首就是摄入过量的脂肪。而脂肪的重要来源就是食用油。有些食用油油脂含量过高，对人体有用的α-亚麻酸等营养成分严重不足。α-亚麻酸是构成细胞膜和生物脂的基础物质，对人体健康有重要作用。α-亚麻酸是人体健康必须又无法补充的一种营养素。而亚麻籽油即是含有此种物质极高的食用油。（相关数据源自美国）

“食用油中普及亚麻籽油”已经在全国范围内展开！

领取条件：

- （1）凡年满55岁以上本市常住户口者，请携带本人有效身份证或老年证或退休证申请领取。
- （2）申请人需要电话报名预约领取时间，过时失效，不得冒领，每人限领一份。
- （3）报名电话：**400-853-7797**
- （4）报名时间：上午8:00—1:00 下午2:00—4:30
- （5）公司地址：上海市浦东新区浦东南路1478弄5号

难得良机
请勿错过



活动信息

新民健康推出“皮肤病免费专家咨询”活动，届时多位皮肤病专家将为你答疑解惑。有需求的读者可拨打新民晚报健康工作室热线 021-58389895（周一至周五10:00-17:00）或编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发至 18049972669 报名。

营养师台
营养师令

科学营养 健康生活

营养师报名热线：0571-87231703

2014长三角（上海）营养节

长三角营养保健产业联盟 新民晚报 联合主办

2014年12月6日 上海

六大活动之 —— 2014长三角（上海）营养师大会

上海市、浙江省营养学会，上海、浙江、江西、江苏等保健行业协会等单位携手专家参与，大会共筑长三角地区营养师家园，搭建营养师职业发展、社会实践、科普教育等平台。同时将启动“营养师走进社区、走进家庭”活动。

营养师科普演讲比赛获奖者：

- 1、荣誉授予：“长三角地区金牌营养师”称号
- 2、奖金：一等奖（1名）1000元 二等奖（2名）500元 三等奖（3名）300元

活动具体内容详见：

长三角营养保健产业联盟官网：www.121jk.cn（121健康网） 长三角营养师俱乐部QQ群：297410717

长三角营养保健产业联盟：0571-85099627 新民传媒热线：021-52921234转642032