

# 告别牙缺失 年过花甲也能啃排骨

## 种牙盛“惠” 中欧博士团引爆秋冬种牙热

◆ 张筱琳

日前,新民健康举办的“中欧博士团为牙缺失患者保驾护航活动”已进入尾声,应广大牙缺失患者的要求,特在活动结束前三天,特别开放原九院种植学博士、原瑞金医院口腔科专家、英国皇家外科学院种植教授、香港大学牙学院种植医学博士、美国哥伦比亚大学口腔学博士、欧洲著名种植学博士、日本东京大学口腔学博士等专家的100个预约名额。为了能够让更多老年人享受种植牙带来的年末健康好运,新民健康联合沪上专业口腔机构,为申城的缺牙患者提供专业的技术咨询。

### 花甲老人种牙后第一件事——啃排骨

很多老年缺牙患者都有过这样的经历:牙掉了,即便带上活动假牙,依然只能吃蔬菜,稍

微硬一点的菜根都只能剁碎了熬粥。所谓爱度晚年必须拥有一口好牙,对于这一点,年过花甲的张老伯深有体会,当他种完牙,第一件事情就是让老伴做一顿红烧排骨,好好享受十多年都没吃的排骨。很多牙缺失老人表示:“没牙很痛苦,什么都吃不了,谁都想要健康长寿,但吃不了还谈什么?”

### 缺牙别犹豫,一步到位去种牙

所谓牙好胃口就好,缺牙后咀嚼无力、食之无味特别是秋冬季节的中老年人,更需要一口好牙补充营养。佩戴活动假牙的老人都有体会,吃东西都得小心翼翼,比较坚硬一些的食物还是没办法吃到嘴里,久而久之,牙周炎随之而来;而烤瓷牙虽然可以吃一些较为坚硬的食物,但是为了

一颗烤瓷牙要毁掉一颗好的牙齿,得不偿失。目前种植牙作为新一代齿科修复技术,全面取代传统烤瓷牙、活动牙,尤其是英式种植牙采用纳米纤维导管和纳米融合技术植入种植体,种植体和牙周组织能够完美融合,像真牙一样“长”在口腔,不但可以完全恢复咀嚼功能,更有助于恢复味觉神经,让牙缺失患者享受真牙的感觉。

### 中欧博士团沪上授道咨询

新民健康邀请了原九院种植学博士、原瑞金医院口腔科专家、英国皇家外科学院种植教授、香港大学牙学院种植医学博士、美国哥伦比亚大学口腔学博士、欧洲著名种植学博士、日本东京大学口腔学博士专家团,为申城的缺牙患者提供专业的技术咨询。

### 专家介绍

蔡尔德  
美国  
哥伦比亚  
大学口腔  
医学博士  
德国  
慕尼黑大  
学牙周研  
究所客座  
教授



### 活动信息

新民健康联合沪上专业口腔机构特别助力本次活动,口腔专家为您提供个性化牙缺失修复方案,中欧专家为牙缺失读者免费咨询挂号!  
请尽快拨打健康服务热线:021-62890793 免费预约博士团专家号。

# 孩子长不高、早发育应该怎么办?

## 上海中医药大学出版社《身高奥秘》专家为你解读:

◆ 张筱琳

### 个子矮的孩子需要长期身高管理

孩子身高发育是多年累积渐进的结果,对于身高不达标、年长幅缓慢、遗传不理想且有早发育及过敏性质质的孩子,每三个月或者半年就应该进行一次骨龄、生长板检测评估并建立身高发育档案,除了和同龄孩子的横向对比外,定期进行自我纵向对比也非常重要,接受专业指导,才不会错失短暂的生长期,避免给孩子带来终身的遗憾。

### 早发育:可能让孩子少长10厘米

近几十年来,由于环境以及食

品污染等因素,全世界均出现青春发育年龄提前的“年代趋势”。早发育对孩子最大的影响当属身高。因性激素过早分泌,骨龄增长快,促使骨骼生长区(骨骼)过早闭合,生长周期因此缩短,导致身材矮小。专家指出:早发育一年,生长潜力将少掉3-5厘米,很多孩子在小学阶段很高,长大后反而矮小就是这个原因。家长在关注孩子体表特征(乳房、睾丸、声音等)变化的同时,更应关注孩子的生长速度、蹿个时间、动态观察,科学调整。

——摘自《如何让孩子长得更高》

### 比一比:孩子身高达标吗?

| 年龄(岁) | 身高(厘米) |       | 体重(千克) |      |
|-------|--------|-------|--------|------|
|       | 男      | 女     | 男      | 女    |
| 6     | 116.2  | 115.3 | 21.2   | 20.2 |
| 7     | 122.3  | 121.2 | 24.0   | 23.0 |
| 8     | 128.3  | 127.2 | 27.0   | 26.0 |
| 9     | 134.3  | 133.2 | 30.0   | 29.0 |
| 10    | 140.3  | 139.2 | 33.0   | 32.0 |
| 11    | 146.3  | 145.2 | 37.0   | 36.0 |
| 12    | 152.3  | 151.2 | 41.0   | 40.0 |
| 13    | 158.3  | 157.2 | 46.0   | 45.0 |
| 14    | 164.3  | 163.2 | 51.0   | 50.0 |
| 15    | 170.3  | 169.2 | 57.0   | 56.0 |
| 16    | 176.3  | 175.2 | 63.0   | 62.0 |

# 新民健康为孩子预约30个免费名额 个矮孩子可享免费咨询和领取《身高奥秘》

如何让孩子在自然生长的原则上改善身高是目前国内外专家推崇的,新民健康邀请30位6-18岁身高不理想、有早发育状况的孩子参加“关注青少年身高”活动。现场上海中医药大学出版社《身高奥秘》中长期从事生长发育研究的部分专家编委及中科院专业人士,免费为参与活动的孩子做新一代骨龄及生长板测评,从均衡营养、增加生长动力、延缓骨龄等多方面出发,为孩子制定顺势生长方案,并建立生长发育跟踪档案,提供每年2次的免费身高检测和专家指导。

活动时间:11月29日-30日  
活动内容:1. 骨龄及生长板测评、生长潜力评估;2. 建立成长档案,每年2次的免费身高评估;3. 专业人士每年2次的跟踪回访;4. 免费领取上海中医药大学出版社《身高奥秘》;5. 免费领取最新身高表一份。  
本次活动限额30位,请提前报名预约。  
报名方式:  
1. 拨打健康热线 800-820-8727  
2. 编辑短信“长高+姓名+联系方式”发送到13918525361

# 中西医结合治疗,远离脊柱强直

◆ 朱琦

强直性脊柱炎是一种以脊柱病变为主的慢性风湿性疾病,以年轻男性发病最为多见。由于发病年龄轻,并且关节的病变更呈进行性发展,一旦产生关节结构的破坏,病变是不可逆的,因此这是一种潜在的致残性疾病。

### 强直性脊柱炎的临床表现和病因病机

早期表现为臀区和下腰部的僵硬、疼痛,以夜间、清晨明显,在久坐起立或清晨起床时腰骶部有僵硬感,活动后可缓解。有些患者还可有髌、膝、踝等关节肿痛,脚跟痛。随着疾病的发展,腰骶部疼痛逐渐向上发展至胸椎、颈椎,到了疾病晚期整个脊柱自下而上发生强直,患者不能弯腰,不能低头、左右转头困难,并可发生驼背畸形。

强直性脊柱炎的病因尚不十分明确,目前认为和遗传、感染、免疫、环境等因素有相关性。

### 中西医结合治疗,风险效益比最优化

强直性脊柱炎的治疗目的是控制病情活动,减轻或缓解症状,维持正常的关节功能,防止畸形。目前西医的治疗药物有三大类:非甾体消炎止痛药、改变病情的抗风湿药以及生物制剂。西药治疗的特点是起效快,症状改善明显,特别是近十

余年来应用于临床的生物制剂(肿瘤坏死因子-α 拮抗剂)疗效确切。中医治疗则提倡在辨证基础上进行内服外治结合治疗,如患者腰骶、脊背疼痛,僵硬不舒,牵及膝腿痛,酸软无力,畏寒喜暖,得热则舒,男子阴囊寒冷,女子白带寒滑。舌暗红,苔薄白或白厚,脉沉弦或沉弦细,辨证属肾虚督寒证,可予补肾强督,温经散寒为治则。我们主张对强直性脊柱炎患者按照病程、病情分级、关节功能分级、中医辨证几方面综合评估后进行中西医结合个体化治疗。虽然强直性脊柱炎目前缺乏根治的方法,但早诊断、早治疗,坚持规范化治疗,做到风险效益比最优化,仍可使大部分患者达到并维持疾病控制。  
(作者为上海市市长宁区光华中西医结合医院关节内科学副主任医师)

# 关爱男性健康

## 康乐宝片剂新配方量更足

康乐宝自上市10年以来,以其优良的品质及实体专卖店销售和售后服务保障,迅速赢得了上海中老年朋友的青睐,服用过的朋友都知道,真正可以提高生活质量。  
康乐宝片剂成分均来自天然野生珍稀植物(不上火,适合四季长期服用)采用合理的营养配伍,先进设备浓缩提取,充分保持了产品的高效性,食品级安全的男性健康品,确保了三高人群也可以放心服用。本品四盒一疗程。  
特大喜讯:为了答谢中老年朋友10年来对康乐宝的支持与厚爱,特推出全新生产工艺康乐宝片,新工艺康乐宝片1000毫克每片大剂量,服用方便,量更足。让您的生活更满意,更精彩。活动期间购买可享受买5送3、买3送1优惠。买5送3者还多送价值198元人体润滑剂1瓶。活动仅此一周。 男性健康热线 021-51699753  
上海购买有服务中心也可电话订购

陈德堂®

—始创于1995年—

# 冬虫夏草

青海·西藏产地直销

统货:88元/克-138元/克

凡购满一万元,赠东阿胶一斤

假一罚十

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <h3>冬虫夏草(特干)</h3> <p>特选5条 168元/克</p> <p>精选4条 198元/克</p> <p>精选3.6条 218元/克</p> <p>精选3.2条 238元/克</p> <p>精选3条 248元/克</p> <p>精选王2.6条 300元/克</p> <p>精选王2.4条 320元/克</p> <p>精选王2条 350元/克</p> <p>断草 128元/克</p> <p>注:以上虫草为特干,常温干燥保存不会产生霉变现象。</p> | <h3>枫斗系列</h3> <p>铁皮汁粘无渣 4200元/斤</p> <p>铁皮汁粘微渣 3200元/斤</p> <p>紫皮汁粘微渣 2800元/斤</p> <p>紫皮汁粘少渣 1800元/斤</p> <p>紫皮汁多 1200元/斤</p> <p>刚节汁多 1680元/斤</p> <p>刚节汁中 1480元/斤</p> <p>水草汁多 980元/斤</p> <p>铁皮鲜条 480元/斤</p> <p>注:促销期间凡购买枫斗系列商品500克,额外赠送同样品种50克。</p> | <h3>西洋参</h3> <p>花旗参 980-1450元/斤</p> <p>西洋参 880-1380元/斤</p> <p>野生花旗参 150-250元/克</p> <h3>雷允上系列产品特惠</h3> <p>生晒山参粉(买一送一)</p> <p>雷允上野山参 6.8折</p> <p>雷允上冬虫夏草 8.8折</p> <p>雷允上铁皮枫斗 7.8折</p> <p>雷允上紫皮枫斗 7.8折</p> <p>注:以上品种量大可批发,欢迎垂询!</p> | <h3>镇店之宝</h3> <h2>百年野山参</h2> <h3>精品展示</h3> <p>三十余个百年精品展示,另有三百余种各品牌参,售完为止! 欢迎莅临参观!</p> |
|--|---|--|---|

凡购买本行商品(冬虫夏草、铁皮枫斗、野山参)达一定数量者均可免费使用低温粉碎设备代为超细粉碎加工(300目-600目),提高人体吸收效率。普通粉碎的细度只能到达80目左右,同时易产生高温破坏有效成分,达不到人体最佳吸收效率。

上海陈德堂参茸行

电话: 63035437

全国免费咨询热线 400-920-3158

地址:新黄浦区瞿溪路889号

地铁四号线鲁班路站2号出口 公交:隧道一线、隧道八线