

俗话说:“冬令进补,来年打虎”。冬季是一年四季中进补的最佳季节,而冬令进补,以膏方为上佳。在苏浙沪地区,人们一直保持着冬季食用阿胶膏方的习俗,每到冬令进补的时节,华东等地各大老字号药房、中医院以及商超都生意红火,门庭若市。除了老年人之外,越来越多的白领和国际人士也对阿胶膏方争相追捧,传统的中医膏方已经成为越来越多人冬令滋补调养的重要选择。

大师话养生 阿胶功效受推崇

对于冬季进补,中国中医科学院教授于智敏教授表示,寒邪作为一种致病因素有两个突出的特性,第一个是“寒为阴邪,易伤阳气”,第二个是“寒主收引凝滞”,所以冬天的时候人容易怕冷,爱感冒、手脚冰凉,这都是寒邪致病的体现。而冬季进补,实际上是为了增强人的体质,起到正气存内,邪不可干的作用。

冬季进补为何上选阿胶,于教授也做出了相应的阐述,从阿胶的组成来看,由于它用驴皮制成,正是中医所谓的“以血肉有情之品,补血肉有情之躯”,也就是说用血肉有情的材

料品滋补人的有情之体,才能够发挥最大的作用。另外从它的颜色看来,好的阿胶色如琥珀,时间长了泛微黄,按中药的理论来说,色赤者入心,阿胶色似琥珀入心,养血、活血;微黄入脾,脾为后天气血生化之源,有非常好的作用。

道地阿胶 成就好膏方

比起平时熟悉的炖汤、喝补品,冬季进补吃膏方不仅能“补身体”,更能“删多余、补不足”,调整体质达到平和状态。那什么是好膏方呢?中医养生学界普遍认为,一料好的膏方,要做到开好方、配好材、熬好膏,才能达到养好神的目的。

阿胶作为膏方中一味不可或缺的材料,阿胶道地与否也决定了膏方的品质和效

果。李时珍《本草纲目》曰:阿胶本经上品,弘景曰:“出东阿,故曰阿胶。”药王医圣们经过历史长河的验证,道出了东阿阿胶的正宗源头,正宗阿胶三千年从未离开东阿县,坚守的就是阿胶正宗道地的品质。

情暖苏浙沪 熬胶化寒冬

对苏浙沪地区的人来说,冬至过后才真正感觉到冬天来了。据悉,为方便消费者日常服用阿胶滋补养生,东阿阿胶在各大连锁药店及 OTC 终端设立代客熬胶服务,并适时举办线下熬胶活动。前段时间,在南京的熬阿胶活动中,东阿阿胶标准化的操作得到了现场消费者的频频赞许。活动现场被围得水泄不

通,有位阿姨一直赞不绝口:“味道真不错,吃了这么多年的阿胶,以前都是自己用老方法做的,今年省了好多事儿了,而且口感这么好,来,给我熬一份!”

与此同时,在上海、杭州等地,东阿阿胶也派出了精英团队代客熬胶,并送去了温暖的问候。在熬胶现场不但有工作人员细致讲述膏方的渊源、东阿阿胶的历史文化、安排丰富多彩的体验活动,还聘请知名中医膏方专家进行免费咨询,有助于消费者“私人定制”最贴合身体状况的膏方,让滋补更对路,养生效果更好。专业的操作,耐心的解答,一流的服务赢得了众多消费者的好评。

◆ 张筱琳

“不开刀”手术 治疗青少年腰突症

◆ 解雯雯

据资料显示:青少年腰椎间盘突出发生率,仅占总体腰突症的1%。然而,遗憾的是,患者一旦腰椎间盘突出,就会腰腿酸痛麻木,影响正常学习生活。

11岁的男孩杜林(化名)因腰椎间盘突出,导致行走困难,双腿不能向前迈步,只能像鸭子一样甩摆着髋部(即大腿轴)勉强行走,生活无法自理加上同学们的嘲笑,已经休学一年。由于吃药、针灸毫无用处,父母决定让杜林尝试手术治疗,但四处求医后均因患者年龄太小,骨骼尚未发育,且患儿是相对比较严重的椎间盘突出症——中央型椎间盘突出导致椎管重度狭窄,开放手术的中远期疗效无法判断或采用孔镜技术治疗没有太大把握等原因而被拒绝。

同济大学附属东方医院脊柱外科副主任医师祝建光表示,通常治疗腰突症的外科手段是实施后路椎板开窗突出髓核摘除术:就是将腰椎神经外面的骨性结构——椎板,进行部分切除,并借此通道而入,看到受压神经并将其清除。但是,杜林属中央型椎间盘突出,其椎间盘伴随断裂的软骨终板一起突入到椎管内,共同压迫神经。这种突出的结果是形成了一个极为狭窄的椎管,造成神经在椎管内的通道极度变窄,神经极度受压。若想解决这个问题,则必然要切除大量正常的骨性结构,但患儿目前正处于青少年期,骨性还没有发育,如贸然实施上述手术方法,其后果无法预料。

针对这种情况,在手术方案的设计上,利用椎间孔镜先由单侧椎间孔进入,力争双侧神经减压,如果无法完成,则再进行第二次对侧椎间孔手术,这样虽然增加了一次手术,但是毕竟可以保护好患者比较脆弱的腰

椎结构。

椎间孔镜是脊柱内镜技术,是脊柱微创手术,医生只需在局麻下,用0.8厘米的皮肤穿刺将内镜导入到患者腰椎内,通过管道内摄像头寻找受压神经后,进行突出髓核的摘除(即摘除压迫神经的椎间盘组织)。由于手术是在腰椎局麻下进行,患者在术中可以自由地和手术医生沟通,及时向医生反馈他的神经感觉,甚至可以一边看手术的视频一边和医生“商讨”手术的细节。术中几乎没有出血,体质恢复快,患者术后即可下床行走,所以又称为“不开刀”的手术。



青年医师

祝建光

同济大学附属东方医院脊柱外科副主任医师。中国中西医结合学会脊柱内镜学组委员;中国矫形外科杂志通讯编委,上海市住院医师规培中心考官。擅长微创治疗颈椎、腰椎疾患。擅长应用“椎间孔镜脊柱微创手术系统”“经皮穿刺射频消融技术”等治疗颈椎及腰椎间盘突出退变性疾病;经皮微创椎弓根螺钉系统内固定结合管道辅助系统治疗各种脊柱创伤及退变性疾病。



一本好书 教您如何应对耳鸣,养护听力——

耳聋耳鸣 来电无条件赠送

嗡嗡叫、火车响、吵的睡不着、烦躁焦虑不安,恨不得塞团棉花一堵了之;听不见、听不清、头晕脑胀、言少孤僻、寝食难安,陷入可悲的无声世界,耳鸣耳聋病人真是苦不堪言!植入人工耳蜗如何选购;滴耳液、助听器、西药扩血管药、中药活血药如何使用,如果您想了解耳鸣耳聋等问题,建议您阅读一本畅销书——《耳鸣耳聋》耳病养生读物。

该书系统地揭示了中老年人耳鸣耳聋的发病根源,更对当今普遍治疗方法进

行了科学剖析,并提出了展示出具体的、有效的权威解决方案,让中老年人耳问题读者了解如何“应对耳鸣,养护听力,选用助听器,正常交流”。现在,已有许多读者朋友通过阅读该书受益匪浅。

日前,300本《耳鸣耳聋》养生读物开始面向广大读者进行无条件免费发放,您只需拨打我们的免费申领热线4000-027-590,一本中老年人耳病防治手册免费送到您手中!

免费申领 4000-027-590

青春痘容易复发 治标更要治本

◆ 余兰

我从医院辞职出国深造,回国后专门从事祛痘事业。作为20多年的祛痘专家,我想说的是近来,我接待过不少这样的“痘友”:他们曾经在外面看过,涂过不同的药物药膏,痘痘暂时是好了,但过了一段时间又复发了,而且越来越严重。这是为什么呢?因为痘痘像草一样,它是有根的,这根就是不断从内部发出来,形成痤疮杆菌的老巢。如果不把根部的白头、黑头粉刺、脓性异物清理出来,痘痘自然会从皮肤里不断冒出来。久而久之,毛孔就会失去弹性,如果脓、血和肉长在一起,慢慢就会变成凸起型的疤痕组织,硬块。根据我长年的祛痘经验告诉我,痘痘在皮肤表面用药物

(膏)硬压是压不下去的。即使压下去了,皮肤光了,痘痘还会出来,并甚至可能越发越严重。因为皮肤是没有吸收功能的。所以做皮肤表面处理,一定要做到彻底干净,不留复发的隐患。同时针对对方不同类型的痘痘(如热型、冷型和混合型),在精确把握的基础上进行体内调理,新的不使它发出来,标本兼顾。事实证明这样祛痘才能真正有效,一步到位,不走弯路。

新民健康祛痘热线:61220588

静安区昌平路667号

工作时间:每周二、三、六、日上午9时至下午4时

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 满口掉牙

牙周病:别烂光牙齿危害心脏

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只是不过是小毛病,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心时,被医学界称为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发可怕的心血管疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙周组织(牙龈、牙周膜、牙槽骨)的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,牙周袋里的大量细菌会随着血液流至全身血管(包括心脏血管),造成血管内皮细胞的功能丧失,增加血管阻塞的风险,甚至导致心绞痛、心肌梗死等严重病变。临床观察也表明,患有牙周病的人患心肌梗死的几率是正常人的2.7倍。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为

使用中草药牙膏、刷牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口水等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期病变并不十分明显,因此往往不引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过电话进行咨询,刷牙时或进食食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松动,咬物无力,牙龈暴露;有口臭,轻压牙龈有脓液出;部分牙齿的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往正规医院检查治疗,且该院保定点医院都能为患者提供拔牙、补牙、洗牙及根管治疗等服务,还能定期为牙齿做“体检”,帮助患者全面维护口腔健康。此外,在平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,每半年应去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

文/辛勤(忻勤秀)

上海港华医院 口腔科

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035