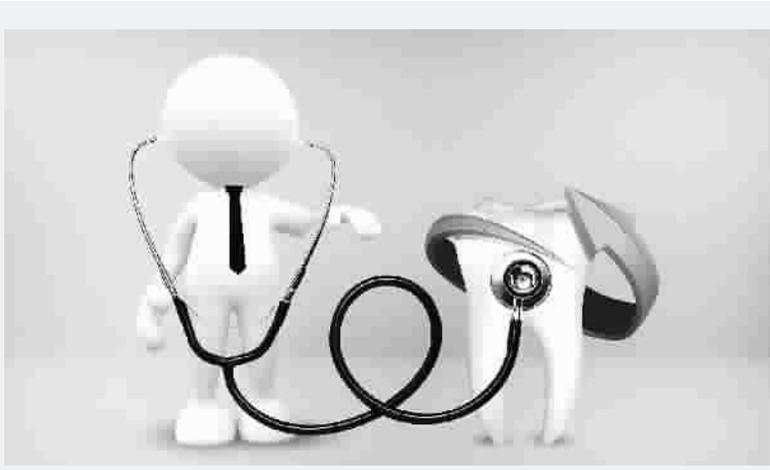


缺牙、活动假牙读者关爱援助

300个补贴名额申请中

◆ 解雯雯

环境的恶化与人类生存利益息息相关，口腔环境的恶化更是直接影响到人们的健康生活！由于人们口腔健康卫生意识薄弱，从而导致人类最坚硬的器官（牙齿）频发疾病，最终松动、脱落，使得咀嚼功能丧失、饮食困难，语言发言模糊不清、面部老态龙钟、形象难堪等。于是，人们纷纷寻求镶牙修复。但医疗技术发展不平衡及部分患者贪图便宜等因素，使得一些不良的修复假牙让患者越“嚼”越不太平，甚至导致更多牙齿健康受损，令人担忧！



300个爱牙补贴名额开始申请

新民健康和有关机构联合推出的牙缺失关爱援助活动，特别邀请300个牙缺失读者，无论是单颗、多颗缺牙、半口/全口无牙、活动假牙不适、烤瓷牙失败等，只要符合种植牙条件的读者都可以申请此次活动的援助补贴！更有中国香港、上海九院、葡萄牙等口腔医学专家免费咨询以及方案设计，牙齿缺失读者请尽快拨打新民健康热线021-62890793报名申请！

长期缺牙危急身体健康

牙齿缺失若置之不理，长期累积对健康形成巨大危害，可谓是“危机四伏”。牙齿缺损不

及时修复，会导致相邻牙齿逐渐倾斜，松动、脱落。常以“囫圇吞枣”的方式进食，这样既会影响人的食欲，又会使消化液分泌逐渐减少，进入胃肠道内的食物体积明显增大，从而增加胃肠道负担，久而久之，就可能造成胃肠道功能紊乱，形成胃病。严重地还会引起记忆力减退、糖尿病、呼吸道疾病、心血管疾病、老年痴呆等全身性疾病，给老年人的晚年生活造成极大的痛苦和不便。

种植牙改变缺牙者生活

健康是幸福生活的资本，影响着人们的生活质量。牙齿被称为“人体健康的第一关”，随着齿科技术的发展，近三年中国口腔种植增长率每年超过20%，未来将有更大幅度的增长，态度改变，追求健康生活成潮流。其适

用性较广，无论是单颗牙齿缺失、多颗牙齿缺失、全口牙齿缺失以及门牙缺失的人都适合。种植牙能够实现天然牙功能，充分的咀嚼更有利于身体的健康和营养成分的吸收，减轻胃肠负担，延缓衰老，降低心脑血管等疾病的发生，让老年人重新开始品味美食，享受家人团聚的天伦之乐。“健康是吃出来的”身体健康硬朗，才能更多帮助儿女。

权威口腔专家限量预约

为了本次援助活动顺利进行，新民健康特邀中国香港、上海九院、葡萄牙等数位齿科权威亲临申城，他们不仅了解丰富的经验和精湛技术，更熟悉国际口腔种植前沿微创种植新技术。

欧洲口腔种植协会理事表示，微痛种植

牙无切口、不翻瓣、无缝合，几乎感觉不到疼痛，避免了患者来回奔波，疗程短、恢复快，日常生活“微影响”。

此次新民健康特别针对中老年人，推出系列补贴援助活动，对于年龄较大的老人、活动假牙配戴不适人群等进行特别关爱援助，帮助他们获得好牙，更有健康体魄！名额有限，预约从速！

援助信息

1. 权威口腔专家免费咨询预约；
 2. 限量免费牙缺失方案设计；
 3. 300个援助补贴名额即刻申请；
 4. 免费领取爱牙礼包及口腔健康手册。
- 新民健康报名热线：021-62890793

青春痘内调不到位 痘痘永远不会好

◆ 余兰

祛青春痘到处开花，网友的祛痘经验也应有尽有，各种信息良莠不齐，造成祛痘知识匮乏，误解的种种现状。祛痘五花八门，其实皮肤是没有吸收功能的，只有排泄功能，所以不能做表面文章，痘痘不是单靠外用把痘痘压下去。有的人买外用祛痘产品且带有激素的自己擦，这就好比安慰剂，不但没有效果反而使皮肤留下严重后遗症，比如：凹洞、疙瘩、色素和激素性皮炎。有些人听信网上宣传做激光，吃避孕药，简直是对青春痘的脸不负责任。市面上不缺祛痘痘的地方，缺的是能把痘痘彻底根除的地方。问题在于，他们

往往没有经验，也没有找到发痘痘体内的根源在哪里。于是不负责任地变着花样祛痘。结果是钱赚到了，别人的痘痘却没了。

在昌平路667号的青春痘专家，她从医院辞职出国深造，回国后专业从事祛痘事业。在20多年的祛痘中，把发痘痘的体内类型分辨得清清楚楚，看透内部问题到底出在哪里，进行调理。才能把多年的痘痘和痘印完美祛除。

新民健康祛痘热线电话：61220588

工作时间：每周二、三、六、日上午9时至下午4时

长期“坏”情绪很“胸”险，易诱发乳腺癌

◆ 叶雪菲

生活压力大、精神紧张、完美主义、抑郁……现代女性，尤其是年轻白领女性更是深受种种负面情绪的影响。据最新研究显示，抑郁女性更易罹患乳腺癌。

上海市徐汇区精神卫生中心常务副院长、国家二级心理咨询师占归来副主任医师表示，现代医学模式认为，一种疾病的形成，心理、社会因素要占60%-70%。而对于乳腺癌，不良情绪的确是重要的促发因素之一。

占归来解释，长期处于不良情绪中，会影响中枢神经正常发布命令，导致内分泌系统功能失调，继而使机体生命节律发生紊

乱，进一步打破人体内环境平衡，致使免疫力下降、抗病能力下降。还可导致胸腺生成和释放的胸腺素减少，淋巴细胞、巨噬细胞对体内突变细胞的监控能力及吞噬能力下降，容易发生癌肿，这也就是长期不良情绪更易诱发乳腺癌的原因。

占归来提醒，当不良情绪开始影响到生活、工作、学习，致使效率下降、家庭矛盾增加等，一旦时间超过2周则需引起警惕，有可能已经患上了抑郁症。此时，就应寻求帮助，首先可进行自我排解，如对亲友倾诉、培养兴趣爱好等，如仍未好转则应寻求专业医疗心理咨询，进一步治疗。

眼疾影响可大可小 态度决定生活质量

老光眼白内障热线咨询问答

◆ 张筱琳

■ 老花眼和白内障的共同起源——晶状体

随着年龄增加，人眼的晶状体会逐渐硬化，它的可塑性及弹性逐渐减弱，从而导致看近看远的调节功能逐渐减弱。大部分人在40岁-45岁左右，会发现近距离工作或阅读遭遇困难，而疲劳、酸胀、多泪、畏光、干涩及伴有头痛等症状逐渐增多，这种由于年龄所致的生理性调节减弱称为老视，也就是俗称的老花眼。

白内障，主要症状是视力减退，视物模糊，是导致盲率最高的眼病之一。发生白内障，因为眼内已经逐渐硬化的晶状体随着年龄增加还会变得混浊，由透明变成不透明，这样就阻碍了光线进入眼内，导致视力下降。用个形象的比喻，就如同照相机的镜头被污染变得不透明后，不能再拍出一张清晰的图片。白内障和老花眼都是眼内晶状体的状态不良而导致的，区别是发生的时间有所不同。

■ 老花眼和白内障的共同误区——忽视危害性

据沪上各大眼科统计，就诊者问得最多的一句话是“难道老花眼也算病，非治不可？”和对于很多慢性病的看法一样，大部分人可以接受青光眼、白内障是病，却忽视老花眼作为一种疾病所带来的生活麻烦及健康危害。

患上老花眼后，车不敢开，手机、电脑、报纸也看不清，无疑大幅度降低工作效率，如果仅仅是配老花眼镜来应对，不仅戴上后老态毕现，时刻需要随身携带，经常摘下戴上，既累赘又麻烦，生活质量就会受到严重影响。

而对于之后终将到来的白内障，很多人以为这是正常衰老现象，或受传统观念影响，觉得该等到真正看不见才能手术，不予以重视，往往错过最佳治疗时机，最终导致视力极差，甚至几近失明，晚年生活痛苦不堪。

■ 多焦晶体置换术解决多种视力问题的最佳方案

老光眼患者，如果经过专业眼科机构检查后发现，晶状体已经呈现逐渐趋于混浊的老态，或是发现存在散光、近视、远视等其他问题，可以采用多焦晶体置换的手术方案。此方案是根据患者眼睛状况定制折叠式多焦点人工晶体植入，利用这一手术解决老花眼问题的同时，也能解决近视、远视、散光，白内障等眼科问题。

无论是受老花眼困扰的人士，还是白内障患者，应在态度上足够重视，积极治疗，找出最适合自己的方案，享受返老还童的完美视觉体验，让晚年生活变得多姿多彩。

爱眼热线开通

新民健康开通爱眼热线，为市民提供和眼科专家团队直接咨询的机会，本期热线主题“老光眼和白内障咨询”，每天限额50名。

老光眼和白内障活动专家团队咨询热线：

1. 新民健康爱眼热线：021-62792596
2. 编辑短信“爱眼+姓名+联系方式”发送至18930128910

第5届白内障关爱活动

由上海市老龄事业发展中心支持、上海市健康产业发展促进协会主办的第五届“浦江老人白内障复明公益”已正式启动，新民健康建议广大读者，尤其是60岁以上人群可在近期举办的“浦江老人白内障复明援助活动”中免费咨询有关问题，符合相关条件者有机会获得该活动的爱心基金援助。1. 免费建立终身眼科健康档案；2. 免费眼科专家团队一对一咨询；3. 免费个性化眼健康方案设计。