

# 春季长高正当时, 拔苗助长不可取

◆ 解雯雯

又到春天孩子长高的季节, 每个家长都希望能春天, 加强身高调整, 让自己的孩子能健康成长, 高大挺拔。本周中科院衡通医学将邀请上海中医药大学出版社《如何让让孩子长得更高》的部分编委及长期从事生长发育研究的专家指导家长如何让孩子获得理想的身高。可通过800-820-8727 报名。

## 春季直接补充生长素可以让孩子拥有理想身高吗?

生长素的分泌量是孩子身高增长的关键。直接进行体外摄入就可以让孩子拥有理想身高吗? 须知人体长期接受外源的生长素的补充, 虽然短期内会达到高数值, 但是容易造成自体依赖, 干扰自身分泌

量。只有增加孩子自身的生长素分泌水平并保持其活性, 才是最科学、自然的。

## 一年之计在于春: 理想身高需要长期管理

孩子身高的发育是多年累积的结果, 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体质的孩子, 应建立身高发育档案, 每三个月或者半年进行一次骨龄及生长板跟踪评估, 除了和同龄孩子的横向对比外, 定期进行纵向对比也非常必要, 只有通过及时干预调整, 接受专业指导, 才不会错失短暂的生长期, 给孩子带来终身的遗憾。

## 春季是 12-16 岁孩子追赶

### 性生长期

研究发现, 生长板是人体骨骼发育的营养源和动力源, 生长板越厚, 骨骼纵向生长动力越足, 长高潜力越大, 反之潜力就减小。一般到了青春后期阶段, 孩子的长幅会趋于缓慢, 家长以为孩子就这样定型了, 其实这个阶段骨骺尚未完全闭合, 由于生长素分泌逐渐降低, 导致生长板变薄, 身高长幅趋缓, 这个时候如果很好地控制骨骺的闭合时间, 延长有限的生长期, 同时提高体内生长关键物质自身分泌量及活性程度, 孩子还是可以在青春后期阶段获得较为理想的长幅, 进行赶上性生长。中科院所属研究院最近在这一领域取得了巨大的突破。

## 新民健康为孩子预约 30 个免费名额

个矮孩子可享免费生长板检测和领取身高管理手环

新民健康特邀专业骨龄评估师为早发育孩子, 通过《中国人手腕部骨龄发育标准-中华 05》评估法为孩子现场评估的发育阶段及生长潜力。本次活动将送出身高管理手环, 通过最新科技, 监测孩子的睡眠(深度睡眠)、运动时间、体重监测, 让孩子更科学地健康成长。

### 活动内容:

1. 生长板测评, 现场评估孩子是否属于早发育
2. 建立成长档案, 每年 2 次

的免费生长发育评估

3. 免费领取上海中医药大学出版社《身高奥秘》

4. 身高健康管理手环(限额)

活动时间: 4月 25-26 日

请家长提前致电: 800-820-8727 报名预约

短信报名: 生长板测评+姓名+年龄, 发送至 13651767246

特别提示: 本次活动仅接待 6-18 岁, 身高不达标或早发育的青少年限额 30 名

# 银屑病, 湿疹, 荨麻疹, 结节性痒疹, 反复发作怎么办?

## 本周末有关爱皮肤病现场咨询活动

◆ 解雯雯

银屑病, 湿疹, 荨麻疹, 结节性痒疹这些顽固性皮肤病在世界皮肤病学领域中都属于疑难性痼疾。为此, 本周六、周日新民健康推出“关爱皮肤病免费现场咨询”活动, 届时多位皮肤病专家将为你答疑解惑。(报名方式见下方)

早在 2000 多年前的先秦时期, 中医系统理论已经形成并成熟发展起来, 其中医外科理论已对银屑病、湿疹、荨麻疹、结节性痒疹等疾病有了完善的认识和中医系统的治疗方法。

中医认为这些疾病的发生, “血热”“内湿”是主要原因。因“风热之邪”结聚于皮肤, 则局部的气血运行失畅, 气血久郁则血热, 红斑是血中有热的表现, 而渗出糜烂则是血热与湿气互结, 结节形成是血热致瘀而生。对这些病的治疗: 西医内治法主要以免疫抑制剂, 抗肿瘤药, 肾上腺皮质激素和抗组胺药等为主。

而中医治疗皮肤病强调内外合治, 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、渗透、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、角质层渗透和真皮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, 即内治之理; 外治之药, 即内治之药, 所异者法耳”。

中药熏蒸又称中药汽浴和汽疗, 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, 恢复自然抗体, 使机体达到平衡。

而穴位药物蛋白线埋植后持久的针刺效应和药物蛋白线的缓慢吸收作用通过神经反射激发机体的免疫调节作用, 使其产生抗体, 提高免疫功能, 增强体质。从临床上治疗这类疾病的效果来看, 辨证施治, 选择性结合中药熏蒸治疗或穴位药物蛋白线埋植更能有效地发挥药物的治疗作用。

敬请关注 4 月 25 日 -26 日(周六 - 周日)

## 警惕: 80% 的癌症患者死于复发转移

特邀肿瘤医院原院长王圣忠教授为您解读肿瘤治疗误区

本市最新病情监测结果显示, 全年上海市诊断新发癌症病例 5.9 万例, 平均诊断年龄约 65 岁, 粗发病率为 418/10 万。本市全年因恶性肿瘤死亡 3.6 万人, 粗死亡率为 254/10 万, 较 2014 年发布的 256/10 万粗死亡率略有下降。

上海肿瘤医院原院长王圣忠指出: 手术只能切除肉眼看得到的癌灶, 无法根本解决癌细胞扩散转移问题; 放疗化疗没有辨别能力, 同时对免疫系统和脏器造成伤害! 特别是中晚期肿瘤患者, 即使做了手术、放疗化疗后, 仍有不少出现亚临床隐性转移, 80% 以上的患者在 5 年内死于复发转移!

为帮助广大肿瘤患者走出治疗误区, 4 月 25 日、26 日(周六-周日)上海生生之道健

康咨询有限公司特邀上海肿瘤医院原院长王圣忠教授(从事肿瘤临床治疗 50 余年, 擅长各种恶性肿瘤的综合治疗)、资深肿瘤专家王雷教授(擅长肺癌、消化系统肿瘤的诊疗及综合治疗)、中山医院原特需门诊中医科主任张禾教授(擅长中西医结合治疗乳腺及妇科肿瘤)、中华临床医学会理事黄世超教授(国务院特殊津贴享受者, 擅长恶性肿瘤的综合治疗)等多位权威专家齐聚雷允上药城三楼(华山路 2 号, 静安寺对面), 一对一为广大病友答疑解惑。

预约电话: 021-62723499

温馨提示: 为能准确、全面判断病情, 前来咨询时请携带详细资料。

## 腰椎间盘突出不开刀, 中医整脊有优势

新民健康推出中医整脊专家免费咨询活动 ◆ 解雯雯

腰椎间盘突出, 一定要开刀吗? 据全国首批中医骨伤名师韦以宗教授学术继承人、中华中医药学会整脊分会常委韦春德介绍, 腰椎间盘突出真正需要开刀的还不到一成, 多数患者可采用中医整脊非手术治疗, 可使筋骨复位, 帮助多数患者不必开刀。

专家指出, 腰椎间盘突出导致腰痛并非简单的椎间盘突出占位的问题, 而与脊柱的椎曲改变、力学失衡有密切关系。采用传统的保守治疗如牵引、推拿、药物等, 由于不能恢复脊柱的正常生理解剖关系, 因此运动功能无法恢复, 且临床易反复发作。

中医整脊医学治疗颈腰椎间盘病, 强调整体动态施治, 以调椎曲和恢复脊柱力学平衡为主, 调整椎间盘炎症等反应为辅, 建立有“理筋、调曲、练功”三大治疗体系, 除巧妙运

用骨空针灸、药熨膏摩等快速改善症状外, 其通过四维调曲、微针松解、调椎复位等独特治疗, 还可疏通阻滞、松懈粘连和促使椎间盘还纳、椎体复位, 帮助脊柱恢复正常生理解剖关系: “对位、对线、对轴”, 无需开刀, 痛苦少, 风险小, 是真正地源头上解决问题。

新民健康工作室近期特邀韦春德、世界中医骨科联合会副主席高腾、中华中医药学会整脊分会委员顾膺、潘万英、单力国等多位中医整脊专家, 为颈腰椎病患者提供面对面免费咨询。凡颈椎病、腰椎病、椎间盘突出、腰椎滑脱、椎管狭窄、颈腿腰痛、骨关节炎、肩周炎等患者, 均可拨打新民健康工作室热线 021-62821457、58996881 提前报名, 或编辑短信“整脊咨询+姓名+联系方式”发送至 18321372811 报名。

### 活动信息

本周六、周日新民健康推出“关爱皮肤病免费现场咨询”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健康工作室热线 021-58389895(周一至周五 10 时-17 时)或编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发至 18049972669 报名。

活动时间: 4 月 25 日、26 日

## 第 21 届 415 肿瘤防治宣传周系列活动(沪北专场)

### 肿瘤中医药食疗讲座

中医治肿瘤讲究药食同源, 食疗如何“四两拨千斤”, 中医药抗癌如何标本兼治, 春季病人如何养生防复发转移, 徐汇癌症康复俱乐部特邀名中医作专题爱心报告。

陈百先教授 同济大学医学院教授、同济大学附属同济医院特需门诊专家、原中医科主任、“陈百先教授传承工作室”首席专家、著名中医肿瘤及养生专家。

时间: 4 月 24 日上午 9:00 开始

地点: 宝山区华灵路 1088 号 绍兴饭店 4 楼(新沪路华灵路口, 大润发对面) 报名电话: 64161087



## 心脏病病人读本书

《心脏养护与心脏病防治》一书写心脏病的康复和防治! 现无条件免费赠送心脏病患者。一个电话, 好书免费送到家。掌握心脏病的防治知识和方法, 在配合医生治疗的同时, 进行自我心脏保护, 教你在家就能正确防治心脏病。

面对冠心病、心脏病、心肌炎、心肌梗死、心律不齐等多类心脏病, 一旦发病, 不仅患者痛苦, 全家都要时刻担心病人的生命安全。由金盾出版社编辑出版的《心脏养护与心脏病防治》, 轻松易学, 让你正确养护心脏。

本书详细介绍了心脏的心理养护、运动养护、饮食养护和生活起居养护的方法, 读完这本书, 您将科学地掌握如何保养心脏、正确对待疾病的知识和方法, 只要掌握了科学养护心脏之法, 养护好心脏病并没有那么难。

《心脏养护与心脏病防治》一经出版即受到广泛青睐, 宣传心脏病的科学养护知识, 普及和提高心血管疾病的防治知识, 让心脏病人在家就可自我养护。

为了落实关爱老年心脏病患者的宗旨, 现无条件免费发放这本心脏病养护的健康书籍。患者可拨打赠书电话报名, 该书免费送到您家, 看完这本书, 学会方法, 轻松在家自我养护心脏。本次活动不收取任何费用, 仅限前 300 报名患者。

赠书电话: 400-1133-220

## 《糖尿病怎么吃》

无条件免费送

糖尿病说到底是一种生活方式病, 合理饮食是防治糖尿病的关键环节。战胜糖尿病从吃对食物开始, 《糖尿病怎么吃》养生书籍为大家解答糖尿病的疑惑, 告诉你吃什么、怎么吃, 吃什么才能远离糖尿病, 本书汇集糖尿病护理专家多年来的实际护理经验, 从各个方面对患者日常生活保健进行指导。该书通俗易懂、图文并茂、实用性强, 很多人一口气读完, 都有茅塞顿开的感受。

【特别提示】: 更多中医养生信息和精彩内容, 请阅读《糖尿病怎么吃》健康饮食指南详细了解。为了更好普及糖尿病自然养生新法, 在本市无条件免费发放 200 册, 免费邮寄, 需要的读者请抓紧时间拨打免费咨询电话索取。(不收取任何费用, 如有违规、敬请举报)

免费申领: 4000-899-004