

五月长高黄金季, 拔苗助长不可取

◆ 解雯雯

又到五月孩子长高的黄金季节, 每个家长都希望能在这个黄金季, 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通过“生长元”获得理想的身高。可通过 800-820-8727 报名。

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峰期, 但是容易造成体内激素失衡, 导致自体的依赖, 减低自身分泌量。专家说: 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。

五月长高黄金季, 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。

珍惜 5 月长高季: 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。一般到了青春期后阶段, 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, 身高大幅趋缓, 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, 采用天然原料, 通过生物技术, 表达出小分子多肽类活性生长物质。

新民晚报健康部为孩子预约 30 个免费名额 个矮孩子可享受免费骨龄检测和领取身高管理手环

新民晚报健康部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, 让孩子更科学的健康成长。

活动内容:

1. 生长发育评估, 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: 5 月 23-24 日

请家长提前致电: 800-820-8727 报名预约

短信报名: “生长板检测+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

苦追“过敏原”可能无意义, 辨证是关键

新民健康送出皮肤科专家免费咨询号

◆ 解雯雯

生活中, 湿疹虽不可怕, 且可治愈, 但是仍让很多人谈虎色变。因为湿疹确实“难缠”, 易反复发作。有些患者苦苦找寻“过敏原”, 却收效甚微。实际上, 中医认为“血热”“内湿”是发病的关键因素, 所以治疗还需运用辩证手段。对此, 新民健康即日起送出中医皮肤科专家洪淑珍主任医师的免费专家咨询号, 需要参加的读者可预先报名。(报名方式见活动信息)

专家表示, 根据“阳在外, 阴之使也; 阴在内, 阳之守也”的中医理论, 湿疹是因“风热之邪”结聚于皮肤, 则局部的气血运行失畅, 气血久则郁血热, 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。西医药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, 但若

长期服用, 药物的不良反应可能会给患者机体造成不同程度的影响。

而中医治疗皮肤病强调内外合治, 熏洗疗法作为外治法的源流之一, 是以中医理论为指导, 利用药物煎煮后所产生的蒸汽, 通过熏蒸机体达到治疗目的的一种中医外治治疗法。中药熏蒸集中了中医药疗、热疗、汽疗、中药离子渗透治疗等多种疗法, 融热度、湿度、药物浓度于一体, 因病施治, 药物对症。近年来应用于银屑病, 湿疹, 荨麻疹, 结节性痒疹的治疗上起到良好的作用。

熏蒸疗法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, 从根本上出发, 恢复自然抗

体, 使机体达到平衡, 不易复发。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, 辩证施治, 选择性结合中药熏蒸治疗或穴位药物蛋白线埋植能有效地发挥药物的治疗作用, 不仅缩短治疗周期, 并且减少复发。

活动信息

为了应对春季导致各种皮肤病多发患者激增的情况, 新民晚报此次推出的是中医皮肤科专家洪淑珍主任的咨询号。有需求的读者可拨打新民晚报健康工作室热线 021-58627268 或编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发至 18049972669 报名。

【专家简介】



洪淑珍
主任医师。从事临床诊疗工作 20 余载, 在湿疹、荨麻疹、皮炎、痤疮、银屑病、鱼鳞病等过敏性皮肤病学在中医治疗方面积累了丰富的丰富经验。提倡以中药清热凉血、重镇潜阳, 并配合中药药浴治疗顽固性湿疹。曾撰写过多篇论文在国内的刊物上发表。在秉承传统治疗优势的同时, 探索新的治疗方法, 在过敏性皮肤病的治疗领域上获得成果。



关注“世界预防中风日”

新民健康联合专业机构举办“预防脑中风”科普讲座

◆ 解雯雯

每年的 5 月 25 日是“世界预防中风日”, 据统计, 我国每年新发脑中风约 200 万人, 近一半死亡, 在存活的脑中风患者中, 约有四分之三的人不同程度地丧失了劳动能力, 并且, 我国脑中风患者呈现年轻化趋势。虽然脑中风疾病以其高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率的“四高”特点成为危害中老年人健康最为严重的疾病之一, 但是专家表示: 脑中风是可防可控的, 只要平时加强自我防范意识, 将脑中风的危害程度降到最低。

然而, 我国居民对脑中风的认识不足, 甚至还存在着治疗误区, 而这也是中风成为威胁中老年人健康的头号杀手原因所在! 在此, 专家提醒大家: 在日常生活中一旦有以下症状, 就应该到专业医院进行系统检查, 如: 突发性眩晕; 突然加重性或由间断性头痛; 突然感到一侧肢体麻木并无

力或活动不便; 突发吐字不清、讲话不灵; 突然跌倒或晕倒; 嗜睡; 突然性眼前黑蒙或失明; 恶心呕吐伴有头晕、眼花、耳鸣; 频繁性鼻出血等, 早预防、早发现、早治疗是预防脑中风的關鍵!

为了让更多的人了解脑中风、预防脑中风, 新民健康联合专业机构定于“世界预防中风日”当天举办“预防脑中风”专题讲座, 并邀请李世平(主任医师、国家“十二五”脑出血软通道项目推广人)、陈韵美(主任医师、上海市医学会医疗事故技术鉴定专家库成员)、李振并主任等专家莅临现场, 与您面对面交流。凡参加者可享受二免、一赠送: 即免费讲座、免费专家咨询、赠送礼品等。

讲座时间: 2015 年 5 月 25 日(周一)上午 9:00-11:00

讲座专家: 李世平 主任医师
报名热线: 021-31605563

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“小毛病”, 却不知道这极有可能是“危险信号”, 在你掉以轻心的时候, 被医学界定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

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。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、容貌、心理等造成严重伤害, 牙周袋内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, 甚至导致心脏病、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, 某些药物甚至偏方更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病, 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, 加上早期症状并不十分明显, 因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实, 牙周病可以通过生活细节自行察觉: 刷牙时或咬食物时牙龈出血(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; 牙龈有脓液流出; 部分病例的疼痛度改变。一旦发现这种现象就立刻前往正规医院检查治疗, 且现代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(新勤芳)

《筋酸痛怎么办》

——养生保健书籍教你养筋骨



常言道“人老骨先老”。没有健壮挺拔的“身子骨”, 健康从何而来? 现代医学研究证明: 人体骨组织从 35 岁左右就开始衰老, 会陆续出现骨质疏松、骨密度降低、骨刺, 此后骨质疏松、关节炎、肩周炎、椎间盘突出等骨关节疾病便纷纷找上门来, 导致疼痛、行动障碍、生活质量下降。所以, 对于中老年人的健康而言, “养骨”重于一切!

著名老中医针对生活中常见的 21 种骨关节疾病, 总结出了一套行之有效的方

法, 编写了《筋酸痛怎么办》的养生保健的书籍, 帮助众多骨关节病患者摆脱酸麻疼痛的折磨, 过上正常人的生活, 受到了广泛好评! 书中内容以“科学养骨”为主, 配合日常饮食、生活保健、运动养生的防、治、养相结合的整体调衡方案, 该方法简单易学、操作方便, 给众多骨关节病患者带来了新的希望。

为了帮助还在与病魔作斗争的中老年朋友早日恢复健康, 现公开向全国无条件免费发放 5000 本。数量有限, 送完为止。

免费领取电话: 400-688-2212

《筋酸痛怎么办》上海科学技术出版社出版, 书号 ISBN 978-7-347-3173-2 经销单位: 西康书业科技发展有限公司

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

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