

本月320位牙缺失老人将获专项援助

“8020 拒绝老掉牙”援助活动正式启动

◆ 张筱琳

“银发浪潮”和“空巢现象”席卷中国，老年人口达到2.3亿，牙缺失问题成为困扰老年人健康的主要问题之一。国际公认的“好牙标准”是“80岁时仍有20颗牙齿”，为了让更多老年人有口健康好牙，近日，新民健康大型援助项目“8020 关爱牙缺失老人专项援助活动”正式启动。

8020行动爱牙献礼

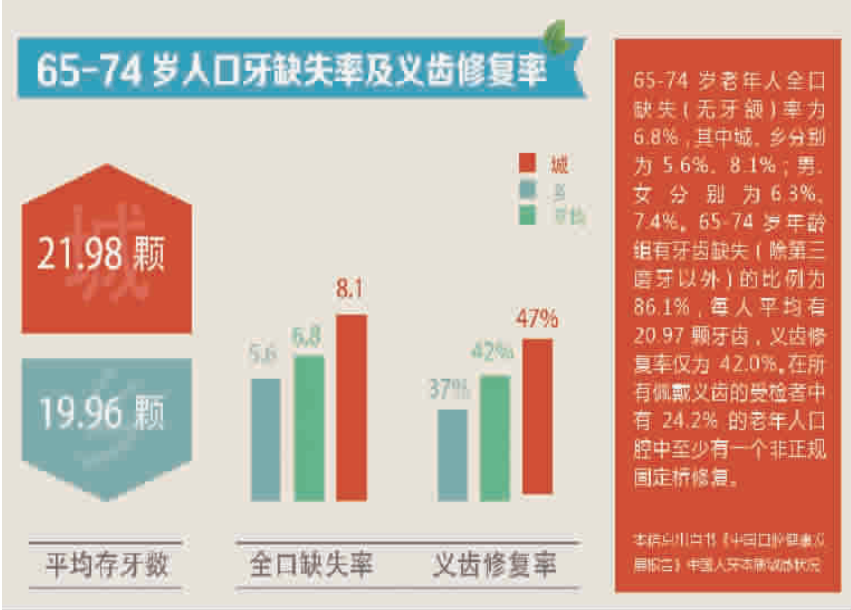
新民健康联合沪上有关机构征集 320 位牙缺失中老年人，并将为市民免费赠送爱牙大礼包。如果您有牙齿松动、牙齿缺失等问题，可通过以下方式报名，名额有限，送完即止！

■ 报名获爱牙礼包即可享受：

1. 国际权威专家一对一免费咨询
2. 免费口腔健康评估、牙槽骨条件评估
3. 申请爱牙援助金
4. 子女为父母报名，子女可免费获爱牙套餐一份

■ 报名方式：

1. 拨打新民健康热线：021-62476396
2. 编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952



长年缺牙不治，胃口差有损健康

上海口腔医学会口腔种植专委会委员、原九院种植科专家王申指出，对于当前中国人的现状来说，健康问题的确令人堪忧。很多中老年人缺牙，一忍就是数十年，身体滋生很多疾病，与药物相伴，花钱不说，快乐又从何而来呢？对于中老年人来说，牙齿是长寿的象征，更是健康的保障。因此，投资健康无疑不会使你的钱源源不断地付诸药物，反倒会为你积累一笔宝贵的财富。拥有一口好牙不仅是自己的福气，也会使整个家庭受益。

种植牙，让缺牙重新“长”出来

不少朋友可能会问，牙齿已经缺失了，又该怎么实现 8020 的目标？上海口腔医学会口腔种植专委会委员、原九院种植科专家王申回答到，种植牙的出现可谓牙缺失人群的福音。经过近 50 年的发展，目前无痛种植方式，更是让对疼痛敏感的人群，更好地享受种牙过程。种植牙的人工牙根与牙槽骨通过骨结合连接，十分坚固，像真牙一样根深蒂固，能恢复真牙功能的 95% 以上。相比传统修复方式。种植牙不仅不伤害健康邻牙，还能有效防止牙齿缺失后牙槽骨的继续萎缩。

特邀专家简介

王申
交大医学院口腔医学硕士
原九院口腔种植科专家
国际口腔种植学会 (ITI) 会员
中华口腔种植专业委员会会员
瑞士 straumann 种植培训讲师
上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员

加布里埃尔·蒂林格
毕业于瑞士巴塞尔大学牙科
国际口腔种植体学会会员
欧洲牙髓科协会会员
美国牙髓科学协会会员
国际组织创新协会 (种植体) 会员
师从世界知名口腔专家 Peter Velvart 博士

呼吸系统恶性肿瘤的术后康复调理 乳腺癌术后的防复发要点及注意事项

世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将在 5 月 28 日、29 日特邀两位三甲医院主任医师进行以下两场专业讲座，让患者获得相关肿瘤的知识。请需要听课的读者来电进行预约登记。

- 对于呼吸系统恶性肿瘤的患者来说，疾病的预后及康复情况很大程度上取决于科学的综合治疗。手术可以将肿瘤有效切除。但是，对已经逃逸到血液循环、淋巴循环的恶性肿瘤细胞，或术后肉眼无法看见的残存恶性细胞，手术却无能为力，肺部肿瘤还会转移到胸骨和脑等部位。专家将指导呼吸系统肿瘤患者术后进一步治疗的相关知识及制定合理科学的康复方案，防止复发与转移。
- 乳腺癌是困扰很多女性的一种严重的恶性肿瘤，通常患有该病的患者要进行手术切除，以免癌细胞扩散给生命带来威胁。针对术后的后续治疗问题，尤其是乳腺癌手术 5 年后还有可能复发转移到肺、胸骨等特性，专家会详细讲解有关乳腺癌术后的放疗、化疗、内分泌治疗、辅助用药和饮食指南等全面的术后防复发要领。

活动信息

5 月 28 日上午 9:00《呼吸系统恶性肿瘤的术后康复调理》
由上海市第八人民医院张定昌副主任医师主讲

5 月 29 日上午 9:00《乳腺癌术后的防复发要点及注意事项》
由上海市仁济医院沈又琴主任医师主讲

讲座地点:中国科学院学术活动中心 (好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路 500 号) 五楼宗洛厅

详情可询:021-64031830/64311848

相关活动可登录:www.shjjdwho.com

穴位敷贴门诊预约开始了

慢性呼吸系统疾病，如哮喘、慢性阻塞性肺疾病、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、反复呼吸道感染等均好发于秋冬季节，俗称“冬病”，其反复发作的鼻塞，喷嚏，咳嗽，咯痰，胸闷，喘息，呼吸困难等症状均严重影响患者的生活、工作和学习。

夏季或“三伏天”之时，机体的阳气充沛，可借助夏季自然界旺盛的阳气，祛除阴寒之邪；且人体腠理疏松，药物吸收迅速，易于深

达脏腑而发挥治疗作用。故而夏季或“三伏天”是防治慢性呼吸系统疾病的黄金季节，即通常所说的“冬病夏治”。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院呼吸科将于 6 月 8 日在体检中心二楼进行“冬病夏治，穴位敷贴”的门诊预约，具体开展时间为 6 月 22 日至 8 月 29 日。“三伏”敷贴疗程一般为：隔天 1 次，三伏天为 1 个疗程，连续 3-5 年。

◆ 叶雪菲

青春痘一定要内调到位 痘痘才会彻底好

青春痘在脸上但类型多样，有大有小，有些埋在皮肤底下，有些突出在表面，有些还伴有脓性异物、溃烂、化脓等。对他们的生理心理带来极大的伤害。所以家长和本人想尽了办法擦各种各样的祛痘产品，吃了很多没有对准的中药。结果痘痘没有好，反而留下严重的后遗症、凹洞、痘疤、激素性皮炎等。因为皮肤是没有吸收和代谢功能的，只有排泄功能，所以外擦硬压是没有用的。如果脸上发多少压下去多少，它就存在皮肤底下多少，一旦不擦不压，它就全部发出来。这样反反复复就会留下凹洞。所以一定要内调，且要调到位。目的是不要让新的痘痘发出来。内部如果不断往外发，涂再多的东西也没有用。有些人也在吃中药但是不对路子，会比原来更厉害，久久不会好。没有很好的策略及因人而异的内调，即浪费时间又浪费金钱。

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:021-61220588
工作时间:每周二、三、六、日上午 9 时至下午 4 时

“夏治”哮喘，秋冬不再犯 ◆ 叶雪菲

日前，上海市普陀区中心医院“首届冬病夏治节”开始接受预约，受到了老百姓的普遍欢迎，许多中老年哮喘患者成为了“冬病夏治”浪潮的主力军。

普陀区中心医院门诊中医科主任沈红权主任医师指出，哮喘患者往往体质虚寒，阳气不足，寒从内生，使肺、脾、肾三脏受损虚弱，导致“痰饮留伏郁结而成，潜伏于内”。每到冬天，由于正气不足，更易受寒邪侵扰诱发哮喘。夏季，由于气温升高，导致哮喘复发的诱因减少，哮喘症状便会减轻或者消失。因此不少患者只在冬天哮喘发作时跑医院，夏天就掉以轻心，这是哮喘反复发作的根本原因。目前，国际医学界已公认哮喘是“三大必须终身用药疾病之一”，因此，除了早发现早治疗，夏季缓解期的坚持治疗尤为重要。

沈红权主任表示，哮喘的“冬病夏治”通

过中药、针灸、拔罐、理疗等多种中医治疗的解决方案，从补肾、润肺、健脾入手，改善病人体质，调节免疫功能，针对的是哮喘秋冬复发的“根源”。

夏季，人体经络通达、气血充沛。皮肤腠理汗孔张开，药物易被吸收，有利于药效的最大化。结合夏季“阳盛”的有利时机，通过“补阳”的推动作用，最大限度地给虚寒体质的哮喘患者补充足够的阳气、驱风祛寒、培元补虚，调整人体的阴阳平衡，为秋冬储备足够的抗寒抗病能力，使哮喘患者在秋冬季得以控制不发。常用的“冬病夏治”治疗哮喘的方法如针灸、中药敷贴作用于特定的穴位如定喘、天突、大椎、肺俞、内关、肾俞、丰隆等能起到较好的疗效。沈红权主任提醒，并非人人都适合冬病夏治，阴虚、湿热体质及瘢痕体质的人在冬病夏治前，需先咨询专业医生的意见。