

“敬老月”有福利！新民健康送出100个免费宣教名额

颈腰椎病发作不想开刀？听听石氏伤科专家怎么说

中医专家团为颈、肩、腰腿痛患者一对一答疑支招

◆ 叶雪菲

今年10月是全国第七个敬老月。为此，新民健康特别发起“感恩父母-孝心行动”，特邀“石氏伤科”传人开展2016中老年骨病免费宣教活动，即日起拨打电话就可申领100个免费宣教名额，满额即止，先到先得。

活动内容:1. 石氏伤科传人现场答疑宣教;2. 为到场读者提供宣教解惑。

拨打新民健康报名热线：
021-52921500

或编辑短信“骨科+姓名+联系方式”发送至15802147945

气候转凉
 颈腰椎病趁机作乱

秋天气候干燥凉爽，昼夜温差较大，有颈椎、腰椎病史的患者如果防护不当；寒气很容易侵入体内并滞留于颈腰椎关节处，导致这些部位血液循环减慢，肌肉受累，发生痹痛，甚至病情加重。

很多老病号都是扛着忍着，病情越拖越重，从起初的腰部酸痛，发展到臀部、腿部麻痛、站不久走不长、胸闷心慌、血压升高、肌肉萎缩甚至卧床，受尽折磨，还错过了黄金治疗时机。

治颈腰椎病
 关键要“对路”

石氏伤科专家指出，临床上有不少颈肩腰腿痛的患者治疗“不对路”，存在几个误区：一是把腰痛当腰椎间盘突出症治；二是把膝关节病当风湿性关节炎治；三是错将颈椎病当成落枕治。

专家强调，大多数颈肩腰腿痛都可以采用石氏伤科“肾骨同源、筋骨并治”的方法，双管齐下，理筋、正骨、通络层层递进，打通受阻经络，使气血通畅，从根源上解决颈肩腰腿痛反复难愈的问题。

石氏伤科专家团

石关桐 “石氏伤科”第四代传人、主任医师、曙光医院原骨科主任



王谦 师从全国名老中医、石氏伤科传人施杞教授，从事临床工作20年



黄洪 师从石关桐教授，从事中医临床工作15年



口腔医学博士庄龙飞与您聊聊牙周病、牙缺失问题

◆ 叶雪菲

牙齿作为消化系统的“排头兵”，直接关系到我们的健康，因此牙齿出现问题时，我们都应引起足够的重视。

传统观念认为牙齿松动、缺失是人衰老的表现，其实不然，若维护正确，牙齿能为我们服务终身！造成牙齿缺失的罪魁祸首当属牙周病。牙周病初始时会出现牙龈出血、牙齿敏感，若不重视慢慢会出现牙齿松动、咬合无力、牙龈萎缩，牙缝也会随之变大，若此时再不就诊治疗，就会发生牙齿自然脱落！

目前，由于口腔维护意识相对落后，牙周病在我国发病率很高，有近八成以上的人都存在不同程度的牙周问题。庄龙飞博士介绍，治疗牙周病先要去除牙周病的病因，让专业的口腔医生去除牙齿上堆积的菌斑细菌，阻止牙周病的进展，避免牙龈持续萎缩。如果牙

齿缺失，还要及时做牙齿修复处理，避免让你的好牙承受过大负荷继续受累，伤及自身的消化器官以及损伤下颌关节，影响生活质量。

随着口腔医疗技术的不断成熟，我们只要做到注意每天口腔卫生、每半年规律进行口腔保健，把握“早检查、早发现、早治疗”的原则，到80岁拥有20颗牙齿讲不再是梦想。

【专家介绍】



庄龙飞 博士

曾就职于上海第九人民医院口腔种植科，上海交大口腔医学院种植医学硕士，香港大学牙科医学院牙周 & 种植医学博士，擅长牙齿种植、牙周病治疗。



王刃 硕士

毕业于北京大学医学口腔专业，香港大学牙周临床硕士，曾就职于北京大学口腔医院，擅长牙周病治疗。

牙周病、缺牙问题最近是否一直在困扰你？肠胃消化吸收能力也明显下降？新民健康联合相关机构专家，为你口腔问题答疑解惑，如果你有牙齿松动、牙龈出血、牙齿缺失等口腔问题，欢迎电话：52921615 咨询，或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至17702145586。

本版活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

■“糖尿病爱心互助公益行动”暨特邀糖尿病营养专家张晔教授10月23日公益巡讲走进上海

张晔“营养秘籍”助力糖友管控血糖

上海糖友自见报之日起，拨打电话400-089-1717，马上获得中国老年保健协会糖尿病专业委员会公益援助的糖尿病营养干预书籍500本，公益援助血糖仪及试纸（1筒/25条）500部，同时领取糖尿病营养专家张晔教授公益巡讲门票一张。这是一次难得的学习之旅，一次重获健康新概念的机会，一场足以改变观念的讲座。坐席有限，仅限500人，请上海糖友抓紧报名！

公益援助
 抓紧申领



◆ 温馨提示：请携带本人身份证及病历本报点申领

批号：湘食药监械(准)字2013第2400102号(更)
 品牌：三诺安准血糖仪
 忠告：请仔细阅读产品说明书或者在医务人员的指导下使用

主办单位：中国老年保健协会糖尿病专业委员会
 上海站承办单位：上海疏证健康管理咨询有限公司

上海糖友 专属福利
 一个电话抢先申领

10月23日，是上海糖友的好日子。著名的糖尿病营养专家张晔教授携专家团即将亲临本市，现场亲授集30年临床营养学抗糖经验，为糖友揭开“营养秘方”。

营养抗糖新方法
 糖尿病这样吃就对了

张晔教授从事临床营养工作近30年，对糖尿病有丰富的营养干预经验，独特的营养干预理念和方法，成为许多糖友的良好益友和糖友家庭的“美味厨房”。她的营养抗糖新方法通俗易懂，一学就会，让糖友吃好吃饱营养均衡。

一个电话
 即可
 参加活动

报名热线 | 400-089-1717

张晔教授在她出版的著名糖尿病营养畅销书中指出，得了糖尿病，很多糖友因“管住嘴”而造成“过度节食”，最后反而加快加重了并发症的到来，但从多年的临床经验看，营养干预对糖尿病及其并发症是能够从根源上进行预防和改善的。

张晔 教授



我国著名糖尿病营养专家
 中国著名三甲医院营养科前主任

特别提示

对于已参加过大会的糖友，本次不再领取物资。组委会为参加过大会的朋友们另外准备了一份健康大礼，欢迎来电咨询！

021-35081112

即日起 8:00—18:00 拨打电话
 400-089-1717

加入我们
 糖友能获得哪些福利？

中国老年保健协会糖尿病专业委员会，旨在帮助糖友们早日过上健康生活，所以不仅提供专家讲座，公益物资援助，还能为糖友一对一提供健康建议方法，只要报上名，就有机会申请加入

① 讲座：获得前沿的防糖理念和方法

大会邀请到的都是糖尿病和营养学方面的专家，学习前沿的思想和方法。

② 援助：获得协会发放的公益物资

可以获得协会和爱心企业援助给糖友的爱心物资。

③ 建档：为糖友建立健康档案

为糖友建立数据化健康档案。

④ 专管：享受一对一个性化方案指导

成为专管会员，可以享受专家的一对一个性化健康建议。

⑤ 学习：参加血糖管理讲堂 管好血糖

参加血糖管理学习讲堂，专家教你如何科学饮食、如何运动，如何吃动平衡。

杨浦区 鞍山路102号 电话：400-089-1717 虹口区 广纪路179号315室(地铁三号线赤峰路站向北80米) 电话：61557936

徐汇区 宜山路705号科技大厦B座408室(近桂林路地铁九号线桂林站4号出口) 电话：61997032 静安区 共和新路3699号共和国际A栋703室 电话：61485571

闵行区 沪闵路6088号凯德龙之梦商务大厦29楼2921室(莘庄地铁站北广场对面) 电话：400-6184-788 宝山区 盘古路31号 电话：66029519

报名
 热线