本版策划:叶雪菲 视觉设计:薛冬锟

颈肩腰腿痛"冬病夏治"好时机

本周新民健康特邀石氏伤科专家团为您一对一宣教支招,报名从速

叶雪菲

许多颈椎病、腰椎病、肩周炎、骨关 节炎、风湿、类风湿等骨病患者都有这 样的体会:每到炎热的夏天,病情就会 减轻很多,发病次数少,腰身腿脚利索 了,关节也不疼痛了。上海石氏伤科第 四代传人骨科主任医师石关桐主任说, 这些症状都是假象。颈腰椎病等骨病的 病因主要跟患者肝肾虚弱、气血瘀滞、 经络不通、寒邪侵袭等有关。夏天天气 炎热,阳气足,人体气血循环顺畅,因此 病情会有所缓和。但颈腰椎病病根很 深,患者身体机能差,等到天气转凉的 时候就会复发。

专家指出,骨科疾病多与颈肩或关

节"风"、"寒"、"湿"有关。伏夏之时天阳 之气旺盛,人体阳气随之升腾,使体内 凝寒伏邪等处于易解的状态。趁此当 口,采用多种中医特色方法 "里应外 合",不仅有利于疏通经络、温经散寒, 调整全身脏腑、气血阴阳平衡,避免手 术、激素药物等对患者带来的伤害和副 作用,还能提高患者的免疫力和抵抗 力,防止疾病复发。

夏至已过,为了让更多颈腰椎病 患者摆脱疾病痛苦,新民健康特激百 年国家非物质文化遗产、上海石氏伤 科专家团为您一对一宣教支招, 限额 50位,额满为止。

报名热线:021-52921500 你也可以编辑短信"姓名 + 联系方式"发送至 15802153840

■针对患者

颈椎病、腰椎病、肩周炎、骨关节炎、风湿、 类风湿骨病, 坐骨神经痛等骨科病患者



◆石关桐 "石氏伤科"第四代传人、主任医师、曙 光医院原骨伤科主任,从事中医临床40余年。



谦师从全国名老中医、石氏伤科传人施 杞教授,从事中医临床20年。擅长综合治疗各类 颈椎病、骨关节病,



◆黄 洪师从石关桐教授,从事中医临床工作 15 年。擅长治疗腰椎间盘突出症、肩周炎、骨性关节 炎、胸椎小节紊乱症、腱鞘炎等。

百年石氏伤科

石氏伤科经过140余年、六代人传承并不断发展,石氏伤科建立了内外并重、整体调治的特色诊疗体 系,提出"气血为先、筋骨并重"的治病思想;强调筋骨损伤三期治疗;用药上重视方随证变、药随病异;手 法上擅用巧劲正骨,并总结出"拔伸捺正、拽搦端提、按揉摇抖"的十二字"秘法";被评为国家和上海市重 点专科,及首批"国家非物质文化遗产"

全市征集30名静脉曲张患者

新民健康特邀韩国著名血管外科专家7月2日、3日与您面对面宣教

近年来,下肢静脉曲张的发病率逐渐升 "相比韩国,中国静脉曲张的患者就诊率 低,但就诊患者的病情严重程度更高。"韩国 著名血管外科专家金炳钧教授对此现状感到很 "由于人们对下肢静脉曲张的认知度、 危险因素及其危害性了解不足, 往往到了疾病 后期出现并发症才就诊,导致病情贻误;还有 很多中国患者选择接受一些没有科学依据或不 专业的治疗、病情虽然在短期内得到抑制、但 因为不是除根治疗,不久就再次复发,复发会 使血管造成粘连,增加后续治疗的难度。"

很多人认为静脉曲张不严重、不致命 可以不用治疗。金炳钧对此指出,这是个误 区。虽然静脉曲张本身不是一种致命疾病,

但静脉曲张发展到后期会有并发症,严重的 会危及生命。下肢静脉曲张在早期确实不痛 不痒, 但是随着病程的进展, 后期会出现小 腿皮肤变黑,甚至溃烂,破裂出血。据了 解,曾有夜间睡眠时出血过多导致死亡的病 例发生,还有少数情况下会形成血栓并蔓 延,则有可能导致肺栓塞,危及生命。

如何尽早发现静脉曲张? 金炳钧教授介 下肢沉重、酸胀、麻木是静脉曲张早期 最明显的症状。他表示,提倡早期治疗是为 了避免并发症的发生,提高患者生活质量。 后期症状尤其是皮肤变色,晚期治疗的话, 皮肤很难恢复到自然的肤色。近年来,下肢 静脉曲张的发病率逐年升高, 但却因症状不

够明显、对该病不够重视等原因,患者的 及时就诊率、规范就诊率不及半数。

金炳钧提醒,如果感到下肢沉重、容 易疲劳、瘙痒、抽筋、浮肿、胀疼等症状, 目下午比上午更明显,长时间站立后和夜间 更严重,即便没有明显突起的血管,出现上 述症状都应该去医院接受早期检查。

如何界定自己是否患上了静脉曲张? 金炳钧教授解释说,大隐静脉和小隐静脉血 液倒流时间超过 0.5 秒,就可确诊为静脉曲 张。此外,如果肉眼可以看到3毫米以上的 血管凸出时,也可基本判断为静脉曲张。静 脉曲张不是由血管堵塞引起的, 而是由血管 扩张引起的,现阶段也是治疗的好时期。

【特邀专家简介】

金炳钧 教授

上海市涉外注册 医师: 沪外医批字 (2017)第 103 号;韩国 庆尚大学医科大学院 硕士:韩国胸部外科学 会正式会员;韩国外科



超声波研究会正式会员:韩国静脉学会正式 会员兼学术理事;釜山医生会法制理事。

讲座信息

新民健康特邀请韩国著名血管外科专家金炳 钧教授来沪作静脉曲张专题讲座。凡成功报名者 还有机会获得免费交流名额,共30个。有需要的 读者可拨打新民健康热线 021-52920871. 或编辑 短信"静脉曲张+姓名+联系方式"到17717640571 报名。时间:7月2日、3日(本周日、下周一)

口腔义诊通告 牙齿缺失的福音

叶雪菲

俗话说:"民以食为天", 牙齿是我们一生中 不可或缺的伙伴。牙齿的好坏对全身的健康有着 举足轻重的作用。

牙齿缺失的危害

牙齿缺失后根据缺失的位置和时间不同,会出 现嵌塞食物、咀嚼无力,牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙 齿松动等牙周疾患。牙齿缺损会使人的咀嚼力下 降,导致相关脑细胞衰弱,间接使人记忆力减退。

点滴关爱 助您重拾齿间幸福

为回报于社会,服务于大众,华驰口腔及多 名牙科专家举行口腔义诊活动。活动期间特别开 通(免挂号费、免检查费、免费专家诊疗方案等) 多项绿色就医通道,向牙列缺失及活动牙使用不 适等有需要的读者提供专业的口腔义诊服务。

爱心提示:本次义诊名额有限,



原长海医院颌面外科副主任 第二军医大学获博士学位 中华口腔医学会会员 发表学术论文 30 余篇, 擅长种植牙,处理各种牙列缺失



周志英

原牙防所主治医师 中华口腔医学会会员、 擅长全口义齿疑难处理, 固定义齿修复 有近30年的口腔工作经验 有耐心、责任心

- □义诊预约电话:6053 8498
- □义诊报名短信:编辑短信"晚报+姓名+联系方式" 发送至:189 3022 4117

- □义诊时间: 6月30日、7月7日 □地址:黄浦区西藏南路 758 号金开利广场 4 楼
 - (近建国新路口)

五大饮食原则,让老年。

少吃。

老人的饮食不同干年轻人,他们对营养的 需求也不一样。夏季遵循什么样的饮食原则有 助于老年人的身体健康?对此,上海中医药大 学附属曙光医医院治未病中心副主任医师朱 蕴华表示,老年人夏季饮食应遵循五大原则。

首先,不官多食冷食。老年人胃肠黏膜已 发生很行性变化,各种酶及胃酸的分泌量都有 所降低,如经常食用偏冷食物就会使胃黏膜血 管收缩加剧,进一步降低胃液分泌量,从而导 致食欲下降及消化不良。另外,在骤然进食冷 饮的状态下,还会使老年人心脏冠状动脉发生 痉挛,导致心肌缺血缺氧,诱发心率不齐和心

第二,饮食全面不偏食。老年人舌部味蕾 会发生部分萎缩、退化,味觉神经较迟钝,因此 很多老年人喜欢吃味道浓烈的食物,以刺激食 欲,这其实对患有慢性疾病的老年人很不利。

第三,适当吃一些"杀菌"蔬菜。夏季由于 气温较高,病原菌滋生蔓延较快,尤其是肠道 传染病多发季节。这时多吃些"杀菌"蔬菜,可 起到预防疾病的作用,如大蒜、香葱、蒜苗等。

第四,多吃蔬果、少吃肉类。蔬果中含有大 量维生素和膳食纤维、可平衡老人所需营养 而肉类食物脂肪含量较高,摄入过高会引发血 压高、血脂高等疾病,所以应少量食用。

第五,增酸减辛。夏季人体脏腑肝气渐弱, 心气渐强。饮食上可吃些酸的食物,以补肾助 肝、调养胃气,如番茄、柠檬、草莓、葡萄、菠萝 芒果等,其酸味能敛汗祛湿、生津解渴、健胃消 食。辛辣等易上火的食物会造成身体内外皆 热,出现痤疮、口腔溃疡、便秘等病症,应尽量

治湿疹皮炎 需"祛邪扶正 清血解毒"

许多湿疹、皮炎等皮肤病患者年年治疗、 疾病却年年犯,用药就好,停药就复发的患者 更是不在少数。更让患者揪心的是,皮肤病越 来越顽固,瘙痒、灼痛、脱皮、红肿、起泡、皮肤 溃烂等症状反复发作,给患者工作生活带来 很大的困扰和痛苦。那么,顽固湿疹皮炎到底

顽固性湿疹,病程较长,常因急性、亚急 性湿疹反复发作不愈而转为顽固性湿疹;也 可由于经常抓挠、摩擦、刺激,以致发病开始 时即转为顽固性湿疹。

顽固性湿疹,多表现为皮肤逐渐增厚、皮 纹加深、浸润、色素沉着等,主要自觉症状是 剧烈瘙痒。不同部位的湿疹,常伴有其它不同 程度的感染,比如耳道湿疹容易伴有真菌感 染,乳房湿疹常见于哺乳期妇女,常有皲裂而 伴疼痛。肛门、阴囊湿疹常因搔抓、热水皂洗 而至急性肿胀或糜烂。小腿部湿疹常致溃烂, 不易愈合等,严重影响美观和生活质量。

洪淑珍主任认为湿疹等皮肤病患者常 因禀赋不足、阴阳失调、肝肾亏损等致病,皮 肤发红是因体内虚火;发热是阴虚;肿是脾 肾两亏之证;痛是气血不足,外邪侵袭所致。

中医在治疗皮肤病上有着独到的见解, 洪淑珍认为"祛邪扶正、清血解毒"是中医治 疗皮肤病的原则。如急性湿疹中医分:湿热 型、风热型、阴伤型。慢性湿疹分为:血虚风噪 型、脾血两虚型,顽湿不化型,这样在中医治 疗上可以根据具体表现,分型辩证论证,做到 针对性,准确性,避免了笼统的千人一方,效 果自然就好。

洪淑珍临证治疗主要以调整阴阳、养阴 清热为主,内外治并重,并坚持"同病异治"、 '异病同治"等原则。

另外, 洪淑珍提醒皮肤病患者常, 采用软 膏、喷雾剂等含有激素成分的药物治疗,虽能缓 解病情,控制皮肤瘙痒、红肿、疼痛、溃烂等症状, 但却不能解决根本病因,副作用也大,愈后容易



【医生简介】

洪淑珍

主任医师,从事中医皮肤病的临床诊疗 科研工作近 40 年,擅长以中西医结合的方 法治疗湿疹、荨麻疹、皮炎、痤疮、鱼鳞病等 皮肤病。经验丰富,拥有独特的中西医整体

■活动信息

新民健康特邀经验丰富的皮肤病专家 为你宣教解疑答惑,并提供与专家交流机

可以通过以下方式报名:

拨打新民健康咨询热线:52921706 或编辑短信"湿疹+姓名+联系方 式"发送至 18621303635

本版块活动为公益活动,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