

三伏天吹空调，颈腰椎病复发怎么办？

新民健康本周特邀石氏伤科专家团坐镇 支招如何应对夏季颈肩腰腿痛

叶雪菲

进入三伏天，连续几周的高温让不少人开启了全天候的空调模式。但颈腰椎病患者却苦了，疼痛发作起来，吃止痛药都没用。

“频繁地吹空调，如果温度过低将会引起颈肩等部位肌肉痉挛，从而导致颈腰椎病症状加重，也就是我们经常所说的‘着凉，受风’。”上海石氏伤科第四代传人，曙光医院原骨科主任石关桐主任说道。

颈腰椎疾病，为何夏季更易诱发？

究其原因还是贪凉所致。从中医的角度看，“人与天地相应”。在夏季，天气炎热，人体皮肤毛孔为适应气候张开，“汗出而散”，从而调节体温。此时，长时间在空调下生活，则风寒湿邪容易通过张开的毛孔侵入体内，导致经络受阻，尤其是阳经聚集的颈肩腰部更容易气血不通，从而诱发疾病。

颈腰椎疾病，把握夏季治疗黄金期

专家指出，尽管夏季是颈腰椎疾病高发的季节，但夏季也是最适合治疗此病的季节。这是由于伏夏之时阳气旺盛，人体阳气随之升腾，体内凝寒之邪处于易解的状态。趁此时机，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，防止秋冬季节疾病复发。

为了让更多颈腰椎病患者摆脱疾病的困扰，新民健康特邀百年国家非物质文化遗产、上海石氏伤科专家团队为您面对面宣教支招，限额50位，额满为止。

■报名方式

报名热线:021-52921500
或发送短信“骨科+姓名+联系电话”至15802153840

■针对患者

颈腰椎病、肩周炎、骨关节病、风湿、类风湿病、坐骨神经痛等骨科病困扰的读者

■带你走进“石氏伤科”

石氏伤科是沪上极具影响力的伤科流派之一，至今已传承140余年。石氏伤科建立了内外并重，整体调治的特色体系，提出“气血为先，筋骨并重”的思想；用药上重视方随证变、药随病异；手法上擅用巧劲正骨，并吸取中医各科精华，形成了以特色理论、诊治、手法、用药等为一体的学术体系。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”。



◆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，从事中医临床40余年。



◆王 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、胸椎小关节紊乱症、腱鞘炎等。

皮肤病久治难愈 或因脏腑功能失调

叶雪菲

许多皮炎、慢性湿疹、手足癣、荨麻疹、银屑病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。

皮肤病反复发作、久治难愈表面上看是患者治疗没按疗程，治疗不彻底，病菌耐药性等，但根本原因在于患者脏腑功能失调。皮肤病看似是皮肤表面的问题，其实却与人体内部脏腑功能密切相关，身体内部脏腑功能健康才是皮肤健康的源泉，“治外不治内，是舍本求末也”。因此在治疗皮肤病时，不能只着眼于局部皮肤，除消肿、止痒、

止痛、修复受损皮肤外，还应注重调整脏腑气血，阴阳平衡等，否则皮损即使暂时好转，也易复发。

从中医的角度看，无论是湿疹、皮炎、荨麻疹、还是手足癣等皮肤病，都可称为湿毒疮，它可以长在人体的任何部位，长在手上、脚上的湿毒疮，即手足癣，中医称为“鹅掌风”、“脚湿气”（俗称香港脚）；长在腿窝、肘窝的湿毒疮，中医称为“四弯风”；如果湿毒疮长在女性乳房部位，可被称为“乳头风”；如果长在男性阴囊上，则叫“绣球风”。

怎样防止皮炎、湿疹、手足癣、银屑病等皮肤病反复，患者要少用激素药物，其见效虽然很快，但往往副作用大，长期使用很容易导致患者皮肤萎缩变薄、触痛、毛细血管扩张、

真菌感染，激素依赖性皮炎等后果。皮肤病患者可采用调养并举、内外兼修的中医方法治疗。通过中药方法治疗，一方面可改善患者瘙痒、肿痛、脱皮、红肿、皮肤溃烂等症状，并改善皮肤血液循环和新陈代谢，使皮肤滋润，恢复如新；另一方面通过中医整体调理患者脏腑功能，可增强患者免疫力 and 体抵抗力，预防复发。

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会。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



【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观念。

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8月6日、7日与您面对面宣教

吴瑞莲

近年来，下肢静脉曲张的发病率逐渐升高。“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遗憾。“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？金炳钧教授介绍，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、胀痛等症状，且下午比上午更明显，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硕士；韩国胸外科学会正式会员；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：8月6日、7日（本周日、下周一）

5元申购2盒

富硒五谷多维速溶粉



富硒五谷多维速溶粉一盒200克，选用优质大豆蛋白粉、黑豆、乳清蛋白粉、富硒酵母、小麦、绿豆、多种维生素做成富硒五谷多维速溶粉。方便携带，温水即冲即饮，随时补充营养和能量！非常适合中老年人群饮用！

■申购条件：

- 1、因购买者众多，名额有限，须先电话预约，按通知时间前往领取，限每天打进电话的前200名。
- 2、不快递，不送货上门，不代购、夫妻优先。
- 3、本公司促销活动，每个家庭仅限一次。
- 4、年龄大于60周岁以上的上海常住居民，上海教师、文化科技工作者、高工等有爱心人士！

申购时间：上午9:00到下午5:30

申购电话021-

64281146 62881670 62881676 51709980

活动主办：上海阳海生物科技有限公司

口腔义诊通告

爱牙护齿保卫健康，生命质量有保障

■义诊专家简介

叶雪菲



江中明

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、
有责任心

牙齿是身体健康的重要关卡之一，世界卫生组织的牙健康标准是到80岁拥有20颗功能牙。如能将脱落的牙齿及时处理好，保持20颗以上的功能牙，衰老速度就会减慢，有利于健康长寿。牙齿健康，人更健康，现在知道也不晚。

本次义诊活动由华驰口腔及多名牙科专家联合举行。义诊期间，原长海医院口腔博士，原牙防所的资深主治医师等专家团队现场义诊，答疑解惑。同时特别开通（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，向广大牙齿缺失，需要进行活动牙、烤瓷牙种植的读者提供专业的口腔咨询服务。

爱心提示：本次义诊名额有限，需提前电话预约

□义诊预约电话：6053 8498

□义诊报名短信：编辑短信“义诊+姓名+联系方式”

发送至：189 3022 4117

□义诊时间：8月4日、11日

□地址：黄浦区西藏南路758号金利来广场4楼（近建国新路口）

黄卫登字2017第001255号 黄卫登字2017第001289号

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。