

六一节带上孩子,请专家制订长高方案

新民健康邀身高不理想的孩子做免费评估 ◆ 解雯雯

如何让孩子在自然生长的原则上改善身高是目前国内外专家广为推崇的理念,六一儿童节期间(5月30—6月2日),新民健康邀请专家为50名7—16岁身高不理想、有早发育状况的孩子参加“顺势成长”互动活动。现场上海中医药大学出版社《如何让孩子长得更高》中长期从事生长发育研究的专家编委及中科院专业人士,免费为参与活动的孩子做新一代生长板及骨骼形态测评,从均衡营养、增加生长动力、延缓骨龄等多方面出发,为孩子制定顺势生长方案,并建立生长发育跟踪档案,提供每年2次的免费身高检测和专家指导。

专家提醒家长,在孩子成长过程中,不要走入一些传统旧观念的误区,而错失孩子的成长黄金期,人体的长高时间有限,骨骼生长

区(骨骺)一旦闭合,将失去调整身高的空间和可能。较常见的误区通常有以下几点:

1. 父母高,孩子一定高吗?遗传决定了孩子的生长潜力,而后天的调整则决定了生长潜力能否得到充分发挥。
2. 男孩变声、女孩初潮,只是刚发育吗?这些现象的出现,标志已进入发育中后期,骨骼生长区(骨骺)开始趋于闭合,身高进入停长倒计时。
3. 孩子现在还小,以后会长的,正确吗?这样的评定方法,会忽视早发育等因素导致提前停长的问题。科学的方法是骨龄评判,骨龄能精确反映孩子发育进程及生长空间。
4. 不长的时候再采取措施,可行吗?身高开始停长时,骨骺基本闭合,这时再调整希望非常渺茫。

那么,如何有效挖掘孩子的身高潜力?专家指出,人体长高的前提是骨骼生长区(骨骺)未闭合,关键是体内生长元素的分泌量及活性度,以往医院骨龄测试的主要目的是确定孩子是否病理性矮小,而对于大部分正常范围内偏矮的孩子来说,如何赶在骨骼生长区(骨骺)未闭合前,设法提高体内生长元素含量及活性度以获得优势成长,才是更重要的。科学家研究发现,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。春夏是生长板增厚、增殖的黄金期,结合生长板厚度进行骨骼形态分析,给予科学干预和调整,将会起到事半功倍的效果。



活动信息

活动时间:六一儿童节期间(5月30日—6月2日)

活动内容:1. 骨发育状况、生长板及骨骼测评、生长潜力评估;2. 建立成长档案,每年2次的免费身高检测;3. 专业人士每年2次的跟踪回访;4. 免费领取上海中医药大学出版社《如何让孩子长得更高?》;5. 免费领取最新儿童身高表一份

报名方式:拨打新民健康热线 61700379;编辑短信“长高+姓名+联系方式”发送到13311809266



心脑血管疾病是中老年人常见病,可是你知道吗,睡眠、胸闷与心脑血管健康密不可分。中老年人平时睡不好,感觉胸闷,很可能是心脑血管出了“问题”。然而,由于随着现代人生活节奏的加快,人们平时似乎也无暇顾及心脑血管是否已经开始提前老化。据了解,全球约30%的人群睡眠困难,约10%以上患有慢

寻找失眠胸闷“真相”

赶快参加“生命之旅”吧 ◆ 吴瑞莲

性失眠。随着年龄增长,人的睡眠结构会紊乱,浅睡眠可延长或无变化,但深睡眠会缩短,这可能是许多老人患心血管疾病的诱因。美国一项研究发现,慢性失眠患者发生心脏病、高血压、神经、呼吸、泌尿系统疾病、慢性疼痛和胃肠道疾病的比例明显比未失眠患者高。

虽然有些心脏疾病并不能引起失眠,但是病人却往往伴有失眠。这主要是因为心脏病患者常常因自己的疾病,增加了心理负担,从而引起失眠;另一方面,心脏疾病本身也会影响睡眠质量。如病态窦房结综合征、心绞痛,由于左心衰引起的心源性哮喘等都可以

影响睡眠。

此外,胸闷、胸痛往往是由于供应心脏营养的动脉血管因高血脂、高血压等疾病使血管硬化、堵塞,造成了血液运行受阻或不通。胸闷、胸痛的出现,表明供应心脏营养的动脉血管——冠状动脉已被阻塞了50%以上!而高血压、高血脂不仅造成冠状动脉血管硬化,引起胸闷、胸痛;还会导致脑动脉血管硬化,而引起头晕、头痛、记忆力减退等症状,如果得不到积极有效的治疗,将引起心肌梗塞和脑中风等严重疾病的发生。

由新民健康工作室发起,联手百慕迪,共同举办全新的“生命之旅”大型探索活动,与你一起探索了解生命的奥秘。报名前90名读者均可免费参加“生命之旅”大型探索活动,活动期间可免费获得血管健康免费鉴证套餐,套餐内容包括:红细胞携氧程度比较、体内自由基数量比较、血流改善比较、毛细血管扩张程度比较。参与者将在现场亲身体验“生命核”,更能看到自己的血管是否老化、僵化等各种有关自身生命的有趣场景。

热线、短信报名成功者将有机会亲身参与血管健康免费鉴证活动(65岁以上老人需在家人陪同下前往体验),赶紧拨打新民健康热线或发送短信参与吧!电话:021-62476396,热线时间:周一至周五10:00-17:00,也可发送短信“失眠/胸闷+姓名+联系方式”至15001961787报名。

白发一梳 黑发持久

五倍子养发一梳黑选用首乌、五倍子等名贵天然植物而成的健康黑发产品,随时梳立即黑,在您梳发时黑发、养发、护发一齐轻松完成,因天然草本植物着色,只需几分钟白发全无踪,只黑头发不黑头皮,耐洗不易褪色,用水洗过后水还是清的,让发质真正柔顺自然黑亮又健康。

本品经国家有关部门批准,绝不含苯胺类有害物质,您放心使用,可来店免费试,购买时要认准五倍子牌。

特惠:见报7天在武胜路479号近威海路购买和免费送货都有买2盒送1盒,买4盒送4盒,优惠后平均每盒几十元,每次黑发3元左右,用后不满意可退货。

热线:021-56032263 国妆特字G20130359

纯正玉树鲜“头草”即将面市

玉树上品“头草”露头要到5月底 ◆ 解雯雯

每年5月初,在平均海拔低于3800米的冬虫夏草产区,生长于融雪线下的冬虫夏草的“头草”就能采挖面市了,而生长于平均海拔4300米以上的高寒区域冬虫夏草的“头草”,即使是在天气偏暖的年头,“头草”的子座往往也要等到冰雪消融的5月底,才刚开始露头。

虫草中多种珍贵的营养成分极易在日晒、风干和自然氧化过程中被大量破坏。要更好地

发挥养生价值,最简便有效的方法就是直接食用刚刚采挖出土、未经脱水干制的原生态软体新鲜虫草。

优质鲜软高海拔虫草已能借助青海虫草协会的多年探究成果,使用独有的全程冷链保鲜技术,在出土36小时之内,以真空充氮包装的形式、饱满肥壮形态,送达消费者手中,选购后需及早冷冻保鲜。

阻断血管,饿死肿瘤,遏制复发、转移

汤钊猷院士《诱人的治癌之道》书籍赠送

肿瘤的复发、转移,是肿瘤治疗中的关键环节。一旦复发、转移,肿瘤治疗功亏一篑。肿瘤具有复发、转移的本性,肿瘤的血管,是肿瘤转移必不可少的部件。

我国肿瘤学泰斗、中国工程院院士汤钊猷院士,在他的著作《诱人的治癌之道》(上海科技教育出版社,ISBN 978754282023)中,介绍了抗肿瘤血管生成(饿死肿瘤)的这一抑制复发转移的医学发现:

“人们发现了一种‘断其粮草’的战略——控制肿瘤血管。尽管癌细胞遗传特性改变到一定时候,正常细胞就可以变成癌细胞。但此时的癌可以长期处于相对稳定状态,生长缓慢,医学上称为‘原位癌’,可以相安无事达数年甚至更长的时间。其实原位癌同样也有增殖,只不过死亡的癌细胞和增殖的癌细胞取得相对平衡,其原因是营养和氧气有限。直到肿瘤血管形成,癌获得足够的血液供应,获得了

足够的营养,才迅速长大。通常人体各种组织都有毛细血管,平时其数量很少增加;除非创伤,这时毛细血管就会很快生长,称为血管生成。正常情况下,血管生成是短暂的。癌症也可以启动血管生成。血管生成对肿瘤由小变大,由无害的突变细胞群变为可播散到全身的侵袭性肿瘤,起着关键作用。如果没有血管生成,肿瘤很少能长到豌豆大小。”

围绕广大读者问题,上海爱帮爱健康管理咨询有限公司近日起开展专题讲座,特邀请上海中医药大学钱海教授主持“饿死肿瘤专题精品报告会”,将对放化疗联用抗血管生成疗法提高效果、晚期患者应用抗血管生成疗法、抗血管疗法实际效果评估、抗血管疗法适用人群及方法作逐一解读,欢迎广大求知病友参加。

报名热线:021-64326525

来访地址:肇嘉浜路807号,五洲国际大厦16楼A座

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

牙周病掉光牙 四大人群是“高危”

很多人认为,牙齿松动、脱落是老年人的“专利”,属于正常现象,也就是俗话说的“老掉牙”。殊不知,牙齿并非“老”掉的,而是被牙周病“吃”掉的。近年来,除了中老年人,越来越多的年轻人也进入了“无齿”的行列,由于对牙周病掉以轻心,对牙周病的危害程度认识不足,最终导致年纪轻轻就“老掉牙”!

哪些人是“高危人群”

通常有四类人是易患牙周病的“高危人群”。一是中老年人,原因是随着人体的老化,脑垂体某些生长激素分泌减少或停止,会造成牙龈的营养不良,发生牙龈萎缩生理退化现象。二是压力大、易焦虑的人群。人们在受到较大压力的时候,会释放出一种皮质醇激素,增加牙龈和牙周受到细菌毒素破坏的速度,引起牙周疾病,或加重病情。三是唾液偏碱性的人。这类人群因碱性唾液中含钙离子较多,很容易钙化形成牙结石。而牙结石就是造成牙周病的主因之一。四是个性急躁的人。性急的人刷牙时既快又太用力,容易造成牙龈受力部分发生萎缩病变,从而引发牙周病。

掉以轻心满口掉牙

生活中一旦出现4种“征兆”就应引起高度重视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血。第二是有持续性的口臭。第三是牙齿有松动,位置改变或咀嚼无力。第四是感觉牙缝越来越大。很多人对这些“征兆”掉以轻心,要么盲目轻信漱口水和药物牙膏。其实漱口水和牙膏无法在口腔内停留足够长的时间,根本不能接触深藏在牙龈下的菌斑。要么牙齿松动就一拔了之,盲目拔牙会让其他牙齿也开始松动,且松动的速度越来越快,伤齿的不是一颗牙齿,而是满口牙齿。因此,一旦出现牙周病征兆就应及时就医,否则不仅会“满口掉牙”,还会让牙周病菌进入血液,形成血栓,阻塞血管,导致心脏病和中风。

防治要讲持续作用

传统的抗生素对口腔厌氧菌固然有效,但病情容易反复。局部外用药物则效果不明显,病人往往还没出院大门,敷上的外用药物就被口水“冲”走了。因此,正确的防治方法必须能随药物持续作用,“打”掉牙菌斑,牙周病反复发作的温床,才能避免牙周病进一步蔓延。对于牙齿松动度达1-2度的病人来说,除了杀菌,还应去除坏死的牙骨质。而对于牙齿松动度达到3度的病人,最可行的策略是把松动的牙齿稳固起来,分散受到的外力,尽可能保留住自己的原牙。除了“治”,患者应在家用牙间刷和牙线清洁牙缝,还应定期前往医院洁牙,才能从根源上消灭牙周病,让健康从“齿”开始。

文/靳勤芳(辛勤)

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035