



冬季慢性病高发、反复，怎么办？

沪上6大名中医谈膏方的“独到之处”

与名中医面对面，30个免费号等你来抢 ◆ 张筱琳



陈熠



李其忠



毕小利



康正祥



周时高



傅晓东

陈熠

冬令进补，合理调补

精力减退、体质下降、容易疲劳、胸闷气短、烦躁易怒、食欲下降、腹胀不适、腰酸膝软、夜寐不安等亚健康症状的出现与机体阴阳气血失衡密切相关，如得不到正确纠正，就可能积劳成疾。此类人群最适合在冬令进补且要合理调补，以有效改善久病阴虚体弱的症状，增强体质。

第五批全国老中医药专家师承导师，主任医师，上海市传统医学工程协会膏方专委会副主委

免费号：3个

李其忠

体质不同，膏方吃法不同

体质决定人体的自然寿命，影响一生的发病倾向，影响发病以后的预后转归。膏方调补以“辨证、辨病、辨体质”为理论前提，以“调补、调理、调治”原则相结合来应对施材，因人、因时、因地而为，进行个体化调补，唯有如此才能达到“固本清源”、“滋补养生”等功效。

离冬至还剩十几天的时间了，沪上求膏方人群已达到峰值，以致很多名中医膏方预约号遭秒杀。其实很多名老中医之“名”，更是出于读者的口碑。新民健康本周荣幸地邀请到6位有“分量”的沪上名老中医，平日里他们的忠实“粉丝”太多，所以常常一号难求……现在我们为读者带来了30个专家免费咨询号，额满即止，赶快抢号吧！

可通过以下几种方式抢号预约专家：

1. 拨打新民膏方热线：021-31200952(8:00-20:00)提前预约
2. 编辑短信“本人姓名+联系方式”发送至 13248310667 进行预约，额满即止

上海中医药大学学术委员会委员，博士生导师，原基础医学院院长

免费号：6个

毕小利

哮喘、老慢支，膏方调理正当时

冬季是膏方进行慢性咳嗽、哮喘、老慢支调治的最佳时节。在慢性迁延期，此时服用膏方组成应以祛邪止咳为主，调补内脏为辅。在临床缓解期，患者可以根据自己不同的体质选服膏方以预防复发。

上海中医药大学附属曙光医院呼吸科主任医师，上海市中西医结合学会呼吸病专业

委员会主任委员

免费号：6个

康正祥

巧用“膏方”护胃肠

消化系统疾病中适合膏方调理的病症较多，如慢性胃炎、消化性溃疡、肠易激综合征、功能性便秘、功能性腹痛、肝纤维化、肝硬化等。可通过膏方综合考虑患者整体情况，多方兼顾，达到补养结合的目的，既“补不足”，又“泻有余”。

上海中医药大学附属曙光医院主任医师，教授，原副院长

免费号：5个

周时高

“三高”膏方需“损有余”

对于三高及心脑血管病患者，中医认为不是要补不足，而是要损有余。膏方可通过辛温通阳、益气养阴、固表实卫、开痹散寒等日常养生调补，可缓解胸闷、心慌、胸痛、头晕、气急等症状，增强体质，改善生活质量。

上海中医药大学附属龙华医院大内科主任兼中医示范科主任，教授，研究生导师，上海市传统医学工程协会膏方专委会副主委

免费号：5个

傅晓东

失眠膏方，让你睡得安稳

从中医角度看，思虑劳倦、内伤心脾、心肾不交、阴虚火旺、胃中不和等均可影响心神而导致不寐，失眠多梦的中老年人多属虚实夹杂，可在冬季服用膏方“补其不足”、“泻其有余”、“调其虚实”，从根本上改善失眠。

复旦大学附属华山医院副主任医师，博士，研究生导师

免费号：5个

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 满口掉牙

牙周病：别烂光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血，口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”，却不知道这极有可能是“危险信号”，在你掉以轻心的时候，被医学界鉴定为威胁人体健康的第二大杀手和口腔健康的“头号祸害”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身，如不及时防治，不仅会导致“满口掉牙”的严重后果，更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍，全身不适，最终导致牙齿脱落，或者被迫拔牙，正所谓：“龈肉只会坏掉一颗牙，而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计，35岁以上人群，80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害，更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能，牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区，以为使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口水等方式就能治愈牙周病。其实，这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段，并不能对牙周病起到根本性的治疗，某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病，必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

牙周病的防治关键要早发现早治疗，但是由于牙周病的症状并非持续发作，而是静止期和加重期交替出现，加上早期症状并不十分明显，因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实，牙周疾病可以通过生活细节自行察觉：刷牙时或咬食物时牙龈出血（牙刷或食物上有血迹）；牙龈红肿易出血，牙面有牙石；牙龈有不同程度的松度、咬物无力、牙根暴露；有口臭，轻压牙龈有脓溢出；部分牙齿的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外，平时日常生活中，除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯，更应定期为牙齿做“体检”，并每半年去医院洗一次牙，除掉牙结石，预防牙周疾病的发生。

文/李勤(祈勤等)

颈腰椎病如何不开刀治疗？

新民健康邀读者参加中医整脊专家免费咨询 ◆ 解雯雯

颈椎病、腰椎病、椎间盘突出、腰椎滑脱、椎管狭窄、青少年脊柱侧弯等脊柱疑难病，采用传统的保守治疗如牵引、推拿、药物等，只能暂时缓解症状，临床易反复发作；如采取手术治疗，因颈腰椎等部位神经、血管密集，故存在较大的风险性，且手术费用极其昂贵，沉重的心理压力和负担，让患者感觉异常痛苦。

颈腰椎病究竟应如何不开刀治疗？12月10日至21日期间，新民健康携手相关机构，特邀中华中医药学会整脊分会常委春德、世界中医骨伤科联合会副主席高腾、全国中医骨伤名师师以宗教授弟子顾膺、全国中医骨伤名师李同生教授弟子王能育等多位中医整脊专家，为颈腰椎病患者提供面对面免费咨询服务。凡有相关需求的读者，可拨打新民健康工作室热线 021-62821457、58996881 提前报名，或编辑短信“整脊咨询+姓名+联系方式”发送至 18217336432 报名。

专家指出，颈椎病、腰椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄、腰椎滑脱等病症，大多和脊柱力学结构失衡导致的椎曲紊乱有关。目前大量的颈腰椎疾病久治不愈、反复发作，关键就在于没有恢复正常的“椎曲”。中医整脊医学以“调椎曲”为核心，通过“理筋、调曲、练功”三位一体的整体治疗，可使筋柔骨正，帮助多数患者不必开刀。

中医整脊的治疗方法独特，包括有“四维调曲、微针松解、调椎复位、练功健脊”等，通过整体调治，可帮助脊柱骨关节复位，“对位、对线、对轴”，可改善恢复脊柱生物力学的动态平衡，真正从源头上解决问题。我国脊柱外科学泰斗葛宝丰院士曾评价中医整脊学是：“我国脊柱外科里程碑中一个很大的进步”；中华中医药学会已发布由全国100多位权威专家联合制定的《中医整脊常见病诊疗指南》，有相关需求的读者不妨多加关注。

上海港华医院 口腔科

地址：上海市淮海西路282号、286号 联系电话：021-52300035

不要钱的健康宝典，每家可领1本，快，快，快

《名医谈腰腿痛》来电就送

欢迎致电：400-0060-365

《名医谈腰腿痛》由第二军医大学出版，(刊号:ISBN978-81060-848-0)，本书是多位骨科专家，经过多年诊疗经验，重点介绍了一些操作简单、行之有效的方法，科学指导腰腿痛问题读者进行家庭康复训练，适合广大腰腿痛问题读者及其家属阅读。与其忍受疾病痛苦，不如动动手拨个电话，仔细看看这本书！不如按照书中的独

门方法，让身体恢复原动力，让自己赶紧远离腰腿痛吧！

善提醒：要书的人特别多，你还犹豫什么？抓紧时间拨打电话400-0060-365，即可坐在家中等待书上门！

(此书无条件赠送，不要一分钱，如有人收钱，请举报)

送书单位：通化民泰药业股份有限公司