

失眠、哮喘、颈肩腰腿痛 中医如何巧应对

新民健康送出 50 个专家现场宣教咨询名额 ◆ 叶雪菲

不少中老年人都被失眠、哮喘、颈肩腰腿痛等疾病所困扰。本周,新民健康特邀中医骨科、内科、呼吸科等 4 位中医专家联袂为读者支招。如果你正被这些疾病困扰,可报名领取专家宣教咨询号。

报名方式
拨打新民健康报名热线:021-52921500
也可以编辑短信“骨科+姓名+联系方式”发送至15802147945

石氏伤科如何应对颈腰椎间盘突出

颈腰椎间盘突出多属于慢性退行性筋骨病,主要是脊柱与关节发生退变,经络闭阻,筋骨失养而发病。只要医患配合、正确系统治疗,大多数颈肩腰腿痛是可以非手术诊治和预防复发的。

石洪
中医骨科专家,从事中医临床 15 年,师从石关桐教授

哮喘、老慢支、慢性咳嗽久治不愈怎么办

哮喘、慢性支气管炎、慢性咳嗽等呼吸道疾病逐渐进入复发高峰期。呼吸病以气虚为本,尤其是

肺脾肾之气虚为主,通过中医调理是预防和治疗呼吸道疾病的上佳的方法。

朱仲余
中医呼吸科副主任医师,上海市医专委中医组理事

失眠、浅眠、睡不好如何才能睡个好觉

长期失眠容易引起冠心病、

高血压、糖尿病等一些疾病的发生与发展。中医治疗失眠的优势是可以对人体进行整体调节,一旦达到了阴阳平衡,失眠就不会反弹。

施洪耀
中医内科副主任医师,从事中医临床近 40 年

牙周病掉光牙 四大人群是“高危”

上海港华医院口腔科忻勤芳主任谈正确认识牙周病 ◆ 蔡骏

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”。上海港华医院口腔科忻勤芳主任指出,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”

忻主任介绍,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

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,容易造成牙肉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

忻主任提醒,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,伤害的不是一颗牙齿,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”,还会让牙周病细菌进入血液,形成血栓,阻塞血管,导致心脏病和中风。

■ 迷信牙膏、漱口水不靠谱

最后忻主任指出,在大卖场的洗漱用品货架上,各种牙膏、漱口水琳琅满目,产品包装盒上都标注着“防牙斑、防牙结石、防牙龈炎、抗菌、止血清火、消炎、抗过敏、除口臭”等“功效”,还含有各种各样的药物成分。其实,所谓的药物牙膏,其所含的化学抑菌、杀菌剂或中草药数量很少,而且牙膏泡沫很快被吐出,有限的药物成分难以长期保留在口腔里,

【专家简介】



忻勤芳
上海港华医院口腔科主任,中华口腔医学会会员、第四军医大学口腔修复系讲师,从事口腔临床二十余年,曾在《实用口腔医学杂志》上发表论文,阐释牙周病课题。

因此很难起到治疗作用。所以,要治疗牙周病,应该去医院找口腔科医生解决,而不能依赖药物牙膏和漱口水,即使需要使用药用漱口水也最好遵医嘱。

上海地区65岁以上退休人员免费领取
新款老人鞋,走路就能做按摩——无条件免费领

年纪大、腿脚差,赶紧换双老人鞋

人的脚上有28块骨头,18条肌腱,上百块肌肉,上了年纪,脚上的任何一块骨骼和肌肉都会出现老化的问题,造成走路疼,双脚酸,腿没劲,易摔倒等各种老人常见的症状,脚是第二心脏,还聚集了人体33个穴位和60多个反射区,如果足底血液循环不畅,会反射到全身,造成免疫力下降,严重的还会影响心肺功能,如果老年人能够穿上一双能按摩的鞋,通过在走路过程中不断按摩脚底,刺激穴位,可有助身体健康。

中老年人穿鞋需要特别讲究,鞋子不仅要具备舒适,轻便防滑等基本功能,更需要按摩功能,释放脚步压力,舒筋活络,促进脚部循环,腿脚血液顺畅了,腿不麻脚不痛,走路更有劲。

7大穴位46个接触点,走路就像做按摩

华人健康(香港)慈善基金会有限公司推出一款足力健休闲按摩鞋,在专业老人鞋“五维一体”的设计标准的基础上,创新研制出3D按摩鞋垫,将中医足底按摩理论和现在人体工学结合运用。鞋垫上共设计46个按摩点,7个按摩环,对准了人体心脑、脾胃、肠胃、血压等多个脏腑反射区,在行走的同时,刺激穴位,对足底产生按摩。

老人穿鞋新标准,休闲按摩,舒适轻便

1、保护鞋头:前桥鞋头25°,避免磕绊,前舱加宽,保护脚避免受伤害,穿上不挤脚,不勒脚,走起路来不绊脚;
2、魔术鞋腰:加高加宽鞋腰,松紧鞋口,穿上合脚,不伤脚,走起路来腿有力,脚有力;
3、元宝鞋帮:元宝式后帮,柔性强力材料,全方位保护脚踝,不崴脚,不磨脚,脚感好又舒适,走路跟脚不累脚;
4、鞋垫:通过7个穴位46个接触点,走路就像做按摩,海波粒细胞颗粒结构,干爽除臭、吸湿排汗,减震还有弹性;
5、鞋底:鲑鱼头鞋型,防滑底纹,环保、超轻材质,鞋底加厚有弹性,穿上踩的稳,不怕滑,走起路来不搁脚。

特别提醒:

1、所有领取人员必须是65岁以上退休人员,仅限本人领取,不能代领,每人1双,每户仅限2份;
2、所有报名人员请携带身份证和退休证办理;
3、所有领取人员请先到店报名登记姓名、电话、鞋码大小等信息,待鞋子到达后统一时间、地点、分批发放;
4、所有领取人员请携带此样办理报名;
5、已经报名领取过的谢绝再领;
6、活动时间:4月6日—4月9日(早9:30—下午5:00)
7、咨询电话:60492402 60492403 60492406
8、地址:上海市闸北区长安路1138号中房华东大厦25楼F室 华人健康(香港)慈善基金会有限公司



本版活动为公益活动,不参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

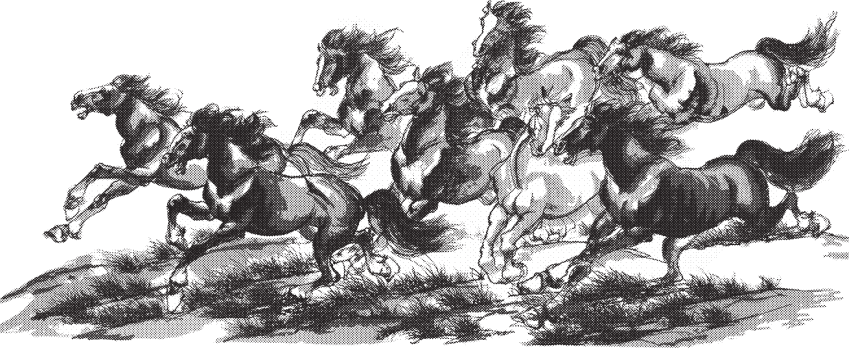
讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

中华圆梦 万马奔腾

山呼海啸风, 动地起洪钟。 千古华山月, 万里箭张弓。 中国梦, 民族复兴, 气势壮如虹!

一清



中国网络电视台制 河北蔚县 焦新德剪纸