

# 春天是孩子生长的黄金季节

◆ 蔡骏

春季孩子蹿长速度是秋冬季节的1.5—2倍，专业人员发现：这主要是春季日照充足，自然界的万物进入生长发育的高峰，人体新陈代谢旺盛，对营养物质的吸收、利用相对较强，骨骼发育也开始进入快速期，这个时期孩子体内会分泌大量的生长关键元素，促使孩子长高。身高不理想的孩子如果能把握这个“长高黄金期”进行科学干预和调整，将会起到事半功倍的效果。

## 春季直接补充生长素可以让孩子拥有理想身高吗？

生长素的分泌量是孩子身高增长的关键。直接进行体外摄入就可以让孩子拥有理想身高吗？须知人体长期接受外源的生长素的补充，虽然短期内会达到高峰值，但

是容易造成体内激素失衡，导致自体的依赖，减低自身分泌量。专家说：只有增加孩子自身的生长素分泌水平并保持其活性，才是最科学、自然的。

## 隐藏在生长板中的10厘米身高

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，获得优势成长，才是更重要的。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。春季是生长板增厚、增殖的黄金期，结合生长板厚度进行骨龄及骨骺形态分析，准确



判断身高潜力和生长阶段，为非病理性矮小的孩子正确地制定身高调整方案，挖掘孩子的生长潜力至关重要。

## 让专家教你如何让孩子获得自然的顺势生长

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泛推崇的，本周双休日，新民健康邀请30位7-16岁身高不理想、有早发育状况的孩子参加“关注青少年身高”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部分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骨龄及生长板测评，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。

报名方式：拨打健康热线 021-62792596  
编辑短信“长高+姓名+联系方式”发送到13311809266

# 掉牙拔牙之后不管它，后果竟然这么严重

新民健康特邀原九院种植专家讲座，报名即送精美礼品

◆ 叶雪菲

市民常忽略缺牙的后续处理，有些人抱着“只不过是少了一颗牙，没什么大不了！”的心态，或是误以为有问题的牙齿经过拔除以后，不再出现发炎疼痛了，很多人往往就不予理会。但其实少了一颗牙，后续延伸出的一大堆后遗症才是该注意的。

## 不及时处理缺牙会造成不良后果

上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员王申提醒读者，牙齿缺失后邻接牙齿倾斜容易造成牙周病；其次，食物容易嵌塞从而造成龋齿、牙龈炎等问题，并因牙根暴露，造成牙齿敏感、酸软。缺失牙后长期单侧咀嚼，容易造成单侧肌肉

肥大脸型不对称。

## 缺牙更易患老年痴呆

与拥有20颗以上自身牙齿的老人相比，牙齿几乎全部掉光且未处理缺牙的老人，出现痴呆症状的风险更高。

王申解释道，一个人每天吃饭，需要进行数万次的咀嚼运动，而这种运动通过神经把感觉传递到大脑，就像为大脑做运动一样。老年人由于缺牙导致咀嚼能力部分或全部丧失，致使咀嚼动作对大脑形成的良性刺激消失，易发生老年痴呆。因此，掉牙拔牙后要及时处理缺牙，避免上述不良后果的发生。

### 特邀专家介绍

王申

上海交通大学医学院口腔医学硕士，曾于九院口腔种植科任职10年，上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员，国际口腔种植学会(ITI)会员，中华口腔种植专业委员会会员。



### 【讲座信息】

新民健康、德国弗莱堡大学口腔医学院携手主办“拒绝老掉牙关爱行动”，活动特邀原九院口腔种植科专家，以及来自德国弗莱堡大学口腔医院的牙科权威，为市民举办牙健康科普讲座，点滴关爱，助您重享齿间幸福。

- 1. 报名后即免费享受种植专家面对面宣教
- 2. 扫二维码报名获赠精美牙刷一支



报名方式  
报名热线：021-62476396  
或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至18121287952

# 祛青春痘不讲诚信就会花冤枉钱

◆ 余兰

市面上的祛痘方法很多，作为一名从事专业祛痘的专家，我想要说的是，不要走弯路。如果青春痘只靠外敷、外擦，痘痘永远不会好。我写了许多关于青春痘的文章，要知道祛除青春痘效果的好坏，主要取决于选择，错误的方法祛痘更有害。皮肤问题不是孤立的，而是内脏的一面镜子，只有内部调理好了才能把痘痘彻底祛除。在祛痘中，有的人做足了表面的功夫，擦这涂那，可是到头来，脸上还是挂着许多青春痘、红血丝、黑斑、过敏，弄不掉也甩不开，真苦恼。如果青春痘只靠外用方法解决，这就不是青春痘。我们知道发痘痘的人都很着急，想尽快把痘痘去掉，自行服药、激光祛痘、吃避孕药、验血，各种过度检查，弄了半天也没查出个

究竟，最后简单一句话就是内分泌失调，但究竟失调在哪里又说不上来，浪费时间又浪费金钱。所以不能把青春痘当赚钱的手段蒙骗消费者，不讲诚信。应绝对对患痘痘的脸负责。

我离开医院出国深造，回国后专业从事祛痘。在20多年祛痘中，把发痘痘的体内类型分得清清楚楚，实践证明：青春痘长在脸上，根源却在体内，而且每个人发痘痘的体内原因都不一样。所以我们对每个人的内调也不一样，已为众多海内外发痘痘的人解除了烦恼。

专家祛痘热线：61220588

地址：静安区昌平路667号(轨交7号线)

工作时间：每周二、三、六、日上午9时至下午4时 杰丽祛痘

## 本周五举办房颤讲座

胸腔镜下微创手术治疗是心外科治疗房颤的一项新技术，具有创伤小、效果确切、术后恢复快等优势，可最大限度的减轻患者痛苦，对阵发性房颤的单次治疗成功率超过95%。

4月15日上午9:00-11:00，上海交通大学医学院附属仁济医院心血管外科在浦建路160号仁济东院教学楼6楼会议室举办房颤治疗最新动态科普讲座，由心血管外科主任薛松教授、黄日太教授和美国加利福尼亚州洛杉矶雪松-西奈医疗中心综合房颤治疗项目联席主任Ali Khoynzhad教授等中外专家主讲，并答患者问。欢迎房颤患者参加。(唐若雯)

**“小棉袄”智能腕式手机**  
**1000台老人智能定位腕式手机**  
特价599元每台

老年智能定位腕式手机，整合资源，将集结智能穿戴众多功能，就是这么任性

一、打电话(支持移动和联通，不支持电信)  
二、检测功能(运动检测)  
三、提醒功能(私人保姆贴心关怀)  
1. 吃药提醒 2. 喝水提醒

3. 起床提醒 4. 久坐提醒  
**四、必备功能(安全守护，意外守护)**  
1. 跌倒辅助感应报警  
2. SOS一键求救  
3. GPS+LBS

**申请购买对象：**  
本市年龄满55周岁以上居民，离退休干部、党员、军人、老师及年龄满80周岁以上老同志可优先申请。  
**咨询电话：**  
021-60440712  
138-1841-0664  
购买地址：漕宝路80号光大会展中心D座1503室

# 中科灵芝系列春季大酬宾

优惠截止日期：4月30日

<b>中科创新牌灵芝孢子油软胶囊(40粒/瓶)</b>		<b>中科牌爱特胶囊(100粒/瓶)</b>	
最低可至 <b>6折</b>		最低可至 <b>6折</b>	
更有万元档超	购买满	赠送满	黄金新组合
	8	2	
	16	6	
24	12	30	15

## 灵芝孢子粉好不好要看破壁率

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为颇受大众消费者青睐的养生品，但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收，因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。

有一个很简单的方法：取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃镜片上，然后在显微镜下观察，没有破壁的灵芝孢子粉从显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜子状。破壁后的孢子粉外壳明显被打碎，呈碎片状。

另外，为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉，上海科院药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务！（上海科院药房原名中国科学院上海生命科学分院院药房）

中国科学院上海健康服务中心 上海市浦东新区张江路1000号 上海科院药房  
中国科学院上海生命科学分院院药房 上海市浦东新区张江路1000号 上海科院药房

热线：021-34010789/64311772 网站：www.zhongke.sh.cn

上海科院药房地址：肇嘉浜路526号（近岳阳路）南京中科药业出品