

对贫血说“不”，为自己的身体储备“冬粮”

◆ 张筱琳



面色无华，弱不禁风，一向是描述柔弱女性的形容词。确实，由生理特征决定，在女性身上更容易出现贫血的症状，约有不少的女性有患贫血症的危险。

韩璐给人的印象就是一个“林妹妹”。她身材纤瘦，看上去弱不禁风，脸色总是很苍白，说话的声音也很小。韩璐有贫血的症状，这个问题影响了她的学习成绩，她现在就读高二，课业非常繁重，可她无法像其他同学们一样抓紧时间学习、复习。稍微累一点，她就会感觉头晕目眩。

韩璐可讨厌这种感觉了，虽然有的时候会得到一些照顾，可她觉得自己就像是做一个“非正常的人物”来看待。体育课上，如果有一些运动量比较大的活动，老师会说：韩璐，这个活动你不用参加了。班级里有一些热闹的集体活动，老师也会善意地提醒：韩璐，

这个活动你可以不来的。韩璐看着同为花季少女的同学们活力四射地在操场上奔跑，而自己只能坐在教室内，不禁黯然神伤，她希望自己贫血的问题能快快得到解决。

和韩璐一样，很多女性都有患贫血症的危险，许多女性常有脸色苍白、手脚冰凉的症状，这都有可能是轻度贫血的表现。

当然，并不要以为贫血只发生在女性的身上，其实很多的疾病都会引发贫血，老年人也是如此。和女性贫血的发生几率相当，老年人贫血的发生率也可高达17%。

王伯伯最近就发生了这样的情况，他在出门早锻炼的时候感觉到心慌、气短。他以为自己心脏出了问题。在家休息了几日之后，他还是感到头晕、乏力，后来由子女带着去医院检查一看，原来是贫血。王伯伯觉得很奇怪，贫血不是多见于妇女同志吗，自己怎么得贫

血了呢？其实，随着年龄的增长，老年人贫血的发病率也随之上升。

贫血问题会连带引起多个身体系统的问题，所以一定要好好重视它。对于贫血体质的调理，科学的食补是很重要的。

让我们再看看古人的智慧吧。在《伤寒论》、《金匮要略》中，应用阿胶的成方就有12个。

比如《伤寒论》中有炙甘草汤，方用炙甘草12克，台参、阿胶、麻仁、桂枝、麦冬各9克，生地黄20克，生姜6克，大枣10枚，酒水各半同煎，分服。全方益心气、养心血、振心阳、复心脉，亦是用阿胶滋阴养血的先驱。

中医养生讲究顺应节气，《黄帝内经·四气调神大论》载：“春夏养阳，秋冬养阴”。深秋天气越来越冷。许多人没法多理会“春捂秋冻”的老话，早早地穿上了毛衣。没办法啊。不

穿天气一变就容易感冒。这类人一般都会有“面色无华”“弱不禁风”的表现。虽然可能未必“贫血”，但却属于中医“血虚”的范畴，适宜滋补阿胶来养血，抵抗寒冷。

中医说“有形之血，难以速生”。“血”是有形之物，短时间难以生成，需要时间慢慢化生。“血”是身体的“固定资产”，血虚之人明显是“固定资产”不足了。立冬将至，气温降低，身体对气血的需求量会更大，所以这部分人很多开始手脚冰凉。因此，民间习俗一入秋便开始吃阿胶。就像动物秋天要储备冬粮一样，吃阿胶能增强身体气血的滋养，为秋冬季气血的“收敛”和抵御较低气温做好充分的准备。

懂得“治未病”的人，一定是提前早早地提前预防。所以，秋冬滋补阿胶急不得，润物细无声，需要慢慢来。

老年牙缺失修复是系统工程

对话原九院口腔专家宣讲活动报名 ◆ 解雯雯

众所周知，大多数老年人牙缺失是由牙周病、牙髓病、上颌前突、龋齿等口腔疾病引起的。缺牙老人往往只解决牙痛吃止痛药、缺牙补牙问题，却忽视内在牙病“根源”。很多老人从单颗缺牙到满口缺牙，仅经过了短短几年时间，原因不是“老”掉的，而是因为牙龈红肿出血、牙龈退缩、牙齿松动等牙周问题“病”掉的。

很多老年人牙莫名其妙掉了，也不知道是什么原因导致的，只知道牙齿缺哪补哪，没有及时做好牙周防治、系统化修复，结果换来一口烂牙残根。此次，新民健康通过对话原九院专家宣讲活动，为新民老年读者面对面交流找出掉牙的“根源”。

■ 九成老人缺牙系口腔疾病

在临床上发现，我国众多老年缺牙系口腔疾病。其中牙周疾病是常见的口腔疾病，是引起老年人牙齿丧失的主要原因之一，包括累及牙龈组织的牙龈病和波及深层牙周组织的牙周炎两大类，牙周病会导致牙龈出血、牙龈肿胀、牙龈溢脓、口臭等症状，随着牙周病的不断发展，还会出现牙齿松动移位、牙周隙增宽，并最终导致牙齿脱落。

■ 解决“表面”问题 忽视潜藏“根源”

很多老年人牙龈出血、发炎只吃点消炎药；牙齿缺了、掉了，只是修复缺失的这颗牙，而忽视了这些牙病的“根源”。如果不注重口腔保健，及时治疗已存的口腔疾病，时间久了，牙病极易并发感染，加速原先健康好牙槽骨萎缩、大面积松动脱落等。不仅损害口腔咀嚼系统的功能，还会严重影响健康。像口腔疾病产生有害细菌，可引起糖尿病；牙周病会感染心血管组织，引起心血管疾病等。因此，口腔应全面检查，找出病因，以防漏诊避免病情迁延，最大限度地保护牙齿。

■ 老年人牙缺失修复是系统工程

牙齿修复治疗是一项复杂的系统工程，涉及到口腔内科、牙周、颌面外科等一系列专业。全面口腔及身体检查；口腔卫生检查和患

【医生简介】

庄龙飞 博士
曾就职于上海第九人民医院口腔种植科
上海交大口腔医学院种植医学硕士
香港大学牙科医学院牙周 & 种植医学博士



周仲豪 硕士
师承上海第九人民医院种植科主任
国际种植牙专科医师学会研究员
美国密歇根大学牙周-种植专科培训医师



者的全身健康评估，了解其口腔健康状况和牙齿的分布等，如有较严重的高血压、糖尿病、心脏病等要控制平稳再修复。

规范的基础治疗：做牙齿修复前，要全面清理口腔，对龋齿、牙周炎、松动牙等应进行处理。

科学的修复方案：修复方案的确定需要综合考虑患者自身的身体条件、对修复体的期望值及经济、时间承受能力等，详细的方案是本人到医院检查并经良好的沟通后确定。修复完成后，患者也要注意定期检查，养成良好的口腔卫生习惯。

科普宣教信息

活动时间：11月2日—11月16日
致电报名：科普宣教现场，领取口腔健康手册、与原九院专家面对面交流，享受爱牙援助补贴

报名方式：拨打新民健康读者咨询热线 021-52921615

中老年人好消息

澳洲Conbair(康培尔)为了推广市场，澳洲原装进口OMEGA-3特价，引起热销，咨询电话络绎不绝，订单送货不断。

自澳洲健康食品康培尔落户上海以来，其旗下各类健康食品：蓝莓奶片、山羊奶粉、绵羊奶粉、澳洲牛初乳、有机奶粉、大豆蛋白粉、麦努卡蜂蜜含片、麦努卡蜂蜜、澳洲塔斯马尼亚革木蜂蜜、OMEGA-3、南极深海鱼油、玛咖胶囊、DHA胶囊等健康食品均受到广大追求健康的消费者的青睐。



澳洲原装进口
OMEGA-3
欧米伽3鱼油软胶囊

现推广价：**69元/瓶**

每瓶300粒，每人限购1瓶

《进口检验检疫卫生证书》编号：320100115037692

推广购买地址如下：

上海市静安区南京西路1168号中信泰富广场5楼511 康培尔概念店
上海市静安区江宁路167号新城大厦1102室
上海市黄浦区南京西路2-88号上海新世界城1楼滋补区康培尔概念店
上海市徐汇区肇嘉浜路1033号徐家汇国际大厦1201室D座
上海市长宁区虹桥路1号港汇恒隆广场三楼376B 康培尔概念店
上海市浦东新区世纪大道8号国金IFC商场LG2楼city super超内康培尔专柜

推广订购咨询热线：021-62455932/ 021-34771709