

小心腰椎间盘突出“秋后算账”

电话预约骨科专家讲座

◆ 解雯雯

随着天气逐渐变凉，不少腰椎间盘突出症患者旧病复发，出现扎堆就医现象。骨科专家孙国定主任提醒市民，秋冬季是腰椎疾病的多发季节，防治腰椎间盘突出症很重要。

秋风“刺骨”保暖很重要

秋冬季是骨科疾病的多发期，不少人都会出现下肢麻木、痉挛、疼痛、乏力等症状，上述症状传统医学称为“痹症”，因为秋冬风寒湿邪，侵袭人体容易造成血脉不畅，诱发病患部位疼痛。

“人体的腰部外表看起来很粗大，但实际上却很脆弱。”孙主任解释，因为在行走、运动过程中，腰部会承受各种力量，很容易造成腰间盘突出，挤压神经，诱发腰腿痛等系列并发症。一些人已患有腰间盘突出，但因为在初期，没有明显症状，天冷时，如果穿得少，就会出现腰腿疼痛等不适时，再到医院检查，病情往往已加重了。因此，在天冷之前采取一些措施预防是很有必要的。

“首先要做到保暖，秋冬季天气凉爽，要做到早晚加穿衣服，夜间加盖被子。其次，可适当洗热水澡，以改善四肢的血液循环。”孙主任建议。

久坐伤腰切勿盲目按摩

孙主任将腰椎间盘突出形象地比喻成一块浸在水中吸满水的海绵。“如果海绵不断地受到挤压，海绵中的水就会和外面的水进行充分的交

换，如果海绵不受挤压，水分的交换就会静止。”如果身体躯干运动太少就会导致椎间盘的营养不良，久而久之椎间盘便出现老化，进一步还可能产生纤维环松弛和细微破裂，最终导致椎间盘突出症。

孙主任建议患者不要轻易去非医疗机构做按摩，因为不正确的按摩有可能会把椎间盘按得“脱出”，那就非要开刀动手术不可了。同时，按摩有可能刺激到神经根，引起水肿，使得疼痛加剧。

不能轻易手术，也不能一味保守

大多数腰椎间盘突出症的患者可通过非手术疗法缓解或治愈，在对待手术这一问题上，有两种截然

相反的误区：一是盲目手术，二是拒绝手术。前者认为腰椎间盘突出症只有手术才能根除，这一方面加重了患者不必要的经济负担，另一方面增加了腰椎手术失败综合征发生的机会。事实上，腰椎间盘突出症的手术适应症非常严格，而手术并非腰椎间盘突出症治疗的首选，因此，孙主任建议，在确诊腰椎间盘突出后要辨证对待手术和保守治疗的问题，既不能轻易手术，也不能一味保守。

讲座信息

新民健康特邀骨科专家孙国定主任与你零距离进行咨询讲座，患者如有需要，可以通过以下报名方式

(任选其一)获取健康讲座知识：

1. 拨打新民健康咨询热线 021-52921500
2. 发送短信“骨科+姓名+联系方式”至 15221158362

报名日期：11月11日—11月18日

【特邀专家】

孙国定 副主任医师

自1970年毕业于，长期在三甲医院担任骨科主任等职务，曾在上海第六人民医院、上海华山医院、瑞金医院等多家医院研修；在颈椎病、腰椎突出等微创治疗技术有一定造诣。擅长：治疗颈椎病、腰椎间盘突出症。



拒绝牙齿缺失让身体提前衰老

爱心义诊大礼包火热报名中 ◆ 张筱琳

世界卫生组织的健康标准是：到80岁拥有20颗牙。年龄的“龄”字中含有个“齿”，足见我国早就将牙齿与健康长寿联系在一起。很多老人长寿的奥秘之一就是保护好牙齿，定期做口腔检查。

经上海市黄浦区卫生和计划生育部门批准，上海华驰口腔特邀江中明博士举行“关爱口腔，美丽幸福家庭”口腔健康义诊活动。义诊期间本着“便民惠民”的原则，特别开通（免专家费、免挂号费、免检查费）三项绿色通道，同时还会送出50个2000元爱牙基金。愿点滴关

【医生简介】



江中明
第二军医大学获博士学位，副主任医师、副教授，发表SCI及核心期刊学术论文20余篇。科研：主持国家自然科学基金1项，主持上海市自然科学基金1项。

爱，能让您重拾“齿”间幸福。

义诊内容

为您的健康支招，同时会送出50个2000元爱牙基金，及爱牙大礼包

地址：黄浦区西藏南路758号金开利广场4楼华驰口腔

爱心提示：本次义诊采用电话预约或短信报名的方法。

义诊预约电话：6053 8498

编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送至：1893 0224 117

义诊时间：2015年11月17日-19日

义诊备案编号：黄字备登字（2015）第0064号、0065号

不受青春痘折磨 找对地方找对人 ◆ 余兰

祛痘专家提醒：有了青春痘一定不要拖延。它由轻变重，尽早解决。大家都有一个误区，青春痘不看自己会好，青春痘虽然不是要命的病，但痘痘留下的后遗症却大有人在，而且给生理和心理健康美丽带来严重的影响。发得严重的不肯见人，不肯谈朋友，产生自卑心理，另外还会影响工作和学习，却常常不被人理解，还要忍受痘痘带来的红、肿、痒、感染等痛苦。

如何准确祛痘呢？

专家提醒：祛痘不是靠外用擦擦、靠激素压压、用激光扫扫就能祛痘的，这是误导。青春痘是内部所造成的，一定要找有经验的人确实有把握的地方，不要走弯路，找对

地方找对人是关键。青春痘要找到正确的内调才能祛痘，胡乱祛痘浪费时间又浪费金钱。

在昌平路667号的祛痘专家，她从医院辞职深造，回国后专业从事祛痘工作，在20多年的祛痘中把发痘痘的体质类别分得清清楚楚，看透内部体质问题到底出在哪里，进行正确的调理，才能把多年顽固的痘痘和痘印祛除，已为众多海内外发痘痘的人打开了心结。

新民健康祛痘热线电话：61220588

地址：静安区昌平路667号

工作时间：每周二、三、六、日上午9时至下午4时

西御堂冬虫夏草特邀青海省冬虫夏草协会会长拉加才旦先生教您——

观形闻味，辨虫草真假优劣 ◆ 张筱琳

为帮助上海消费者正确选虫草、放心吃虫草，即日起，“西御堂”冬虫夏草特邀青海省冬虫夏草协会会长拉加才旦先生教您——如何抓住诀窍选购虫草，巧妙识别以次充好的虫草，防范虫草消费陷阱。

看外观，辨优劣

判断虫草优劣最简单的办法是看外观——品质上乘的虫草虫体饱满、坚实，色泽鲜亮自然，由于产地高度、湿度不同，虫草颜色呈黄色或浅褐色，且每个虫草颜色有深浅不一的色差。正宗玉树冬虫夏草外土黄至棕黄色，头部眼睛部位是棕红色。

冬虫夏草的营养主要在于虫体，上品虫草的草头比虫草更短、更细；质量稍次或是采摘较晚的虫草的草头较粗、较长。

营养更好的高海拔产区虫草的虫体紧实、饱满，纹理明显，色泽更浅，四对腹足明显外突，呈“肌肉型”，即外观相同大小相近的虫草，高海拔产区的虫草比低海拔产区的份量更重。

闻气味，辨新陈

冬虫夏草与越陈越香浓的酒不同，虫草越是新鲜，营养存留才越丰富，滋补养生体验越明显。陈年虫草因保存时间长，受风干、氧化的影响后，不但颜色较暗，而且营养大量流失，滋补作用远远低于新虫草。

个别商家会用硫磺行装对陈年虫草进行熏制处理，使虫草的色泽鲜亮，但这种虫草色泽统一、无色差，且没有新鲜虫草特有的腥香味。

西御堂冬虫夏草（黄浦区金陵东路400号群力大药房西厅，长宁区长宁路350号，闸北区保德路410号，浦东新区上南路3820号）

1. 只售当年新采虫草，杜绝假冒、以次充好、以陈充新，假1罚10；
2. 购买后不满意，15天内可退、可换。
3. 去掉中间环节，价格更亲民，3000头/500克整支虫草最低99元/克，干头王级大草最高359元/克，买10克赠同品1克。

咨询电话：400-001-1366 021-80261558

血管论坛探索主流治疗方法 ◆ 解雯雯

近日，亚洲韩国静脉曲张微创手术权威专家金昌洙教授在中国受邀接连参加了国际腔内血管学大会和中国血管论坛两场学术会议。

11月7日，2015年中国血管论坛在上海国际会议中心召开，作为射频消融治疗领域的带头人，金昌洙教授应大会邀请，进行了“术前彩超评估如何指导术中及术后策略？”和“下肢静脉曲张微创治疗最新进展”两场发言。发言中，金教授指出，腔内血管微创治疗静脉曲张在欧美和韩国等国家已经是主流治疗方式。金昌洙教授的发言引起了国内外参会医生的强烈关注，金昌洙教授还表达了愿意与国内更多医生进行交流分享和学习的心愿。

金昌洙教授
韩国静脉曲张学会常务理事
前会长
韩国金昌洙医疗连锁12家医院代表院长
14年专注治疗静脉曲张疾病
振国医院被美国美敦力医疗集团授予亚洲最好的静脉曲张治疗医院称号
美国美敦力医疗集团唯一指定静脉曲张治疗医生培训基地



眼睛养护书籍 来电申领

如果您需要保养眼睛，建议您阅读一本今年特别畅销的书，这本书，一读就懂，一学便知。

该书系统地提出了具体的保养方案，给中老年人提供了宝贵的眼睛养生经验。让中老年人在日常生活中保养眼睛。

近日，300本《明明白白治眼病》

眼睛养生书籍无条件免费面向中老年人进行推广阅读活动。如果您或您的家人不知道选择什么方法进行保养眼睛，您只需拨打我们的免费申领电话400-880-4633，一本中老年人眼睛养生读物免费送到您手中。专业快递，全国范围免费送书到您家。

电话 400-880-4633

发放单位：陕西中医学院制药厂
出版社：人民军医出版社
书刊号：ISBN 978-7-5091-7-9963

《专家诊治下肢血管病》 来电就送

全新科普书籍《专家诊治下肢血管病》，是一本多年来为数不多的，由读者介绍科学原理下肢血管疾病的中医学。书中介绍的各种方法有很强的实用性，读者可以参照书中的经验和案例，增加对下肢血管病发病原理的了解常识，该书简单易读，方便实用。

该书采用通俗易懂的文字编写，您只需仔细阅读，就可能有所收获。另外书中还详细介绍下养生食疗的良方，供读者参考。

反响热烈，全国300本现公开无条件免费发放；机会难得，不花一分钱，赶紧拨打电话申领吧！

—— 免费申领 ——

400-993-7881

上海科学技术文献出版社 图书单位：陕西中医学院制药厂

