

早发育一年少长5厘米

新民健康邀专家为 50 名早发育、身高不理想的孩子做“身高签约管理”

◆ 张筱琳

如何科学预测孩子的身高?
如何正确地了解孩子所处发育阶段与身高的关系?
如何正确地解读骨龄与身高的关系?
本周双休日新民健康邀请 50 位 8-16 岁、身高不理想、有早发育迹象的孩子参加“签约身高管理”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专专业人士,将免费为孩子做新一代骨龄及生长板评估,从均衡营养、增加生长动力、延缓骨龄等多方面出发,为孩子制定个性化身高干预方案,并建立生长发育跟踪档案,从生长速度、蹿个时间、动态观察,科学调整。基于对读者

权益的充分尊重与保障,限额 50 名推出身高管理签约活动。所有参与活动的孩子及家长将获得《如何让孩子长得更高》。
早发育1年, 生长潜力将少掉3-5厘米
近几十年来,由于环境以及食品污染等因素,全世界均出现青春发育年龄提前的“年代趋势”。早发育对孩子最大的影响当属身高,因性激素过早分泌,骨龄增长快,促使骨骼生长区(骨骺)过早闭合,生长周期因此缩短,导致身材矮小。早发育一年,生长潜力将少掉 3-5 厘米,很多孩子在小学阶段很高,长大后反而矮小就是这个原因。家长在关注孩

子体表征征(乳房、睾丸、声音等)变化的同时,更应关注孩子的生长速度、蹿个时间、动态观察,科学调整。
如何有效挖掘孩子的身高潜力?
前提是能否准确判断骨骼的发育状况和身高潜力。因为如果孩子已经失去长高潜力,任何努力都是徒劳。如果孩子处在还有 10 厘米以上身高潜力的发育早期阶段,却以发育中期只有 5 厘米潜力的标准,去制定身高方案,无疑浪费了应有的成长潜力。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。科学研究发现,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。春夏是生长板增厚、增殖的黄金期,结合骨龄及生长板厚度进行形态分析,能准确判断身高潜力和生长阶段,为非病理性矮小的孩子身高调整方案提供了判断依据,对正确地制定身高调整方案,挖掘孩子的生长潜力至关重要。
活动时间:本周末(10 月 25-26 日)
活动内容:
1. 骨发育状况、生长板及骨骼测评、生长潜力评估;2. 建立成长档案,每年 2 次的免费身高检测;3. 专业人士每年 2 次的跟踪回访;4. 免费领取上海中医药大学出版社《如何让孩子长得更高?》;5. 身高管理签约限 50 名。
报名方式:拨打健康热线:800-820-8727
编辑短信“长高+姓名+联系方式”发送到 13918525361

孝敬父母从关爱牙齿开始

◆ 肖顺

我们每一个人的健康成长,都离不开父母的悉心呵护:当我们偶有病痛,父母们心急如焚;当我们事业不顺,父母们牵肠挂肚……而今,操心操劳大半辈子的父母年事渐高,身体渐弱,作为儿女的我们,更应该好好地感恩和回报。而体现孝心的最好方法就是关注和改善老人健康的每一个细节。调查表明:7 成以上中老年人存在不同程度的牙龈萎缩、龋齿等症;很多人牙齿脱落后,都未及时就医。而牙齿缺失是引发各种疾病的“祸源”之一。



牙齿缺失 老无所“依”
“百善孝为先”。尽管年迈的父母可以保持心理上的年轻,但是感觉笑容不自然,吃不了喜欢的食物,甚至自信心也大不如从前……面对父母那口老旧寒酸的牙齿,你是否想过该为他们做些什么呢?
其实,对于老年人来说,需要的并不是格外的修饰,也许舒舒服服地装上假牙就是他们最大的满足。
生活中,相当一部分老年人并不是不想装假牙,可能是出于怕麻烦,觉得镶牙费时间,戴假牙会难受,或者是经济上考虑等原因,一拖再拖,失去了镶牙最佳时机。
牙齿是咀嚼食物、消化吸收营养的基本保证。当老年人不断缺牙,少牙时,对食物的选择就有很大的局限性。不少老人免疫功能下降、人消瘦、显老、走路无力,这些均由于老年人缺牙、少牙不及时镶补有密切关系。很多老年人误把口腔问题当成小事,总觉得无所谓,平时发现口腔内个别牙齿松动脱落,却不积极治疗,被动等待其余牙自行脱落。这样不仅会加重牙周炎的发展,造成更早更多的牙齿丧失,等到牙齿所剩无几的时候,美味佳肴也就只能吃上一点点,而且还是粗嚼烂咽对付一下,营养无法消化、吸收,对身体健康极为不利。可惜的是很多老年人始终还没有意识到牙齿对健康的重要性,其实,镶上假牙就能够咀嚼,帮助消化吸收营养,提高自身免疫力,减少疾病。

一口假牙 孝心无价
有些老年人因经济问题,想装一副假牙有一定难度,但不愿开口向小辈求助。老人理解小辈,而小辈又该为他们能做些什么呢?
上海夕阳红口腔门诊部石亦华主任说,其实,看牙病和装假牙并不难!及早重视抽出一点时间陪父母到牙科门诊咨询一下,为父母选择一副合适的假牙,如同配一副合适的老花镜那样方便。目前,口腔行业专为老年人镶牙的材料越来越多,已经不是当年的胶托,大钢托了,现在的材料和以前大不相同了,完全不必担心。医用纯钛和诺必灵,维他灵材料制作假牙基托支架,几乎像纸一样轻薄,质地却坚硬无比,又有韧性。基托薄,重量轻,效果好,感觉极为舒适,异物感小,适应快,不影响发音,并且有很强的吸附力,大大提高咀嚼效果,这些材料可以巧妙灵活设计成网状支架。不用拔残牙、残根,即使今后掉了真牙、残牙,残根,依旧可以在网状支架上直接补上假牙,而再次补上这些假牙都是免费的,戴习惯的假牙支架完全不用更换,经济又实惠。
“谁言寸草心,报得三春晖。”医用新型材料支架义齿让老年人尽情地尝,畅快地说,自信地笑。愿自然舒适的活动义齿成为你的一片孝心,成为父母延年益寿的“秘密武器”。
新民健康爱心助老口腔健康热线:021-62490819

颈腰椎病 如何非手术治疗?

新民健康送出中医整脊专家免费咨询号

◆ 解雯雯

颈椎病、腰椎病、椎间盘突出、腰椎滑脱、椎管狭窄、脊柱侧弯等骨科疑难病患者,许多希望能不开刀治疗。近年来,中医整脊医学在此类疾病的临床诊疗上已取得较大进展,通过“理筋、调曲、养骨、练功”等系统整体治疗,可让多数患者不必开刀。
新民健康近期特邀韦春德、高腾、王能穹、顾膺、单力国等多位中华中医药学会整脊分会专家,为颈腰椎病患者提供面对面免费咨询。凡颈椎病、腰椎病、椎间盘突出症、腰椎滑脱症、椎管狭窄症等患者,可拨打新民健康工作室热线 021-58996881、62821457 提前报名,或编辑短信“整脊咨询+姓名+联系方式”发送至 13651856456 报名。
据全国首批骨伤名师韦以宗教授学术继承人、中华中医药学会整脊分会常委韦春德主任介绍,和传统的推拿、牵引、药物等保守治疗方法有很大不同,中医整脊并非简单的对症、止痛治疗,而是以改善和恢复脊柱的正常“椎曲”为核心。“椎曲”是人体脊椎的正常生理弯曲,它保证了人体的自由活动,目前大量的颈腰椎病久治不愈,反复发作,关键就在于紊乱的“椎

曲”没有恢复正常。
中医整脊治疗脊柱疑难病,建立有“理筋、调曲、养骨、练功”四大治疗原则、“四维调曲、微针松解、调椎复位、功能锻炼”四大特色疗法和“医患合作、筋骨并重、动静结合、内外兼治、上病下治、下病上治、腰痛治腹、腹病治脊”八大治疗措施,通过系统整体治疗可使脊柱骨关节复位:“对位、对线、对轴”,帮助脊柱改善或恢复生物力学动态平衡,旨在从源头上解决问题,具有不开刀、少复发等明显优势,有关需求的读者不妨多加关注。

成功诱导肿瘤凋亡

肿瘤晚期,除手术、放化疗,真就无路可走了吗?国际前沿应用β-1,3-D-葡萄糖诱导肿瘤凋亡,取得惊人成果!
《国际肿瘤学杂志》报道,诱杀菌中核心成分β-1,3-D-葡萄糖具有抗肿瘤活性,可诱导肿瘤细胞分化或凋亡,对机体无不良反应,肿瘤抑制率通常达到99%。在诱导凋亡过程中,促进bax基因表达,从而抑制bcl-2基因的表达,同时促进TNF分泌,调节细胞内Ca²⁺浓度,活化Caspase激活核内核酸内切酶,从而诱导肿瘤细胞凋亡。
大量免疫实验证明:β-1,3-D-葡萄糖不仅能激活T/B淋巴细胞、巨噬细胞、NK细胞等免疫细胞,还能活化补体,促进细胞因子生成,对免疫系统发挥多方面调节。(《世界医药》ISSN1674-0448)
目前,国际前沿以β-1,3-D-葡萄糖诱导肿瘤凋亡,成果喜人。减轻放化疗毒副作用,防止复发转移,延长生存期。无疑成为肿瘤生物治疗临床新热点。10月23-25日,科爱康复管理中心特邀多名资深肿瘤专家,结合患者病情深度剖析该成果最新应用,免费咨询指导。每天限8位,须提前预约:64825988;地址:中科院上海生命科学院内漕宝路500号9号楼1楼。

灵芝孢子粉好不好要看破壁率高不高

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为颇受大众消费者青睐的保健品。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。
从结构上看,灵芝的孢子的双层外壳是几丁质孢壁非常坚硬,坚硬的内外壳紧紧包围着孢子内部的所有有效成分,这些有效成分主要是三萜及多糖类等。不破壁的孢子人体吸收率低,因此只有破壁的孢子粉才易于人体吸收
那么,如何检测所购买的孢子粉是否破壁呢?
有一个很简单的方法。只要用400倍以上的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果:取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃镜片上,然后放在显微镜下观察,没有破壁的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!
咨询热线:021-34010789/64311772 地址:肇嘉浜路526号(近岳阳路)
网址: http://www.zhongke.sh.cn/

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社,(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、行之有效的办法,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!

善意提醒:要书的人特别多,你还犹豫什么?抓紧时间拨打电话400-0060-365,即可坐在家等书上门!

(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