

如何应对颈腰椎病、皮肤病、失眠、肠胃病

拨打新民健康热线 021-52921500 领取中医专家宣教名额

◆ 叶雪菲

随着现代生活节奏加快，颈腰椎病、皮肤病、失眠、肠胃病等逐渐“找上门”，严重影响大家的生活质量。新民健康特邀中医骨气科、皮肤科、内科等专家面对面宣教咨询。

报名方式(以下方式任选其一):

1. 拨打新民健康报名热线:021-52921500
2. 编辑短信“专家名称+姓名+联系方式”发送至 15802147945

石氏伤科:内外并重 肾骨同治

“肾骨同源,肾虚骨衰”,骨骼是依靠骨髓供给营养的,骨骼病变以肾亏为本,当人体肾亏元气不足,易受到外邪侵袭,导致经络、筋骨、脊椎的闭塞、病变;或病症迁延反复、久治不愈。

石关桐 曙光医院原骨科主任、石氏伤科第四代传人、从事中医临床40余年。



王谦 瑞金医院远洋分院原中医科医师、师从石氏伤科传人施祀教授、临床工作20年。



如何摆脱皮肤过敏、瘙痒、湿疹

中医认为,皮肤病看似皮肤表面问题,但其发生发展与体内阴阳气血、脏腑功能失调密切相关。皮肤顽疾反复发作,多由人体湿热之邪或因七情内伤等原因所致,内外兼治、祛除病灶是关键。

万春发 上海市中医医院原副主任医师、师从“顾氏外科”第三代传人沈楚翘。



失眠、便秘、慢性胃炎怎么办

长时间失眠、便秘会导致人体免疫力、记忆力下降,甚至会导致心脏负担加重或血压突然增高,心绞痛、心肌梗死、脑中风等致命性并发症便可发生。

施洪耀 师从全国名老中医朱南孙教授,从事内科临床40余年。



本版活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

中医教你4招防治呼吸病

◆ 叶雪菲

春末夏初正是呼吸道疾病高发的季节,对此,上海中医药大学附属普陀医院中医内科副主任医师刘淑清表示,预防上呼吸道感染应增强体质,适当锻炼;据天气变化及时添加衣服;饮食不宜甘肥、戒除烟酒、避免辛辣刺激性食物,可适当食用梨和百合等具有健脾、益肺、止咳、祛痰功效的水果;易感冒者可局部迎香穴按摩,夜间足三里艾熏。

刘淑清介绍,防治呼吸病可选择黄芪茶及罗汉果茶。黄芪有补气、

益卫、固表等功能,适当的饮用黄芪茶,可补肺气,提高人体抵抗外感病的能力。但对于健康人不宜久服,以免上火。罗汉果能清肺止咳、润肠通便,罗汉果泡茶具有清热解毒、化痰止咳、养声润肺的作用,但胃肠功能不佳者不宜多用。

在饮食上,刘淑清指出,杏仁川贝百合粥可降气、润肺、止咳,改善咳嗽有痰、胸闷气促、口干舌燥等状况;雪耳百合排骨汤对治疗肺阴虚的燥热咳嗽、肺虚久咳、痰中带血、

劳嗽咯血等具有良好效果;苏子粥可用于咳嗽气喘者;贝母粥可用于咳嗽咯吐粘痰不爽者。

此外,按摩印堂、太阳、合谷、足三里、风池、迎香等穴位有预防感冒等疾病的作用;按摩鱼际、丰隆、少商、天突、列缺、膻中等穴位可治疗咳嗽、哮喘等。刘淑清表示,生姜辛温,具有疏风散寒的功效。通过生姜水泡脚,可有效预防感冒等呼吸道疾病。艾叶具有散寒除湿,温经通络的作用,艾叶煮水足浴也可防治感冒。

普陀区中心医院下周举办“冬病夏治节”

正值上海中医药大学60周年校庆,为增强百姓养生保健意识,上海市普陀区中心医院(即上海中医药大学附属普陀医院)将于5月26日(下周四)联合普陀区西部医联体举办“2016年普陀医院冬病夏治节”活动。

本次活动特邀普陀区西部医联体部分成员单位专家,以及医院心内科、老年科、康复科、呼吸科、儿科、中医科等多科主任专家参与,为普陀区百姓针对冬季病症进行扶正培本的治疗,有需要的市民届时可前往咨询。(普轩)

时间:5月26日上午9:00-11:00

地点:普陀区中心医院(兰溪路164号)二号楼1楼大厅

青海虫草协会会长拉加才旦先生告诉你 高海拔玉树鲜虫草好在哪里?

虫草要吃新鲜的,但更要吃高海拔产区的!这里的虫草生长周期长,营养更丰富,养生体验更明显!

青海虫草协会理事单位、玉树虫草协会会员单位、“玉树虫草”商标上海地区唯一授权使用单位——上海西御堂冬虫夏草特邀青海虫草协会会长拉加才旦先生为您剖析高海拔鲜虫草的独特之处。

■ 生长环境严苛,生命活力更强

在平均海拔超过4800米的玉树优质虫草核心区,每年冰冻期长达9个月,能克服这种自然考验而持续成长的虫草生命活力更强,更珍贵。

■ 生长周期长,营养积蓄更丰富

受长期低温、低氧、强紫外线、低水份等因素影响,高海拔区域虫草的生长周期更长,营养积蓄更多,养生价值更高。

■ 色泽鲜亮、虫体紧实、香味浓

玉树高海拔、高寒区域的水份含量非常低,这里生长虫草色泽金黄、鲜亮,虫体饱满、肉质紧实,味道更醇浓。

■ 极少污染,更为纯净

玉树的高海拔虫草产区仅在虫草采挖季才会有人踏足,土壤、植被、水源等几乎未受生活污染的影响,这里出产的虫草更为纯净。

特别提醒:鲜虫草只在每年虫草采挖季的短短一个月左右才有供应,错过只能等来年,适时出手,才能品味到真正高品质的玉树鲜虫草。

西御堂玉树冬虫夏草咨询专线:4008215170

长宁区长宁路350号(江苏北路口),金陵东路400号(群力草药房西侧) 广告

牙周病掉光牙 四大人群是“高危”

上海港华医院口腔科忻勤劳主任谈正确认识牙周病 ◆ 叶雪菲

【专家介绍】



忻勤劳

中华口腔医学会会员、第四军医大学口腔修复系讲师,从事临床二十余年,擅长各类美容牙的临床修复、牙周病防治、种植牙和高难度局部及全口义齿的修复治疗。

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劳主任指出,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,会释放出一种皮质醇激素,增加牙龈和腭骨受到细菌毒素破坏的速度,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,容易造成牙肉无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,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。

2元体验亚麻籽油

油是我们日常生活的必需品,为提高居民健康水平,上海保盟倡导健康用油。

为答谢广大消费者长期对我们的信任和支持,上海保盟特启动2元体验500ML的月都晒坊牌亚麻籽油惠民活动工程。

因领取者可能众多,务必先电话预约,否则无效。

体验条件:60周岁以上,每户可领取1次。

体验流程:1、先电话预约;2、按通知时间,只需花费2元钱,即可领取。再无需支付其他任何费用。

地址:上海宝山区蕴川路516号泰德科技大厦418室

交通:地铁1号线共富新村地铁站3号口出口往前300米。公交:719、705、172路共富新村地铁站下即可。



预约热线:021-60445576、4000350525

(时间:早9:00-17:00)

上海保盟贸易有限公司