

健康+

2016 新民健康(上海)养生节揭幕

全营养时代 寻找适合你的养生方

吴瑞莲

你以为是身体的主人? NO! 科学家们说,身体里的微生物,才是决定你健康程度的最重要因素! 进入全营养时代,如何找到适合你的养生方法? 今天揭幕的 2016 新民健康(上海)养生节将告诉你! 据悉,养生节首个活动——养生新品展销,今天在新民大购网养生节专区强势推出,即日起至 11 月 30 日,各类养生新品线上促销活动不断。11 月 3 日,养生节系列活动的第二波新民健康论坛将隆重举行;而 11 月 8 日还将启动第三波新民健康市民养生游(运河湾湿地养生农庄)。今年秋冬季,三大主题活动将帮你找到适合自己的“养生方”!

线上养生新品展示

传播科学营养理念

身处物质丰富的现代社会,在看似“营养过剩”的表象下,却隐藏着值得重视的“隐性饥饿”问题:蔬菜、水果的人均摄入量下降,导致钙、铁、维生素 A、D 等部分营养素缺乏的现象依然存在,多种维生素矿物质的摄入

均未达到健康摄入量……

营养专家指出,能量营养素缺乏导致的显性饥饿,吃饱就能解决;而微量营养素缺乏造成的隐性饥饿,必须吃好才能应对! 据悉,为期一个月的新民大购网养生新品展销,将有包括“滋补品饮料”、“营养型快餐”及“中成药零食”等养生营养品新家族悉数亮相,为广大市民提供个性化的营养补充计划。

新民健康养生游

提供全身心养生体验

此次养生节推出的新民健康养生游,将带你前往浙江嘉兴运河湾湿地养生农庄,回归自然,感受全身心的养生体验。那里得天独厚的湿地空气、水、土壤、气候环境优势,可以让你远离城市的雾霾,如“森呼吸”,满

满的负氧离子吸入真的好爽。

运河湾湿地是地球上一种重要的、独特的、多功能的生态系统,它在全球生态平衡中扮演着极其重要的角色,有着“地球之肾”的美名。运河湾湿地良好的生态环境造就了农庄多方面养生功能。农庄内空气清新,让您远离尘嚣;农庄内的优质水源培育了绿色生态娃娃鱼、甲鱼、土鸡、野鸭、鱼、蛋、藕、菱等产品;养生农庄除了可根据每位游客的食补需求“私人订制”娃娃鱼、甲鱼特色养生盅外,还有一系列养生活动可强身健体——“赏大鲢王”、“田园捉鸡”、“犏牛表演”、“大湖垂钓”、“藕塘捉鳖”、“银湖漫步”、“氧吧洗肺”等。

新民健康论坛

带来国际全新养生理念

11 月 3 日揭幕的养生节暨第

三届新民健康论坛将聚焦国际全新养生保健理念,共同研讨、揭秘“全营养时代,你我大不同”。届时,来自国内专家学者、政府部门、营养保健行业、社区服务组织、养老康复护理机构、医疗医药机构等 300 余名代表将为大健康养生服务产业探索新的市场蓝海。

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680。



上海名医

牙龈常出血 小心成脑梗“后备军”

吴瑞莲

生活中不少人都遭遇过这样的困扰:刷几下牙,嘴里涌出一股腥味;咬口苹果,发现上面有丝丝血迹……但多数人对这都不以为意,实际上,这很可能是患上了牙周病。日前,在奉贤区齐贤社区举办的第 26 期新民健康周周讲上,上海交通大学医学院附属第一人民医院神经内科主任医师祝茗教授提醒,临床上有些脑血栓正是由于牙周炎久拖未治而造成的,这是因为牙周组织、牙龈发炎时,牙周细菌所产生的酶能促使体内血栓形成,导致脑卒中。

祝茗教授表示,牙周炎会破坏口腔内的组织,并且病变部位存在大量的致病菌,如果通过血管进入血液,形成血栓,就可能引发脑血栓。“但这并不是说所有牙周炎患者一定会得中风。这只是表明如果本身就患有高血压、糖尿病,血脂代谢

异常等血管危险因素,再加上牙周炎,就会增加血栓形成的风险。”此外,风湿性心脏病患者若同时存在牙周病,也会增加患脑卒中及感染性心内膜炎的几率。对此,祝教授建议市民,每年应定期前往医院接受口腔检查,避免牙齿周围炎症对身体带来的健康隐患。

祝茗教授特别指出,脑卒中救治是一场与时间的赛跑,时间就是大脑。一旦耽误了治疗“时间窗”,将面临高达 30% 的死亡率和 70% 的致残率。祝教授介绍,发病 4.5 小时内到达医院,采取溶栓治疗是急性缺血性卒中最有效的治疗措施,但我国的溶栓率远远低于发达国家。她认为,提高公众对于脑卒中急救常识的重视程度显得尤为重要。

一般而言,脑卒中发病突然,及时识别和正确处理可以为挽救患者

赢得大量的抢救时间。祝教授表示,可以英语单词“FAST”来表示中风的常见症状,简单易记。学会识别就可完成对脑卒中的初步判断。“F 指的是 Face 面部,可请患者露齿或微笑,若突出口角歪斜、面瘫就需引起警惕;A 指的是 Arm 手臂,如果患者突发一侧上肢、下肢无力或瘫痪,半身麻木的情况也要加以重视;S

指的是 Speech 语言,假如患者突发言语不能或不清,应及时就医;T 指的是 Time 时间,也就是说一旦出现上述任何异常,应快速拨打 120,立即将患者送往有溶栓资质的医院就诊。”祝教授强调,对待中风,哪怕症状很轻,都要警惕,不可掉以轻心。急性卒中的抢救没有最快,只有更快。

专家简介



祝茗 主任医师,教授

上海交通大学医学院附属第一人民医院神经内科主任医师

长期从事神经内科专科临床工作,擅长脑血管病、癫痫、痴呆及神经系统变性疾病的诊治,对危重病人抢救及疑难病的诊断有一定的临床经验,在相关方面有论文发表。

市一北院专家(特需)门诊:周二全天,周五上午

会员福利大放送

雾霾季

如何防治慢阻肺

叶雪菲

11 月 16 日是世界慢阻肺日,秋冬是慢阻肺急性发作的高发期。据调查,在中国 40 岁及以上人群近 10% 患慢阻肺。秋冬季如何防治慢阻肺? 由新民晚报等主办的 2016 第 28 期新民健康周周讲,下周四(11 月 10 日)将开讲“雾霾季,如何防治慢阻肺”。

雾霾已经悄悄降临申城,在这样的环境下,慢阻肺患者如何防范? 生活中哪些不良习惯会诱发慢阻肺? 进补季,慢阻肺患者适合膏方进补吗? 11 月 10 日第 28 期新民健康周周讲“雾霾季,如何防治慢阻肺”专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务,感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多,参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680 (10:00-17:00) 抢号报名。

玩转健康圈

■日前,第十四次全国中西医结合心血管病学术会议在上海召开,会议发布了《麝香保心丸治疗冠心病中国专家共识》,这是国内首个芳香温通类中药治疗冠心病的专家共识。该共识对稳定性冠心病的长期治疗、老年人冠心病的治疗等 6 种情况推荐使用麝香保心丸,为临床医生规范合理使用保心丸提供了循证依据。

■11 月 2 日上午 9:00, 上海交大医学院附属第九人民医院(瞿溪路 500 号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215 室)由中医科郝军医师带来“冬季膏方养生”科普讲座。

■11 月 8 日下午 2:00, 同济大学附属同济医院将在万里街道社区文化活动中心(富平路 518 号)由泌尿外科主任医师袁涛带来“前列腺增生的药物治疗”科普讲座。

时令养生

脖子酸痛、皮肤瘙痒?

秋风起,小心这两种病“秋后算账”

叶雪菲

脖子酸痛、皮肤瘙痒……一到秋季,不少人总会感觉这里不舒服、那里不舒服,似乎随着秋风吹起,许多疾病也被“吹上了身”。其实,不仅由于季节变换容易疾病上身,许多人在夏天猛吹空调、过度贪凉都会使人体健康受损而背上“夏债”,到了秋季就会显现出来。因此,专家提醒,要当心疾病“秋后算账”。

过分贪凉

颈椎病来“算账”

46 岁的张女士最怕热,一到夏天就猛吹空调。好不容易度过了难捱的夏季,到了秋天,张女士的脖子又出了问题。整天脖子僵硬,严重了还会疼得厉害。尤其是最近接连下雨,秋风一吹,张女士连头都转不了了。来到医院检查发现,原来是犯了颈椎病。对此,上海市第七人民医院

骨科刘副主任医师马伟巍表示,很多人在夏天吹空调不加以节制,一到秋天就会颈椎病复发。他解释,空调既是寒邪也是风邪,频繁吹空调引起风寒两邪不断侵袭颈部经络,邪气已经留于局部,但夏天正气充盛,“正气存内,邪不可干”,所以疾病不易发生。秋天后正气渐伏,正消邪长,疾病就表现出来了。

马伟巍介绍,秋风起,寒气渐重,《黄帝内经》认为“寒主收引”,寒邪侵袭后会导致局部僵直,气血不通,从而使颈椎病卷土重来。因此,秋风起应当加强颈部保暖,避免受风和着凉。此外,马伟巍建议,平时应定期改变头颈部体位,“低头族”避免长时间使用手机、平板电脑,伏案工作过久后,应抬头几分钟,适当转动颈部,放松肩颈部肌肉;运动能够增加自身体质、锻炼肌肉、坚固骨骼,而且能使处于紧张状态下的肌肉得到松弛,从而达到防治颈椎病的效果,如打羽毛球、游泳、太极拳等都是不错的方法;注意颈部保暖;严重颈椎退变患者需要避免头颈部极度前屈、后伸(如坐过山车等);避免外伤;避免垫高枕睡眠的不良习惯,枕头不宜过高或过低,枕头高约 8 至 15 cm,或按公式计算枕高:(肩宽-头宽)÷ 2。

洗澡太勤

瘙痒症来“算账”

洗澡太勤

瘙痒症来“算账”

64 岁的李阿婆很爱干净,一年四季每天都会洗澡,一天不洗就难受。但她最近感到浑身发痒,两条小腿痒得最厉害,越抓越痒,有时候一挠还会掉下许多皮肤碎屑。她去看了皮肤科,问医生是不是夏季贪凉被“秋后算账”了。对此,上海交通大学医学院附属新华医院皮肤科门诊急诊负责人闫明医师表示,秋冬皮肤瘙痒是这种季节的常见病,特别是中老年人更容易发作。天气转凉、温差增大、

湿度降低,人体皮脂腺、汗腺分泌的皮脂及汗液减少,皮脂膜就会明显减少,其保湿功能大大降低。如果此时再过多使用肥皂、沐浴液,洗澡太勤、搓澡太用力等,皮脂膜进一步受损,角质层完整性遭到破坏,就会雪上加霜,极易引起瘙痒。

因此,闫明医师建议,秋冬季节到了,应相应减少洗浴次数,缩短洗浴时间,特别是中老年人。根据不同皮肤类型决定洗浴频率,油性肤质可以稍多,干性肌肤则要少些,以皮肤不干燥、不瘙痒来选择洗浴频率。洗浴时水温不宜过高,最好选择淋浴,如盆浴则不宜久泡,不要用力搓洗。洗浴产品建议选用温和弱酸性沐浴乳,避免使用碱性肥皂。每次洗澡后应在 5 分钟内全身涂抹润肤剂,特别是四肢干燥部位。此外,适当提升室内湿度,多饮水,多进食瓜果蔬菜,补充维生素 A、B、D 等也有一定帮助。皮肤痒时,切忌反复抓挠或用热水烫洗,症状严重应及时就医。