

小满时节多吃苦菜清热消暑

◆ 叶雪菲

小满是一年二十四节气中的第八节气，代表着炎热夏季的开始，此时气温逐渐升高，人们常常感到闷热难耐，容易上火，导致口舌生疮、大便干结等症状。对此，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年病科主任医师陈咸川教授建议，小满时节不妨吃些苦菜，不仅能够起到清热解毒、消暑保健的功效，对炎夏皮肤疔疖也能起到一定的预防作用。

小满以后，各地陆续进入夏季，此时人体

容易产生内热，导致上火。陈咸川教授介绍，苦菜是食用野菜之一，具有清热、凉血、解毒的作用，医学上多用来治疗热症，古人也用来醒酒。脾胃虚寒者禁食苦菜。

陈咸川教授表示，进入初夏，人们在日常生活中，应注意避免较长时间户外运动，且不宜过于剧烈；居室应保持空气流通；饮食以清淡爽口为宜，如冬瓜、丝瓜、西红柿、空心菜、绿豆、黄瓜、芹菜、鲫鱼、鸭肉等均有清热

降火的作用。至于一些辛辣香燥的食物如羊肉、栗子、姜蒜、韭菜或过于肥甘厚味的食物如大量动物脂肪和内脏等食之容易上火，应该避免。

小满时节雨水开始增多，因环境潮湿，气候闷热，冷饮或冰镇水果为人们所喜爱，但进食过多容易导致脾胃受损，进而引发腹泻等症状。陈咸川教授指出，市民不该因贪凉而多吃冰镇食品和饮料。在平常食物中，如山药、

冬瓜、米仁、莲心、绿豆、木耳等均有健脾、和胃、利湿的作用，可适量加以食用。

此外，陈咸川教授介绍道，小满时节也是皮肤病高发阶段，如“风疹”较为常见，表现为皮肤突然出现块状或片状红斑，可感皮肤瘙痒。若出现风疹，饮食也应以清淡清爽为宜，避免温热、肥腻、甘甜之品。如平时就有皮肤过敏者，除加强饮食关注外，还应注意室内环境清洁，避免虫类叮咬，远离新居装修等。

如何防肿瘤复发转移,30个专家号等你拿 新民健康推出与肿瘤专家 面对面咨询活动

◆ 解雯雯

据统计显示，我国新诊断的肿瘤患者中一年复发率为60%。临床研究数据显示：手术、放化疗结束出院后的1年-2年为复发、转移的高危期。因此，预防肿瘤复发和转移显得尤为重要。那么，如何防止肿瘤的复发转移呢？新民健康特邀王振国主任医师为读者送出30个免费专家号，读者可在5月23日(周五17:00)之前拨打新民健康工作室的热线021-62890413(工作日10:00-17:00)，或发送短信“王振国+姓名+联系方式”至15000546926报名抢号。(5月21日当天只接受短信报名)

王振国主任医师指出，防止肿瘤的复发转移，首先要定期复查跟踪随访，由于目前尚无复发和转移的可靠、早期预报信号，因此，为及早发现复发转移，需要对病情进行定期复查和跟踪随访。定期复查的时间一般在患者出院后每三个月进行一次，两年后每六个月一次，直到五年以后可以每年进行一次复查。复查时，医生要给患者进行全身检查，当患者出现症状时，应进行相应的胸、腹部CT、颅脑CT或MRI、骨扫描、纤维支气管镜检查等。患者应将出院后的饮食、睡眠、身体康复锻炼情况详细告诉医生，以便医生给予康复期的正确指导。

其次中药调治，提高免疫，目前肿瘤治疗已进入综合治疗时代，治疗的个体化差异很大，常规的手术和放化疗并不一定适合每一个患者。对不少免疫功能低下的患者来说，中西医结合治疗有时或许治疗效果更佳。因为康复期的患者，在放化疗治疗后，免疫功能进一步下降，严重影响患者康复治疗效果。提高免疫功能，使人体自身抗肿瘤能力增强，是防止肿瘤复发和转移的重要条件。在多年的临

【医生简介】



王振国

主任医师
研究员、教授

享受国务院特殊津贴，国家有突出贡献中青年专家。国际抗癌康复协会会长。曾参加国家行政学院两院院士和专家研究班学习。从事抗癌药物研究和临床工作40多年，擅长用中西医结合方法治疗肿瘤。

床治疗实践中，中西医结合疗法和专门的中西医药物，为许多晚期癌症患者的生存质量带来改善。术后，放化疗间歇一个月内，康复期的患者，在检查各项指标有异常时可大剂量用中西医结合冲击疗法，及时杀伤体内残留的癌细胞，清除癌细胞内毒素，有效防止复发转移。没有异常可小剂量维持治疗。

阻断血管，肿瘤可被饿死 汤钊猷院士探析抗转移新战略

我国肿瘤学泰斗、中国工程院院士汤钊猷院士，在他的著作《诱人的治癌之道》中(上海科技教育出版社，ISBN7-5428-2023-0/N.207)，介绍了抗癌转移研究的重大发现，即控制肿瘤血管生成、控制肿瘤从相对稳定的原位癌到侵袭癌的转化按钮，汤院士的叙述如下：

“人们发现了一种‘断其粮草’的战略——控制肿瘤血管。尽管癌细胞遗传特性改变到一定时候，正常细胞就可以变成癌细胞。但这时的癌可以长期处于相对稳定状态，生长缓慢，医学上称为‘原位癌’，可以相安无事达数年甚至更长的时间。其实原位癌同样也有增殖，只不过死亡的癌细胞和增殖的癌细胞取得相对平衡，其原因是营养和氧气有限。直到肿瘤血管形成，癌获得足够的血液供应，获得了足够的营养，才迅速长大。通

常人体各种组织都有毛细血管，平时其数量很少增加；除非创伤，这时毛细血管就会很快生长，称为血管生成。正常情况下，血管生成是短暂的。癌症也可以启动血管生成。血管生成对肿瘤由小变大，由无害的突变细胞群变为可播散到全身的侵袭性肿瘤，起着关键作用。如果没有血管生成，肿瘤很少能长到豌豆大小。” 本段文字摘自《诱人的治癌之道》P69-70页

爱帮爱健康管理公司即日起进行汤钊猷院士《诱人的治癌之道》无条件赠书科普活动，欲了解更多抗癌转移研究的重大发现——“断其粮草”的战略的本市病友可来电咨询(021-64326525)，尤其欢迎手术中、放化疗中、康复期的肿瘤病友询问，传播阻断血管、癌转移的知识，并可安排专业人士对这一知识(应用范围、应用效果)进行讲解。

灰甲不灰心 治疗选国药

灰指(趾)甲是高发性疾病，尤其参与公众活动多，爱修甲、美甲的人群更易感染。灰指甲是由真菌感染较为顽固难治的传染性疾病，甲板与甲床分离变形、残缺，呈灰色、黄棕色或黑色，让人难堪，不及时治疗还会蔓延传染，引发甲沟炎，皮肤病，生殖器感染。灰指甲难治是由于多种真菌感染，寄生在甲板内，潜伏期长，不易杀灭。过去为解决指甲外擦给药渗透吸收困难，只好采用拔甲、腐蚀包扎的方法，给患者带来较大的痛苦。灰指甲顽固难治，患者选药，要认准国药准字。

现在您有了灰指甲，请别灰心！贵州万顺堂出品的国药准字药品伊甲牌复方聚维酮碘搽剂(OTC)，专业治疗灰指甲！该药采用专利技术对真菌具有强大的广谱杀灭能力，使菌体蛋白质变性后死亡，同时能软化角质层，有效增强药物的渗透。不包扎，不脱甲、不腐蚀、无痛苦，简单又方便。每天一次，在局部形成长效药膜，轻松治疗灰指甲。伊

甲牌复方聚维酮碘搽剂国药准字(H52020539)治甲癣有良效，有信心！请认准贵州万顺堂生产：“伊甲牌复方聚维酮碘搽剂”56元/盒，谨防假冒！

经销地址：黄浦：南京东路第一医药商店、淮海路各药房、静安区各药房 新闻路1537号 虹口：四川北路各药房 徐汇：徐家汇各药房 长宁：得一各药房 闸北：平顺路155号 普陀：中山北路2399号及复美各药房 浦东：上南路1071号、养和堂各药房、惠南镇城东路268号 杨浦：长海路369号 宝山：牡丹江路各药店、友谊路223号 闵行：江川路242号、莘朱路152号 松江：余天成各药店 嘉定：博乐路166号 金山：卫零路751号 奉贤：解放中路20号 青浦：城中东路266号 崇明：东门路178号等全市各大药房有售。

批准文号：黔药广审(文)2013100143号 上海备案号：2013年10月23日 请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话：60830537

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

牙周病掉光牙 四大人群是“高危”

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”。殊不知，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”

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，增加牙龈和脾胃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罪魁祸首。四是个性急躁的人。性急的人刷牙时又快又用力，容易造成牙龈受力部分发生萎缩病变，从而引发牙周病。

掉以轻心满口掉牙

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。

防治要讲持续作用

传统的抗生素对口腔厌氧菌固然有效，但病情容易反复，局部外用药物则效果不明显，病人往往还没出医院大门，敷上的外用药就被口水“冲”走了。因此，正确的防治方法必须能让药物持续作用，“打”掉牙周炎，牙周病反复发作的根源，才能避免牙周病进一步迁延。对于牙齿松动度达1-2度的病人来说，除了杀菌，还应去除快死的牙骨质。而对于牙齿松动度达到3度的病人，最可行的策略是把松动的牙齿稳固起来，分散受到的外力，尽可能地保留住自己的原生牙。除了“治”，患者应在家用牙线刷和牙线清洁牙缝，还应定期前往医院洁牙，才能从根源上消灭牙周病，让健康从“齿”开始。

文/靳勤芳（辛勤）

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

地址：上海市淮海西路282号、286号 联系电话：021-52300035