

寻找失眠胸闷“真相”

赶快参加“生命之旅”吧

◆ 吴瑞莲

心脑血管疾病是中老年人常见病，可是你知道吗，睡眠、胸闷与心脑血管健康密不可分。中老年人平时睡不好，感觉胸闷，很有可能是心脑血管出了“问题”。然而，由于随着现代人生活节奏的加快，人们平时似乎也无暇顾及心脑血管是否已经开始提前老化。据了解，全球约 30% 人群睡眠困难，约 10% 以上患有慢性失眠。随着年龄增长，人的睡眠结构会紊乱，浅睡眠可延长或无变化，但深睡眠会缩短，这可能是许多老人患心血管疾病的诱因。美国一项研究发现，慢性失眠患者发生心脏病、高血压、神经、呼吸、泌尿系统疾病、慢性疼痛和胃肠道疾病的比例明显比未失眠患者高。

虽然有些心脏疾病并不能引起失眠，但是病人往往却伴有失眠。这主要是因为心脏病患者常常因自己的疾病，增加了心理负担，从而引起失眠；另一方面，心脏疾病本身也会影响睡眠质量。如病态窦房结综合征、心绞痛、由于左心衰引起的心源性哮喘等都可以影响睡眠。

此外，胸闷、胸痛往往是由于供应心脏营养的动脉血管因高血脂、高血压等疾病使血管硬化、堵塞，造成了血液运行受阻或不通。胸闷、胸痛的出现，表明供应心脏营养的动脉血管——冠状动脉已被阻塞了 50% 以上！而高血压、高血脂不仅造成冠状动脉血管硬化，

引起胸闷、胸痛；还会导致脑动脉血管硬化，而引起头晕、头痛、记忆力减退等症状，如果得不到积极有效的治疗，将引起心肌梗塞和脑中风等严重疾病的发生。

即日起，由新民健康工作室发起，联手百慕迪，共同举办全新的“生命之旅”大型探索活动，与你一起探索了解生命的奥秘。报名前 90 名读者均可免费参加“生命之旅”大型探索活动，活动期间可免费获得血管健康免费鉴证套餐，套餐内容包括：红细胞携氧程度比较、体内自由基数量比较、血流改善比较、毛细血管扩张程度比较。参与者将在现场亲身体验“生命核”，更能看到自己的血管是否老



化、僵化等各种有关自身生命的有趣场景。热线、短信报名成功者将有机会亲身参与血管健康免费鉴证活动（65 岁以上老人需在家人陪同下前往体验），赶紧拨打新民健康热线或发送短信参与吧！电话：021-62476396，热线时间：周一至周五 10:00-17:00，也可发送短信“失眠/胸闷+姓名+联系方式”至 15001961787 报名（5 月 21 日当天只接受短信报名）。

银屑病迁延不愈 专家现场支招

新民健康为读者送出 30 个免费专家号

◆ 解雯雯

有人将银屑病（俗名“牛皮癣”）渲染为皮肤科“不死的癌症”，是否真有这么夸张？对此，皮肤病专家娄移学副主任医师和王岩医生解释说，银屑病虽然缠绵难治。但并不是无法治疗，更不是什么“不死的癌症”。中医提出血热和血瘀致病的理论，可进行中医辨证治疗。

西医认为银屑病的病因及发病机制主要有遗传、免疫、感染、内分泌、神经精神等因素。这些因素或单一或综合作用于人体引起发病，主要为皮肤角化异常，角质增厚或角化不全。祖国医学对此病也有较为系统的记载，一千多年来对此病的认识和治疗，中医积淀了一整套的经验理论。

中医认为人因七情内伤，气机壅滞，郁久化火，或脾胃失调，气机不畅，郁久化热，血壅血络则发红斑。外因是风湿燥邪客于肌肤，因热燥盛肌肤失养则皮癣叠起白屑。并由此分型论证治之。各型均有相对应的药物和治疗方剂，或“清热凉血，活血”，或“养血润肤，活

血消风”，或“祛风散寒”，或“活血祛瘀软坚通络”。加之近年来研究的中医中药熏蒸经络全息调理疗法，这种治疗方法采用纯中药全身熏蒸，药理性血液效应和药物通过皮肤吸收后，一部分药物进入毛细血管，在通过血液循环稳态扩散至全身，调节全身状态。另一方面由于中药蒸汽的温热效应加速了皮肤毛细血管血液的流通以达到祛瘀的目的，也暗合了此病瘀血致病的理论。

活动信息

由本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家号，此次推出的是娄移学副主任医师和王岩医生的专家号。有需求的读者可拨打新民晚报健康工作室热线 021-62892367（工作日 10:00-17:00），或发送短信“皮肤+姓名+联系方式”至 13774286036 报名。活动时间为 5 月 22 日-27 日。（5 月 21 日当天只接受短信报名）

【医生简介】



娄移学

副主任医师，临床经验丰富，在国家权威学术期刊发表论文 20 余篇，从事皮肤科治疗诊断工作 30 余年。擅长运用中西医结合治疗湿疹、荨麻疹、

牛皮癣、白癜风、鱼鳞病、痤疮、手足癣、脱发等各类皮肤疾病。不断开拓自身医学领域知识，对一些疑难病症采用辨病与辨证相结合，在治疗用药上拥有独特的中西医整体观念。



王岩

出身于中医世家，三代行医，中医学硕士。擅长对中医理论治疗各种顽固型皮肤疾病及口腔溃疡、白塞氏病的诊治，尤其擅长治疗银屑病，

湿疹，荨麻疹等会引起皮肤瘙痒情况的疾病，摆脱了传统治疗上的“万人一方”的弊端。再者，擅长将皮肤诊疗领域内的多种皮肤顽疾建议以仪器与药物相结合的治疗方式，内外并施，标本兼治。

静脉曲张 不适难忍 就用脉顺2软膏

下肢静脉瓣膜受损就会导致血液流通不畅，从而产生静脉曲张，脉管炎，发病初青筋弯曲突起，皮肤发痒，发紫，发黑，肿胀酸痛，长期血液淤积最终导致出血溃烂，麻木无力，走路困难成老烂腿等痛苦。（摘自《大众医学》）

“脉顺 2 软膏”由天津佛罗林公司成功生产，有效活性成分渗透至皮下，针对性强，配方独特，外用涂抹在皮肤上使您会很舒服，简单

方便，不手术，一盒 75 克量多实惠费用低，上市多年来得到了新老患者的厚爱，凡有静脉曲张，脉管炎等上述不适人群均好使，并提供了便捷有效的途径。津卫防保健字 015 号

请到厂家指定专卖店武胜路 479 号（近威海路）和各指定药房均有买 3 送 1 的大优惠，厂家声明：网上销售脉顺 2 软膏均属假冒，全市免费送货上门，**热线 400-033-7966**

白发一梳 黑发持久

五倍子养发一梳黑选用首乌、五倍子等名贵天然植物而成的健康黑发产品，随时梳立即黑，在您梳发时黑发、养发、护发一齐轻松完成，因天然草本植物着色，只需几分钟白发全无踪，只黑头发不黑头皮，耐洗不易褪色，用水洗过后水还是清的，让发质真正柔顺自然黑亮又健康。

本品经国家有关部门批准，国妆特字 G20130359，绝不含苯胺类有害物质，您放心使用，可来店免费试，购买时要认准五倍子牌。

特惠：见报 7 天在武胜路 479 号近威海路购买和免费送货都有买 2 盒送 1 盒，买 4 盒送 4 盒，优惠后平均每盒几十元，每次黑发 3 元左右，用后不满意可退货。**热线:021-56032263**

应对不孕症 中医从根源诊断标本兼顾

◆ 张筱琳

在重视家庭价值观念的中国，孩子向来是连接家庭成员关系的重要纽带，几乎每对新婚夫妇婚后都想生一个优质的宝宝，给家庭增添欢乐，老人们更是盼望儿孙绕膝、香火延绵。据统计，我国不孕不育症发病率却在 10%-15% 左右，有些女性试了各种治疗方法，也未能实现生儿育女的愿望，从而给夫妻感情与家庭和睦蒙上一层阴影。下周二（5 月 27 日），新民健康推出《中医治疗不孕不育》讲座，著名中医妇科专家刘锦荣主任医师将莅临活动现场，为大家讲解中医如何应对不孕不育，读者参与需报名（限 50 人）！

中医根源诊断，讲究对症治疗

刘锦荣介绍，不孕症的原因很复杂，往往是生殖系统各种疾患的综合反映，而且关系到夫妻双方。常见不孕女方的因素有卵巢发育不全、输卵管发育不良，输卵管、盆腔、宫颈、性激素等内分泌功能失调，子宫内膜发育不良、排卵障碍、输卵管不通等等。男方不育的因素有附睾疾患、输精管阻塞、睾丸发育不全、少精存活率差等等。中医认为之所以造成这些不孕不育的因素，大都是由于女子肝肾不足、肝郁气滞、痰湿阻滞所致，或是男子肾精不足、肾阳虚弱所致。

标本兼顾，辨证施治

根据中医“肾气盛，天癸至，任脉通……阴阳合，故有子”的理论指导，通过调整肾一天癸一冲任一胞宫生殖轴，以补肾气、益精血、养冲任、调月经、促排卵为总原则，男子重在补肾益气，填精节欲，女子重在补益冲任，理血调经，调补肾阴肾阳以助孕。

中医认为“肾主生殖”，重视调补肾阴肾阳以助孕。卵巢储备能力下降，卵巢早衰的患者多属肾阴不足，亦常伴有肝郁或血瘀；

而多囊卵巢综合征患者，往往有肾虚、脾虚、痰湿阻滞或肝火偏旺的症候，可以通过益肾健脾化痰化瘀，调补肾气，平衡阴阳以促排卵，通过调整肾一天癸一冲任一胞宫生殖轴，排卵助孕。

因输卵管不通或盆腔炎而导致的不孕，这些患者多有痛经、白带多、质黄稠、下腹胀痛、肛门坠胀等症状，中医辨证属于肝郁气滞，气滞血瘀或湿热蕴结。治以疏通气化，化瘀通络，并根据血瘀的成因，分别予以理气行滞，温经散寒，温补肾阳，益气健脾，清热除湿之品。

免疫性不孕，多有不同程度的肾阳虚或阴虚火旺，此万病之本，而热灼精血、精血凝聚、淤血内结胞中，则是病之标。肾阴不足者，滋肾养阴，兼夹血瘀者，活血化瘀；肾阴不足者，补肾温阳，活血化瘀，以消除抗体，达到助孕的目的。

友情提醒：保持良好的心态与健康的生活方式至关重要，一些女性受到长辈和社会的压力比较大，容易造成抑郁和焦虑，而不良的心理状态，可影响神经——内分泌调节，从而影响排卵，更增加了不孕的难治系数。患者一定要保持心境平和，提高心理承受能力，树立信心，这样才有利于怀孕。

活动信息

活动开始时间：5 月 27 日下午 2 时
邀请对象：患有不孕不育症的读者
报名方式：读者可拨打 021-621476396 电话报名，或编辑短信“不孕不育讲座+姓名+联系方式”发送至：15921381608（5 月 21 日当天只接受短信报名）
截止日期：5 月 26 日中午 12 时

献给中老年人的健康秘籍——最后400本

有的男性候病患者吃药打针，甚至手术都不管用；有的人却仅仅只是正常的食序调整很快就能好；有的男性不到50岁就一蹶不振；有的到了80岁却仍能游泳、打球……

易患男性病的人会思考：男性疾病是怎么发生的？为何有的人不得病，而我却因病缠身？



为促进“全国中老年疾病康复工程”的深入推广，普及科学防治知识，健康书籍《男性健康之道》，面向本市无条件免费发放。该书揭示了男性疾病根源，揭示病变变、衰老真相。该书还详细列举了各种常见前列腺疾病及防治新方法。目前已有数十万患者朋友，通过阅读此书获益匪浅。

本次赠阅纯属关爱活动，不收取任何费用，如发现工作人员在赠书过程中收取任何费用，请拨打**400-857-1188**举报，查实有奖。接受社会各界人士监督。

领书电话：400-857-1188

地址：浦东新区周家渡街道周家渡社区居委会（周家渡街道周家渡社区居委会）