

如何改善女性骨松、关节炎?

非手术、非药物、无痛苦、一周期让女性拥有一身好骨骼、滑利关节

◆ 张筱琳

软骨、硬骨须整体修复

据现代科学研究发现女性骨松和关节炎的直接原因: 40 岁后, 女性性腺器官的衰退使雌激素大量减少, 抑制了成骨细胞活性, 增强了破骨细胞活性, 导致软硬骨中的基础成分钙离子、氨基糖、硫酸软骨素持续大量流失, 特别是绝经后的三至五年, 它们流失速度是平时的数倍。

但这些基础成分在人体内几乎不再合成, 必须在大豆异黄酮和酪蛋白磷酸肽共同参与下, 且按一定比例配伍氨基糖、硫酸软骨素、碳酸钙来外源性整体补充, 才能对因整体修复女人的软骨、硬骨。

受限、疼痛同时消散

大豆异黄酮和酪蛋白磷酸肽能有效加强成骨细胞的活性, 使氨基糖和硫酸软骨素形成骨基质, 使游离的钙离子有效吸收、利用、沉积在硬骨的骨小梁上, 提高骨质量, 增加骨密度, 防止骨松、骨刺和骨折, 消除腰酸腿痛、脊柱弯曲、全身无力、疼痛、抽筋等病症; 使软骨的成骨细胞更好地利用氨基糖和硫酸软骨素

修复软骨, 生成滑膜液和透明质酸, 抑制炎症因子, 消除全身关节疼痛、肿胀、打软、屈伸不利、摩擦音等症状, 防止关节变形和手术的发生。

轻松改善骨松、关节炎需要多久

骨松、关节炎的康复周期是由骨细胞的生长周期决定的。由中国中医科学院、北京中医药大学、北大医学院组成的专家组针对 50 岁以上的妇女进行的长期研究发现: 由于生理和工作等原因, 大多患有膝关节炎、颈腰椎病、风湿、类风湿、滑膜炎、骨松、骨刺、骨折、股骨头坏死等, 往往还有高血压、心脑血管病、糖尿病、肠胃肝胆等慢性病。

根据女性骨松、关节炎真正病因, 专家组共同研制出适合中老年妇女吸收的骨配方 (五大主要成分: 大豆异黄酮、酪蛋白磷酸肽、氨基糖、硫酸软骨素和碳酸钙), 按骨细胞的生长周期服用, 可以使硬骨、软骨整体修复, 使女人骨骼、关节、容颜保持年轻态。

该配方已获国家专利五周年 (以上文字摘自《中华骨科》杂志)

学术交流与专业咨询: 021-64281146

身高课堂暑期开讲啦

如何科学预测孩子的身高?

孩子偏胖影响身高吗? 为什么早发育的孩子最终长不高? 我的孩子能够长多高? 如何科学预测孩子的最终身高? 如何正确了解孩子所处发育阶段与身高的关系? 如何正确解读骨龄与身高的关系?

……

面对家长的这些问题, 为了让广大家长更科学地了解孩子的成长发育过程, 暑假期间新民健康特邀上海中医药大学出版社《如何让孩子长得更高》一书中, 长期从事青少

年骨龄、生长发育研究的部分专家编委, 开设身高课堂, 从孩子早发育、骨发育形态等深入浅出的讲解。现场专家将免费为 30 名 8-16 岁、身高不理想、有早发育迹象的孩子做新一代骨龄及生长板测评, 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, 动态观察, 科学调整, 请拨打新民健康工作室热线 021-61700379 报名。

骨龄决定身高潜力

骨龄是国内外专家一致公认能精确反映人体发育成熟度、骨骼生长状况的一个重要而可定量计数的指标。只要孩子的骨骼生长区 (骨骺) 未闭合, 通过合理科学的手段补充长高所必须的关键物质, 就能为孩子赢得生长空间。孩子的身高生长时间有限, 骨骺一旦闭合, 再想助长就为时已晚。医院骨龄测试的主要目的是筛查孩子是否属于病理性矮小, 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, 安全地获得优势成长, 才是最重要的。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。夏季是生长板增厚、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。

哪些孩子需要助长?

早发育, 骨龄偏大
发育期没有明显蹿个
缓长, 年长幅不达标
遗传身高不理想, 先天不足

采取的助长方案宗旨

延缓骨龄, 长身高不长骨龄
延长长高周期, 让孩子多长几年
促进生长素分泌, 加速骨细胞堆积, 提升长幅
挖掘身高潜力

报名方式:

- 1. 拨打新民健康工作室热线 021-61700379
- 2. 编辑短信“长高+姓名+联系方式”发送到 13311809266

中断血管, 肿瘤可被饿死

汤钊猷院士关注: “断其粮草的战略”

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》(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程度, 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》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), 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 349 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, 增加牙龈和牙周受到细菌毒素破坏的速度, 引起牙周疾病, 或加重病情。三是血液偏碱性的人。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。性急的人刷牙时既快又太用力, 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, 伤到的不是一颗牙齿, 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细菌固然有效, 但病情容易反复。局部外用药物则效果不明显, 病人往往还没出院大门, 敷上的外用药物就被口水“冲”走了。因此, 正确的防治方法必须能让药物持续作用, “打”掉牙龈炎、牙周病反复发作的菌斑, 才能避免牙周病进一步蔓延。对于牙齿松动度达 1-2 度的病人来说, 除了杀菌, 还应去除坏死的牙周膜。而对于牙周病松动度达到 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”, 患者应在家用牙间刷和牙线清洁牙缝, 还应定期前往医院洁牙, 才能从根本上消灭牙周病, 让健康从“齿”开始。

文/忻勤芳 (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