早发育一年少长5厘米

新民健康邀专家为 50 名早发育、身高不理想的孩子做“身高签约管理”

◆ 解雯赟

如何科学预测孩子的身高？

如何正确的了解孩子所处发育阶段与身高的关系？

如何正确的解读骨龄与身高的关系？

本周双休日新民健康邀请 50 位 8–16 岁、身高不理想、有早发育迹象的孩子参加“签约身高管理”活动。现场上海中医药大学出版社《如何让孩子长得更高》中长期从事生长发育研究的部分专家编委及中科专业人士，将免费为孩子做新一代骨龄及生长板评估，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，从生长速度、蹿个时间、动态观察，科学调整。基于对读者权益的充分尊重与保障，限额 50 名推出身高管理签约活动。所有参与活动的孩子及家长将获得《如何让孩子长得更高》。

■ 早发育 1 年，生长潜力将少掉 3–5 厘米

近几十年来，由于环境以及食品污染等因素，全世界均出现青春发育年龄提前的“年代趋势”。早发育对孩子最大的影响当属身高，因性激素过早分泌，骨龄增长快，促使骨骼生长区(骨骺)过早闭合，生长周期因此缩短，导致身材矮小。早发育一年，生长潜力将少掉 3–5 厘米，很多孩子在小学阶段很高，长大后反而矮小就是这个原因。家长在关注孩子体表特征（乳房、睾丸、声音等）变化的同时，更应关注孩子的生长速度、蹿个时间、动态观察，科学调整。

■ 如何有效挖掘孩子的身高潜力？

前提是能否准确判断骨骼的发育状况和身高潜力。因为如果孩子已经失去长高潜力，任何努力都是徒劳。如果孩子处在还有 10 厘米以上身高潜力的发育早期阶段，却以发育中期只有 5 厘米潜力的标准，去制定身高方案，无疑浪费了应有的成长潜力。以往医院骨龄测试的主要目的是确定孩子是否病理性矮小，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，获得优势成长，才是更重要的。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。春夏是生长板增厚、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。

活动时间：本周末（11 月 22–23 日）

活动内容：

1. 骨发育状况、生长板及骨骺测评、生长潜力评估
2. 建立成长档案，每年 2 次的免费身高检测
3. 专业人士每年 2 次的跟踪回访
4. 免费领取上海中医药大学出版社《如何让孩子长得更高？》
5. 身高管理签约限 50 名

报名方式：拨打健康热线 800–820–8727；编辑短信“长高+姓名+联系方式”发送到 13918525361

新民膏方节

顽固性失眠“哪能办”

新民健康本周推出“失眠膏方”专场咨询

◆ 解雯赟

失眠发生率近年来明显上升，失眠不仅会造成记忆力减退、判断力下降、内分泌紊乱，严重时还可诱发高血压、心脏病、肥胖症、精神分裂、老年痴呆等，严重影响中老年人的生活质量，然而失眠症的发病机制尚未完全明了，中医药整体调理不仅副作用小，而且效果确切，因而一直深受人们欢迎，尤其是入冬后坚持使用膏方，更已成为许多顽固性失眠者的不二之选。

膏方之所以对失眠人群特别适合，主要是因为它可以更好应对失眠症复杂的病因病机，从中医角度看，思虑劳倦、内伤心脾、心肾不交、阴虚火旺、胃中不和等均可影响心神而导致不寐，一般可将其按邪正虚实分为九种证型甚至更多，复杂的病因病机使膏方的优势凸显，因其不同于一般汤剂，既是全面的整体的调理，同时又以“辨病、辨证、辨体质”为理论基础，因而改善睡眠、增强体质，加之醇正和缓，稳定持久，被认为是标本兼理的好方法。

但失眠症患者应注意，不要一味滥补，失眠膏方需要专科医师根据不同对象不同的体质、健康状况、工作状况、生活条件、思想情感等各种情况综合考虑，一人一方，这样才能对机体有所裨益。另外，失眠者使用安眠药的相当普遍，有些人会产生明显依赖，有些服后不适，对此类人群，中医则通过辩证分型，灵活运用滋阴安神、引火归元、化瘀宁神等膏方作进一步调理。

本周 4 位专家失眠膏方免费咨询

新民健康本周将邀请来自华山、龙华等医院的 4 位在失眠症、焦虑症、神经衰弱等方面具有丰富临床经验和特色的专家，每位专家为 10 位读者免费膏方咨询，约满为止。专家预约方式：

新民膏方热线：021–31200952（8:00–20:00）编辑短信“本人姓名+联系方式”发送至 13248310667

【专家简介】

沈依功
上海中医药大学附属岳阳医院主任医师，上海沈氏中医第 19 代嫡传

陈惠林
上海中医药大学附属岳阳医院副主任医师，朱氏妇科第四代传人

周时高
上海中医药大学附属龙华医院大内科主任兼中医示范科主任，教授、研究生导师

傅晓东
复旦大学附属华山医院副主任医师，博士，研究生导师

抗癌联盟“爱心公益万里行”走进徐汇

癌症家族的康复之路

◆ 解雯赟

一方面是中医世家、御医传人；一方面家族携带癌症基因，外婆患晚期子宫癌、父亲患前列腺癌骨转移、母亲患晚期子宫癌、姐姐患晚期胃癌……她，肩负使命，让奇迹发生。徐汇癌症康复俱乐部特邀请她做专题报告。

刘俊　主任　中国医师协会养生专业委员会专家、心理咨询师，擅长中医食疗等调理肿瘤病人康复，家族多人患癌依靠中医传统疗法等康复，最长者带瘤生存 40 年。

时间：11 月 22 日上午 8:30 开始

地点：中科院上海学术活动中心（肇嘉浜路 500 号五楼长恭厅，轨交 7、9 号线肇嘉浜路站下）

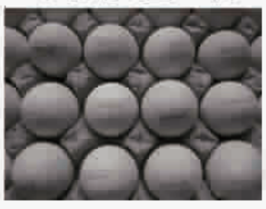
报名电话：64161087

参会有礼

60岁以上人员免费援助两项

一、富硒杯1个

二、富硒鸡蛋20枚



温馨提示：
1、仅限60岁以上，本人领，不能带领。每人一份，每户两份。无条件免费领取，只送不卖。
2、所有报名人员必须先报名，登记姓名、电话信息，统一时间、地点发放。
3、持有效证件身份证、退休证领取。
4、已经领取过物资的谢绝再领。
5、报名时间：11月20日——11月22日
报名地址：上海市闸北区长安路1138号中房华东大厦25楼F室(靠近天目西路)
报名电话：60492402　60492403
所有报名人员，必须携带此样报办理报名。　主办方：上海衡愈堂食品有限公司

牙龈出血　牙龈肿痛　口臭松动　缺牙掉牙

牙周病：别烂光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血，口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛小病”，却不知道这极有可能是“危险信号”，在你掉以轻心的时候，被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身，如不及时防治，不仅会导致“满口掉牙”的严重后果，更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜，咀嚼无力甚至疼痛难忍，全身不适，最终导致牙齿脱落，或者被迫拔牙，正所谓：“龋齿只会坏掉一颗牙，而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计，35 岁以上人群，80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害，更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能，牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者会有这样的误区，以为使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素 C、牛磺酸片，使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实，这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段，并不能对牙周病起到根本性的治疗，某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病，必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作，而是静止期和加重期交替出现，加上早期症状并不十分明显，因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实，牙周疾病可以通过生活细节自行察觉：刷牙时或咬食物时牙龈出血（牙刷或食物上有血迹）；牙龈红肿易出血，牙面有牙石；牙齿有不同程度的松度，咬物无力，牙根暴露；有口臭，轻压牙龈有脓溢出；部分齿列的咬合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外，平时日常生活中，除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯，更应定期为牙齿做“体检”，并每半年去医院洗一次牙，祛掉牙结石，预防牙周疾病的发生。

文/辛勤（忻勤芳）

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

[illegible]

地址：上海市淮海西路 282 号、286 号　联系电话：021–52300035