

夏季如何治疗湿疹、皮炎等皮肤病

◆ 叶雪菲

湿疹、皮炎是由多种内外因素引起的过敏反应性皮肤病，临床会出现反复或久治不愈，究其原因，多是因为患者脾胃虚弱，不能运化水谷，以致湿热内生，加上居住环境、饮食结构等诸多变化，使皮肤受损，尤其是进入夏季，天气湿热，饮食不规律等，容易使身体湿邪内郁。

洪淑珍主任认为，皮肤病“首辨阴阳”，它不仅仅是皮肤表面问题，与体内脏腑功能失调密切相关。治疗时多先根据发病季节和患者病程病史、体质强弱、病情症状等辨证论治，注重首辨阴阳，再重脾胃，内外并治。洪淑珍还表示，夏天皮肤病多发，但恰恰也是中医治疗的黄金时期，这主要是因为夏季人体气血运行顺畅，新陈代谢旺盛，容易调整脏腑气血，清除体内毒邪。同

时，夏季腠理开放，非常有利于药物的渗透和吸收，更易将体内寒湿热毒畅快排出。

中医在治疗皮肤瘙痒方面富于经验。“中医认为本病的发生，内因多与气血相关，外因常与风邪相关。或为风热、风寒或湿热之邪蕴于肌肤，不得疏泄而致。或因风邪久留体内，化火生燥，以致津血枯涩，不得润养肌肤而发。”通过把脉，了解病人的饮食、生活起居以及原发病的情况，采用不同的汤药组方，或祛风散寒、或排毒祛湿、或生津化燥。如果已经出现较为严重的抓挠皮损，也可采用中药熏蒸，使增生硬化的皮损软化，或者采用散剂、油剂针对不同的皮损情况加以滋润。在治本的同时中医还有针对外在的皮肤症状进行治疗的多种手段。内外结合才能达到理想的效果，从根源

上解决复发问题。

洪淑珍提醒：除了积极治疗外，饮食方面要清淡，适当增加维生素及蛋白质的摄入量，多吃新鲜蔬菜、水果等，少吃辛辣、高脂、刺激性食物；其次，注意及时补充水分、盐分，保持皮肤的滋润和体内电解质的平衡；第三，调适精神情绪，保证充分的睡眠，保持心态积极健康、精神舒畅；最后，坚持适度的体育锻炼，加强自身抵抗力。

活动信息

新民健康特邀经验丰富的皮肤病专家为你讲座解疑答惑，并提供与专家交流机会。可以通过以下方式报名：拨打新民健康咨询热线：**52921706**或编辑短信“湿疹+姓名+联系方式”发送至 **18621303635**。

【医生简介】

洪淑珍
主任医师，从事中医皮肤病的临床诊疗科研工作近40年，擅长以中西医结合的方法治疗湿疹、荨麻疹、皮炎、痤疮等皮肤病。经验丰富，拥有独特的中西医结合整体观念。





龅牙、地包天、牙齿拥挤，一开口就“泄密”，每年暑期都是学生矫正牙齿的高峰期，众多医院门诊都

暑期迎来“矫牙”热 开口呼吸等不良习惯小心招来龅牙

◆ 吴瑞莲

会出现学生看牙病及“牙套娃”扎堆的现象。日前，在2016拜博口腔正畸学术年会暨上海拜博口腔医院开启仪式上，原上海交通大学附属第九人民医院口腔正畸科主任、现上海拜博口腔医院院长沈刚教授提醒，牙齿矫正不仅仅是排齐牙齿，还包括了解决儿童的某些口腔不良习惯，如吐舌、咬唇、吮指、开口呼吸等。据悉，与欧美国家相比，目前国人在口腔正畸方面的意识并不强。对此，沈院长呼吁，家长应密切关注小孩的牙齿发育情况，一旦出现牙齿问题需及时前往专业医院就医。

■ 不良口腔习惯可降低颜值

沈刚院长指出，由于孩子的颌面部变化很快，一些不良口腔习惯容易造成颌面部的发育异常，使面容发生变化。比如有的孩子调皮，喜欢朝前伸下巴，时间一长可能会发展为“地包天”。爱吐舌头则容易导致前牙开合，上下牙之间的距离变大，无法紧闭，说话漏风，无法咬水果等。而长期张嘴呼吸，还可能会发展为龅牙。有咬铅笔、咬指甲等习惯的孩子常常牙齿排列不齐。

据了解，由于人种的差异，突面畸形在国人错合畸形中所占比例较高，从面部美学上看，很多患者面部

上三分之二往往很漂亮，而在面部下三分之一，即唇颌部分出现侧面观较突、下巴后缩或后退等。“这就不只是牙齿的问题，还有很多严重的骨性畸形。因此，不仅要矫治牙齿，更重要的还要进行颌骨矫形。”沈院长说道，如果能使上颌的颌骨后移，就能解决突面畸形的根本问题，然后进而考虑牙齿的问题，这种基于东方人面型特征的治疗与欧美人常需进行的仅解决牙齿问题的正畸治疗是不同的。

■ 儿童应定期作口腔检查

据了解，成年人如果牙齿不齐，除了影响美观外，对于口腔功

能、颌面部关节的健康等也会产生一定影响。“沈刚院长表示，在儿童生长发育期，如果能够充分顺应发育峰值的时间段，对某些牙颌畸形的矫正非常有效。“在儿童时期，预防蛀牙非常重要，应每半年找专业的儿科口腔医生进行口腔检查；在恒牙初期，应开始关注牙颌畸形的问题。”沈院长说道，对于牙齿矫正的最佳时期，一般都在11、12岁左右，但根据病种性质、严重程度等，有时需提前或延后。由于临床技术的提升，年轻成人的口腔正畸也很普遍。

沈刚坦言，若要论文章，用真切的良心善待患者，用过硬的技术服务患者是医生要写的大文章；若要论课题，以更高的标准提升业务水准，以更大的恒心完善学问造诣是医生要做的大课题。

本版活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

上海地区60岁以上退休人员无条件免费领取老年“八超鞋”透气又轻盈

老人都爱啥样的鞋？

不少中老年人在穿鞋的时候心里直发憊，鞋厚了捂脚，鞋底薄了脚疼，鞋硬了磨脚，鞋头太尖挤脚，鞋沉了脚累，真不知咋选才舒服！而老年八超鞋，自推出以来受到很多老年朋友的喜爱，它又是如何做到的？

老年“八超鞋”用心做每一双老人鞋 专业设计，造就好口碑 鞋底 立体防滑设计 防滑好稳当

中老年人走路出行、运动跳舞，安全第一。老年八超鞋，立体防滑，吸盘构造，抓地性强。无论是外出还是在家穿，都感到脚底非常有抓劲，防滑耐穿，很稳很踏实，安全有保障。

鞋跟 合理厚度，柔软硬实 减震护脑又护膝

中老年人户外活动，鞋的舒适性一定要有保障。老人脚跟不磨、鞋底不震，才舒服。八超鞋在缓震防滑性能上再升级，新型缓震胶鞋底，瞬间缓冲压力，减少膝盖的负担。鞋跟加厚，保护脂肪垫萎缩的脚跟，走起路来，双腿省劲；运动起来，减震抗压，稳稳当当，轻松自如。即使喜欢长时间运动的老人，腿脚不易累，腰膝不易累。

鞋型 前加宽，后加高 柔软服帖，脚舒服

老人的脚，脚掌变宽，拇指外翻，脚底脂肪减少……鞋要护脚趾，撑足弓，走路才不累！八超鞋，鞋前加宽，鞋背加高，脚趾脚面再不受挤压，不怕磨。足弓处贴合双脚，支撑足部肌肉，增加双脚平衡感。穿上八超鞋，走路有力，脚不疼不累。

鞋面 微窗科技鞋面 防寒、透气双保障

夏季气温变幻莫测，早晚凉，中午闷，老人怕寒又怕捂，对鞋的要求更高！老年八超鞋，特设双层鞋面，最外层是精致细网微窗透气孔，应用空气流动原理，将鞋里浊气排出，双脚干爽舒适，早晚不寒，中午不闷，一整天都舒适不闷脚。

鞋质 轻盈更轻松

夏季出行，就要轻轻松松。鞋一轻，一身轻！八超鞋，轻巧防滑。反绒牛皮配合超轻面料，让整只鞋仅有200克左右。穿上八超鞋，感觉一身轻。方便的鞋带设计，不仅方便老人穿鞋，还能自由调节松紧，穿脱方便，说走咱就走！

老年八超鞋 好看有面子

老人穿鞋要讲究，八超鞋专业设计，酒红色动感时尚，灰色稳当大方。专业制鞋，广受好评，老人穿着八超鞋，有档次，有面子。

六大创新，只为舒适、安全

超轻！重量超轻 鞋一轻，一身轻，穿上它晨练、遛遛弯，倍感轻松。
超透气！大面网，双层透气！鞋面采用双层蜂巢透气面料制成，挡风又透气。
超柔软！脚不磨、不碰、伤不着 反绒牛皮配合网眼材质制成，弹性强，韧度高。
超安全！护脚趾，防滑防崴脚 鞋头，鞋跟防磕碰设计，鞋底防滑设计。
超便捷！鞋带设计，穿脱方便 鞋带设计，穿鞋方便，可任意调节，鞋面贴合脚身。
超耐穿！品质保障 专业制鞋，精工细作，专为中老年人设计。



特别提醒：

- 1、所有领取人员必须是60岁以上退休人员，仅限本人领取，不能代领，每人1双，每户仅限2份；
- 2、所有报名人员请携带身份证和退休证办理；
- 3、所有领取人员请先到店报名登记姓名、电话、鞋码大小等信息，待鞋子到达后统一时间、地点、分批发放；
- 4、所有领取人员请携带此报样办理报名，已经报过名领取过的谢绝再领；

报名时间：8月3日-8月6日（早9：30—下午5:00）
闸北区地址：上海市闸北区长安路1138号中房华东大厦25楼F室（1,3,4号线上海火车站下车3号口出）

咨询电话 闸北：60492402、60492403