

Ningbo Dental Hospital

宁波口腔医院

DENTSPLY

IMPLANTS

ANKYLOS

宁波口腔种植会议通知

2014年3月26日

为了共同提升宁波地区口腔种植技术水平，2014年宁波口腔种植会议再度召开，宁波口腔医院特邀请国内外种植专家，为口腔同行奉上一场种植专场讲座，会议全程免费！

会议时间：2014年3月26日

会议地点：宁波口腔医院九楼（宁波市解放南路287号）

报名电话：0574—87328181

Dr. Alessandro Ponte(德国)

- 软、硬组织关于维持长期美学效果的管理(9:00-12:00)

SIO, SICOI和骨结合学会会员

PONTEDESIGN品牌产品的发明人和创始人

王慧明

- 数字化医学在口腔种植中的应用(13:00-14:30)

博士/教授/博士生导师/主任医师

国际口腔牙学院院士

著名口腔颌面外科及口腔种植专家

赖红昌

- 种植修复美学效果评估(14:45-16:15)

上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔颌面种植中心主任

教授、主任医师、博士研究生导师

主要学术兼职中华口腔种植专业委员会副主任委员

贺刚

- 即刻种植的美学要求(16:30-17:30)

宁波口腔医院院长/口腔修复学博士

副主任医师/医学美容主治医师

中华口腔医学会种植专业委员会委员

第一届、第二届全国BITC种植病例大奖赛最高奖得主

医讯

## 4月5日有种植牙知识讲座

宁波口腔医院四月种植月“让父母带着好牙去旅行”系列活动，贺刚博士受宁波天一讲堂邀请，为您讲述“种植牙的那些事”消除您的后顾之忧！

讲座时间：4月5日（周六）下午2：00；

讲座地点：宁波市图书馆三楼报告厅（永丰路135号）；

免费领票电话：0574—87328181；

电话预约领取天一讲堂门票者可获口腔保健旅行礼包1份。

意向种植患者，现场预订手术有神秘大礼相送！

## 你知道孙思邈的养生四少诀吗

孙思邈是唐代杰出的医学家和养生学家,著有医学专著《千金要方》,被后世尊奉为“药王”。

除了治病救人,孙思邈还非常重视养生,提出了“善养性”、“治未病”、“消未患”等养生法,自己也收获101岁的高寿。他在《孙思邈方书》中说过一句话:“口中言少,心中事少,腹里食少,自然睡少,依次四少,神仙诀了。”寥寥数字,道出了最简单易行的养生道理,适合我们学习。

1.少说话,以防损伤肺气:现代社会处处需要沟通,工作中免不了随时接打电话、汇报请示,下了班很多人也喜欢聚会聊天、唱唱卡拉OK。然而,成天说个不停会伤气,尤其是肺气和心气。正所谓“日出千言,不病自伤”,消耗肺气容易使体内元气不足,外邪乘虚而入。因此,适当放慢语速、少说些话,可保护、收敛肺气,给身体“节能”。

2.少思虑,避免气机郁结:当前社会节奏快、竞争压力大,不少人背负重压,心事重重,甚至吃不下、睡不着。正所谓“思则气结”、“多思则神殆”,思虑过度容易导致气机郁结不行,进而引起疾病。不妨顺应自然,不要反复纠结一些小事,更不可钻牛角尖,抱着乐观的心态解决问题。

3.少吃点,避免心气不足:随着物质生活改善,人们吃得越来越好,很多人甚至以“吃

货”自居。然而,《古乐府》三叟诗中提出,“量腹节所受”是老人长寿的因素之一。现代医学和营养学家也证实,吃“七分饱”有助养生。吃太多容易导致气滞,使心气不足,增加肠胃负担,还会导致肥胖、高血脂等问题。要做到七分饱,必须细嚼慢咽,在“似饱非饱”时马上撂筷子。

4.少赖床,以防气血不畅:许多上班族平时工作累,周末喜欢睡懒觉;也有人因工作压力、生活琐事等心烦意乱,夜不能寐。中医认为,睡眠的目的在于调整阴阳平衡,睡多睡少对身体都没有好处。孙思邈还说过,“养生之道,常欲小劳。”睡得太多、缺乏活动,会引起气血运行不畅,导致筋骨脆弱,脏腑功能减退。最好保持规律的作息,睡前不宜运动,也不宜大喜大悲,可以适当静坐、散步,或听点舒缓的音乐等,使身体渐入佳“静”。 欣 敏

# 野外踏青时间有讲究 注重防护避开过敏原

近日气温逐渐回暖,在不知不觉中已是春光明媚,户外一片生机。周小姐周末去郊外踏青。可没过多久她就发现,自己的面部长出了密密麻麻的小红疙瘩,瘙痒难耐,脸上还有浮肿,无奈只能前往医院就诊。

经检查,医生确诊周小姐患上了花粉过敏症。春暖花开时节是花粉过敏症的高发季节,此时由于市民外出踏青增多,空气中漂浮的各种花粉、柳絮、尘埃、尘螨等极易乘虚而入,过敏体质的人最容易发生变态反应,导致花粉过敏性皮炎。

过敏体质者可到正规医院接受斑贴试验以测过敏原,从而做到针对性地预防。对于患者而言,首要任务就是要“防”过敏原。

首先,春季过敏体质者应减少外出,白天尽可能少待在室外,尤其是在花粉弥漫(即花粉指数量高)的晴天时的傍晚。若需要户外活动,则可选择花粉相对稀疏(即花粉指数低)的清晨、深夜或是阵雨过后。其次,外出时应采取保护措施,如出行时用有镜片的眼镜代替隐形眼镜、佩戴太阳镜或是口罩、涂抹护肤霜和隔离霜等也可以减少患者接触过敏原的机会。最后,在鲜花盛开的季节,过敏有时防不胜防,假若症状严重应及时就医,不可擅自涂抹药物或者搔抓,避免症状加重。

据《健康报》

CFP供图

# 骨质增生 滑膜炎 半月板损伤 关节退变“疼痛、僵硬、积水”有妙方

“仙草骨痛贴”特别适用于关节退变引起疼痛等症的辅助治疗,畅销宁波7年,良心产品,效果保证,按疗程使用不易复发。拨打骨科热线66891820,专业人员免费送货上门,全程指导使用!

特约经销: 第一医院新大楼南镇明药房(镇明路424号),电话:27859198

**特别提醒:**“仙草骨痛贴”为新型黑膏贴剂,上下楼时关节疼痛不敢使劲,久坐站起时

关节疼痛僵硬迈不动步,关节肿胀、积水等人群均可一试!

**3月20—23日厂家感恩回馈,买两个疗程送一个疗程!**良心品质老产品经得起考验和对比!心存顾虑患者可先买5盒体验效果,有效再按疗程使用!

【注册号】豫宛食药监械(准)字2012第1260045号  
请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用!豫医械广审(文)第201300037号

注射胰岛素不用再“打针”

兹定于本周六、日在四明大药房总店举行免费体验活动  
免费体验者请自带胰岛素

★ 一次取药多次注射的功能(已获专利)  
★ 胰岛素单次最大注射量可达50个单位

OS 快舒尔 Needle-Free Injector 无针注射器

糖尿病患者 专用无针注射器

北京快舒尔医疗技术有限公司研发生产

有针注射 无针注射

特约经销: 宁波四明大药房总店(镇明路633号鼓楼旁)

服务热线: 0574-88118805 (免费体验, 请电话预约)

服务地址: 宁波天童北路(和邦大厦B座335) 宁波波立诺医疗设备有限公司

唐风采 增发 TANGFC

隐形无痕一根根“植入式”增发

一根根“植入式”增发,少多少,增多少。可做小平头,前发际,往后背头。女发增密,增发遮白发,物理方法变黑。www.tangfc.com

增发前

增发后

白发时

增发遮白发

热线电话 28813806 (0574) 28813803

地址:宁波市鄞州区天童北路 1501 号麒麟大厦北座 903 室 (万达广场对面,贸城中路/天童北路交汇处光大银行楼上)

地址:杭州市朝晖路钛合国际 A 座 12 楼 1201 室(土塘高架朝晖路交汇) 0571-86771142 85090403