

美苑美丽信箱今日开篇



美苑医美

美丽是直觉，也是一个人的品位，爱生活重视生命质量的人应该懂得美，珍惜美。有的人觉得皮肤白皙、无斑、无皱也无痘是美，有的人觉得五官标致是美，有的人觉得身材苗条是美，有的人觉得青春常驻才美。每个人对美的理解不同，对美的要求自然不一样。作为宁波本邦品牌的美苑，一直深得爱美人士的信赖，很多朋友通过信件、电话、网络等方式咨询皮肤干燥、黄黑、长雀斑、黄褐斑、青春痘怎么办？皮肤松弛、长皱纹、有眼袋怎么祛除显年轻？怎么减肥瘦身最安全有效？怎么做个最时尚的形象设计？怎么抗衰老？怎么会长寿等，美苑研究所的专家团队和晚报“健康周刊”栏目联合开设美丽信箱，我们不仅告诉您美容最新趋势，还可第一时间与您面对面。还把有代表性的美丽、减肥、养生等问题，详细解答并在次月刊登，现在就成为美苑的美粉吧！关注美苑官方网站，加公众微信：美苑医美！

我们将和大家分享成功经验，助您美丽更健康。

分享最实用的春季皮肤美白补水心得

对皮肤的宠爱要从美白补水除皱开始，从专项保养到细节技术，针对性地进行护肤。我推荐蕴含补水美白精华的“金粉佳人+TM-8”超级水嫩技术，可从里到外融入纯正补水因子和青春素，有效地让皮肤喝足水分，补水，锁水，保湿，改变干燥暗黄肌肤。更可贵的是清香怡人，芬芳白皙，滋润皮肤，青春常驻年轻变美。

40岁出头的李女士说，近期皮肤干燥，肤色黑黄暗哑，眼角出现很多小皱纹，为了掩盖，她打粉底、化妆，谁知道皮肤迅速潮红疼痛，脸上起了小痘痘还起了一层干皮，皱纹也增多了，很是无奈！马肖琳主任说，春季阳光中紫外线含量增高，皮肤对紫外线的敏感性也

增高，皮肤脂肪分泌而影响皮肤呼吸，促使皮肤干燥暗哑、黑黄。这个时候，补水美白除皱就变得尤为重要！“金粉佳人+TM-8”不仅能分层补水，吸收好，持久锁水，而且还能补充三胶和青春因子，使肌肤白皙水嫩有弹性。

下期主题：安全快捷祛雀斑

宁波美苑美容保健研究所

热线：87282006 87364799

鼓楼公园路12、9号

- 西门口：87282366 中山西路366号
- 江北店：87383311 人民路114号
- 江东店：87707019 东海曙光大厦二楼
- 镇海店：86280868 胜利路鼓西小区

(计生委旁)

网址：www.nbmymr.cn

咨询QQ：756686361



马肖琳美丽信箱

口腔护理的方法之一 ——正确刷牙



刷牙是我们日常生活很重要的一项口腔卫生维护方法，但是并非人人都掌握了正确的刷牙方法。很多人更关注的是能看见的牙面，对于隐蔽区域往往一带而过，还有部分人长期使用横刷法，把牙刷当锯子使，严重者都可以锯断牙齿，听起来不可思议，事实上很多人都存在这种现象。

那么，哪种刷牙方法是正确的呢？

我们推荐一种BASS刷牙法，简单易学，方便实用。这种方法可以让牙刷的毛尖进入牙龈与牙齿之间的部分，对牙周健康非常有益。

步骤一：将牙刷毛的尖端朝向牙齿与牙龈交界处（牙颈部——牙根和牙冠交界处），毛的尖端朝向牙根方向，轻轻加压，使牙刷的毛尖端进入牙龈沟内（牙齿和牙

龈之间部分），部分会进入到牙间隙（牙缝）部分。

步骤二：牙刷在原位作水平向移动7—8次，每次移动距离不超过1mm，类似于搓衣服时的动作。一般此时牙刷能接触到2颗牙齿。

步骤三：刷咬合面（牙齿上下咬食物能接触到的面）时，牙刷紧压在咬合面，做短距离的水平向移动，类似于刷衣服的动作。

步骤四：对于上下前牙舌侧面，将牙刷头竖起来，作上下移动，类似于步骤三，只不过是将牙刷毛的尖端朝向前牙区的整体舌面，此时牙刷头的毛尖端要接触到牙龈部分（牙齿与牙龈交界处）。

本法应选用软毛牙刷，个别人群适合中软毛，每天刷牙次数为2—3次，每次3—5分钟，值得强调的是，有缺牙及牙周炎的患者往往会因为缺牙间隙的存在或因牙根的暴露会加大刷牙的难度，因此刷牙时间应更长一些。

宁波市鄞州区口腔医院
牙周科 叶爱丹

人更关注的是能看见的牙面，对于隐蔽区域往往一带而过，还有部分人长期使用横刷法，把牙刷当锯子使，严重者都可以锯断牙齿，听起来不可思议，事实上很多人都存在这种现象。

那么，哪种刷牙方法是正确的呢？

我们推荐一种BASS刷牙法，简单易学，方便实用。这种方法可以让牙刷的毛尖进入牙龈与牙齿之间的部分，对牙周健康非常有益。

步骤一：将牙刷毛的尖端朝向牙齿与牙龈交界处（牙颈部——牙根和牙冠交界处），毛的尖端朝向牙根方向，轻轻加压，使牙刷的毛尖端进入牙龈沟内（牙齿和牙

龈之间部分），部分会进入到牙间隙（牙缝）部分。

步骤二：牙刷在原位作水平向移动7—8次，每次移动距离不超过1mm，类似于搓衣服时的动作。一般此时牙刷能接触到2颗牙齿。

步骤三：刷咬合面（牙齿上下咬食物能接触到的面）时，牙刷紧压在咬合面，做短距离的水平向移动，类似于刷衣服的动作。

步骤四：对于上下前牙舌侧面，将牙刷头竖起来，作上下移动，类似于步骤三，只不过是将牙刷毛的尖端朝向前牙区的整体舌面，此时牙刷头的毛尖端要接触到牙龈部分（牙齿与牙龈交界处）。

本法应选用软毛牙刷，个别人群适合中软毛，每天刷牙次数为2—3次，每次3—5分钟，值得强调的是，有缺牙及牙周炎的患者往往会因为缺牙间隙的存在或因牙根的暴露会加大刷牙的难度，因此刷牙时间应更长一些。

宁波市鄞州区口腔医院
牙周科 叶爱丹

肿瘤病友千万不能滥补、乱吃 4月27日营养专家孙丽红博士告诉您 《生了癌 怎么吃?》

世界营养学权威、美国柯林·坎贝尔教授在《救命饮食》一书中，明确地表示出了动物脂肪或蛋白的摄入量和乳腺肿瘤呈正比关系——动物蛋白吃得越多，乳腺肿瘤及肠肿瘤的发病率就越高，动物蛋白摄入量越少，这些肿瘤的发病率就越低。研究表明：食用过多蛋白质对肿瘤的发生有促进作用。

现在很多好心的患者家属喜欢用蛋白粉、燕窝、人参制品、蜂胶、阿胶、螃蟹等来补身体，今天吃甲鱼，明天喝老鸭

汤，后天鸽子肉。其实，这种补法很有害，吃了既不太舒服，也不利于疾病稳定和康复。肿瘤是一个细胞增殖和凋亡的过程，饮食往往是一个诱发过程。通过主动控制摄食成分和改变饮食习惯，在抗肿瘤中起着至关重要的作用。

4月27日上午9:30上海中医药大学营养学教研室主任孙丽红博士应邀在宁波书城4楼为您解析《生了癌，怎么吃?》，前30位电话报名的病友（限2年内）赠《生了癌怎么吃?》书1本，电话：0574-87705086。

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，良心品质老产品经得起考验和对比，在专业人员指导下按疗程使用更有利康复。拨打骨科热线66891820，专业人员免费送货上门，全程指导使用！

第一医院新大楼南镇明药房（镇明路424号）

电话：27859198

第六医院对面莱多特专销（中山东路1080号）

电话：82079166

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！

迎五一，5月7日前厂家特大优惠，买5送2，10送6，20送15！心存顾虑患者可先买5盒体验，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！豫械广审(文)第201300037号

黄金职业,健康管理师发展迎来春天 学中医养生 可享政府补助

宁波市人力资源和社会保障局职业能力培训指导中心推出的第18期健康管理师培训班正火热招生中，前25名报名者还可获赠意外险一份，名额有限，预报从速，报名截至至4月30日。

健康管理是对个人或群体提供有针对性的健康指导，并实施干预的全过程，健康管理师是对个人或群体健康和疾病的监测、分析、评估以及健康维护和健康促进的专业人员，是集公共营养、心理咨询、理疗保健于一体的复合型人才。培训内容包括健康管理学、中医养生保健（推拿、针灸、火罐等）、营养学、心理学、常见慢性病诊断知识、生活方式疾病预防、体检知识等。由资深教授、主任医师、临床医学博士后等专家，采用理论与实践相结合的方式授课。考核合格后，由人力资源和社会保障部颁发三级（高级）健康管理

师《国家职业资格证书》，证书可全国通用。

可从业于各医院、卫生院、敬老院、康体中心、养生馆、保健品公司、药店、银行、保险公司、学校、幼儿园、饭店、直销公司等。还可推荐就业，最高月薪可达2万元。

符合政府补助条件者最高可享受1200元经费补助。团队报名还有优惠（公务员、退休人员享受团队优惠）。

报名咨询电话：87266366 刘老师、王老师、87366575 林老师

培训官方网站：www.nbjkgl.com。

报名地址：北京市宝芝堂医学研究院宁波市分院在海曙区西北街66号（市卫生局西门旁）

上课地址：原人事局培训中心分部（海曙区南站东路2号望湖大厦）

巧除 脚茧 鸡眼 开裂 脱皮

手脚开裂、老茧、鸡眼、粗糙、脱皮及脚气是由于手脚皮肤经常挤压摩擦加上真菌感染引起的病症，不断增生加重，越长越多，有时疼痛、开裂、流血，极易导致病毒和细菌感染，不仅危害健康，而且影响美观。

现在有了好办法：由西安恒润堂药业研制生产的“宜清足”提取海洋生物研制而成，清除真菌平衡水分，渗透性好，无痛苦不腐蚀，使用起来也非常简单方便；只需白天喷一喷、晚上抹一抹，坚硬的角质层会逐渐变薄、软化、脱落，按周期使用效果好，2盒一周期。

“宜清足”主要针对老茧、鸡眼、干裂、粗糙、脱皮、脚气、异味等手脚皮肤问题，坚持使用1—2周期，就会发现明显变化。

咨询：0574-66830649 (2盒起免费送货) 即日起：买3送1

经销：宏昌参药店（解放南路311号）越丰堂药店（儿童公园对面）轻纺城平安百姓药店；江北万和大药房（槐树路102号）；镇海太和堂药店（车站路86号）；北仑新城药房、奉化长生药店、余姚东方药店、慈溪嘉虹大药房；宁海华泰中西大药房

国色天香 相辉映

为了迎接这个“美苑丽人节”的到来，4月19日宁波美苑特邀会员前往北仑江南牡丹庄园欣赏牡丹花绽放！



中科灵芝“特惠月”火爆登场

为回报长期以来大家对中科灵芝系列产品的信赖与支持，值此第20届全国肿瘤防治宣传周之际，“爱在四月 惠在中科”——中科年度“特惠月”活动火爆登场，众多惊喜让您实惠多多，满意多多！

活动详情：（1）所有中科产品均执行年度最大折扣！（2）每满一定额度再送超值大礼！（3）每满一定额度还有机会获得“古都南京三日精品游”哦！让您

领略六朝古都风采的同时，亲身考察现代化的中科生产基地！

活动时间：截至4月25日。

宁波总店：中科宁波健康服务中心（开明街396号平安大厦11楼1101室，中山东路与开明街交叉路口。）

垂询热线：800-9574-063
87237115 87237118