

怎样知道自己有没有牙周炎？



牙周炎不会像“牙神经发炎”那样，让人疼起来要命的感觉，所以很容易被人们所忽视。牙周炎早期一般没有明显的自觉症状。但细心观察，还是可以自我察觉的：刷牙时刷毛上有血迹；咬苹果时留有血印；口腔有异味，这时如果能及早就医，就能有效阻止疾病的恶化。一旦牙齿松动、牙根暴露、牙缝变大、咬东西没力气或者牙床反复肿胀，说明牙周炎已经发展到中晚期。人们常说的“老掉牙”其实就是牙周炎晚期的结果。

需要特别注意的是：很多人认为刷牙出血都是因为刷牙太用力造成的，于是就不敢刷牙了，这样反而形成了恶性循环，使炎症更加严重。

还有一部分人很信赖抗生素或者药物牙膏，有些牙膏里含有止血成分，使用后是会改善出血现象，但止血药物牙膏并不能改善病情，反而把病情掩盖了，导致疾病的拖延。

因此，如果您发现自己有上述症状应及时就诊，千万不要用“上火”或“太累了”来解释，以致延误了牙周病的最佳治疗时机。

宁波市鄞州区口腔医院 牙周科 叶爱丹

中药治眼病 一滴见效

眼前有白雾、看东西模糊，重影，弯曲变形，眼前有小黑点，眼睛红肿、干涩、刺痒、怕光、迎风流泪、视力模糊，这些都是白内障、青光眼等眼病的常见症状，中医称之为“翳”，必须及时治疗。艾达明牌拨云锭，传承数百年古方，通过现代高新制药技术精制而成。

艾达明牌拨云锭，先滴舌下，就是通过舌下丰富的毛细血管吸收药效，再滴眼睛，使药效直达眼底患处，改善视力，缓解眼部疲劳。刚开始使用时，会有凉和辣的感觉，眼睛清凉舒适，眼干、眼涩、怕光流泪等得到改善，建议按疗程使用，对治疗白内障、

视力模糊、暴发火眼、眼睛肿痛、干痒流泪、翼状胬肉，改善视力有明显作用。

艾达明牌拨云锭，先滴舌下再滴眼，轻松治眼病。中药治疗眼病，选择艾达明牌拨云锭。五盒一疗程，请按疗程使用。

咨询电话：0574-81197576

经销地址：信谊药店（解放南路55号）越丰堂药店（儿童公园对面）镇海：太和堂药店（车站路86号）

国药准字Z42021916 鄂药广审（文）第2013060124号 OTC

请按药品说明书或在药师指导下购买和使用

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于康复。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，久站时关节疼痛僵硬迈不动步，关节肿胀、积水等人群均可一试！

庆五一，5月9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！豫宛械广审（文）第2013100034号

“脚骨笋”虽美味 却非人人适宜

宁波有句老话，叫“立夏吃脚骨笋，一年脚骨健”。所谓脚骨笋，是宁波方言的叫法，其实就是山上的乌笋。立夏前后，在很多甬城市民的餐桌上，乌笋是必不可少的美食，它肉质脆嫩，营养价值也高。但宁波市第一医院消化内科主任医师邢国平提醒市民朋友：“脚骨笋”虽美味，但不是每个人都适合吃。如果你是胃肠道疾病患者、易过敏者，就应慎食乌笋。

专家表示，笋类含有丰富的植物蛋白和膳食纤维、胡萝卜素、维生素B、维生素C、维生素E及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素。其中所含的膳食纤维可以增加肠道水分的储存量，促进胃肠蠕动，降低肠内压力，减少粪便黏度，使粪便变软有利排出，有利于治疗便秘，预防肠癌。笋类低糖、低脂，富含膳食纤维，可降低体内多余脂肪，消痰化痰，对高血压、高血脂、高血

糖的治疗有益，且对消化道肿瘤及乳腺癌有一定的预防作用。

虽然新鲜乌笋的好处诸多，但不宜多吃，邢医师表示，笋在中医里是味甘、微寒的食物，又含较多粗纤维素，难消化，容易给胃肠造成负担，尤其是本身已经患有胃肠道疾病的人不可大量食用，特别是患有严重的胃及十二指肠溃疡、胃出血、肝硬化、食道静脉曲张、慢性肠炎、脾胃虚弱等疾病的患者都不宜多吃笋。

此外，笋类含有难溶性草酸钙，那些尿道、肾、胆结石患者更不宜多食，而且还含有较多的粗纤维素，14岁以下儿童也不宜吃笋。专家建议在食用笋前可先喝口汤或者吃几口饭，以减少笋对胃肠黏膜的刺激，吃完笋后尽量不要吃冰淇淋、冰啤酒、生海鲜等生冷的食物。

徐益霞

中医养生 可享政府补助

第十八期培训班于5月18日开课十九期培训班开始招生

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十九期健康管理师培训班开始招生，名额有限，预报从速。

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海曙区西北街66号（市卫生局西门口旁）

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，厚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

神奇雪蛤 专“吃”坏、痒皮肤

俗话说：痒不死人痒死人。奇痒难耐，心烦意乱，用了各种方法就是止不住，有时真想把皮给揭了心里才解痒。痒得揪心刺骨，彻夜难眠……

中医认为：痒是外邪侵袭或是肌肤失濡，血不能营养皮肤，或是脏腑内毒流窜至皮肤所致。所以痒在表皮，根在内毒。止痒不如断痒，根除痒痒，必须内毒外脱。

《本草纲目》记载：长白山雪蛤，独含不饱和脂肪酸，低温提炼、快速渗入皮肤，迅速止痒，排出毒素，快速恢复健康好皮肤。

雪蛤和五味子、百癣皮、苦参等30多味天然药材配伍，提炼雪蛤素，提高皮肤免疫力，雪蛤素每天抹2-3次。健康肌肤光滑细腻、有弹性。

寻找湿疹、牛皮癣、神经性皮炎、荨麻疹、脚气、手足癣、股癣、花斑癣、脚脱皮及瘙痒等皮肤问题的朋友，认准“雪

蛤素”商标，指定药店购买，谨防假冒。2014年5月11日前：买五盒送二盒，买十送五，买十五送十。品质经宁波顾客三年验证，值得信赖。

●解放南路55号信谊药房 ●蓝天路29号长生大药房 ●槐树路万和药房 ●三院百姓药房 ●江东儿童公园西门越丰堂 ●兴宁桥东春天大浴场门口康泰泰药房 ●北仑新大路432号新城药房 ●慈溪人民医院北门利民药房 ●余姚杜义弄31号和通购物 ●象山天安路益民药房 ●宁海气象北路10号华泰中西药房 ●奉化老电影院广平药房 ●镇海车站路86号太和堂药店 ●柴桥新城大药房 ●石浦金山路148号利民大药房 ●邱隘镇中路136号邱隘中西大药房 ●姜山华山路10号春蕾大药房 ●轻纺城广场健康药房

详情咨询：82850016（全市免费送货）

立夏时节，三种运动最养心

早起花间走颐养心神

立夏以后，随着气温的增高，汗液排量的加大以及室外活动的减少，老年人和经常久坐的白领一族容易出现不同程度的气滞血瘀症状，如何促使气血流通，心脉无阻，进而预防心血管疾病的发生呢？

专家指出，立夏养生要早睡早起，注意养阳，方能较好地保护心血管健康。夏天最凉爽的时间段要数清晨了，大家不妨清晨起来在住所附近的林荫花间散散步，能颐养心神，有助于体内阳气的升华，推动血液循环，增强新陈代谢功能。

午睡转眼睛效率倍增

立夏后天气炎热，昼长夜短，不少朋友会渐渐觉得晚间睡眠不足，如果经过一个上午繁忙的学习和工作，体力和精力的消耗可想而知。所以，立夏以后，午睡对防病养生起着关键作用。

中医认为心主神明，也称“心藏神”。广义的“神”，是指整个人体生命活动的外在表现，它涵概了人体的

形象、面色、眼神、言语、应答、肢体活动的姿态等；而狭义的“神”，即心所主之神志，多指人的精神、意识、思维活动等。很多人都知道“闭目养神”，其实也是在养心。午睡的时候如果能在一开始练练转眼球，不但会增加午睡质量，还能有效缓解视疲劳，进而提高下午的工作效率。

晚归梳“五经”预防中风

立夏时节，不少单位的白天工作时间都要相应延长一些了，大家要及时调整自己工作计划和生活节奏，尤其是在回家之后也要记得保健。专家认为，很多朋友有早上梳头的习惯，但更要养成晚上梳头的习惯。

这里教大家用我们的手指梳头，叫“拿五经”。怎么做呢？先是用五指分别点按头部中间的督脉，两旁的膀胱经、胆经，左右相加，共5条经脉，所以称之为“拿五经”。回家略作休息以后，梳3-5次，每次不少于3-5分钟，晚上睡前最好再3次。中医认为，头为“诸阳之首”，梳头“拿五经”可以刺激头部的穴位，起到疏通经络，调节神经功能，增强分泌活动，改善血液循环，促进新陈代谢的作用。

钟医

何氏狐臭净

——消灭腋臭、体臭见效快！

有狐臭，不用怕！用“何氏狐臭净”消灭狐臭，清爽一生！生活更自信，效果独特，五天用一次，方便！不影响正常生活，无年龄和季节限制。

“何氏狐臭净”1997年面市，全国热销，无色、无味、无毒、疏导汗液正常分泌，破坏脂肪酸偏高功能，绝不以香掩臭；无论以前采取过什么方式或者产品治疗狐臭失败，都不影响到何氏狐臭净的效果，品质胜于雄辩，消费者告别狐臭，才是硬道理！高科电码防伪，十多年品牌值得信赖！

郑重提醒：公司（厂方）未在网上销售，凡网购产品均为假冒产品，权益无保障。正规产品绿白包装上有“时代伟业”防伪标志，请到指定药店购买。特别注意包装盒底部有打印“宁波专销”字样。

一次拥有、一身无忧 产品用了好，才是真正好！（免费保密邮寄/送货）
咨询：13566051603（宁波），66193786，免费热线：4006222629（国语拨打）



国妆特字G20130876

宁波：宏昌参（解放南路311号）、信谊（解放南路55号） 江北：白沙（人民路384号） 江东：越丰堂（中兴路892号） 民安（民安路521号） 镇海：太和堂（车站路86号） 北仑：新城（新大路432号） 鄞州：四明山（青年路132号） 慈溪：泓德东方（三北大街18号） 余姚：同济堂（阳明西路486号） 宁海：华泰（气象北路10号） 象山：青松堂（象山港路118号） 益民（天安路27号） 奉化：广平（惠政西路27号）