

头发变黑不再难 洗出黑发很简单 敬请关注宁波电视台千妃美特别宣传

黑发，请选择纯中草药产品！

首先，染过的头发没有光泽，不仅不美，而且看上去就像戴着假发一样不自然，其次，每次染发维持不到两个星期，新的白发就又长出来了，头发上边白下边黑，又得再染一次。这样反复下去既麻烦又浪费金钱；更可怕的是化学染发剂诱发疾病，危害健康。所以要想根本解决白发问题，选用纯中草药产品！

千妃美：只有自然的黑，没有化学的毒！

白发人士：无论是老年白发、花白，还是神经性、遗传性白发或少白头，一直以来都始终没有一种安全有效的办法。前些年曝光的含有对苯二胺等致癌物质的洗黑产品更是让人忧心。

5000盒千妃美免费送

紧急通知：为了切实减轻白发者的经济负担，早日远离化学染发的危害，千妃美上市初期，特举行大型“半价体验”活动。5000盒送品，送完即止，订购从速！千妃美特惠三天 买5送2 买3送1 优惠每天仅限前100名，电话预订优先！

全市免费送货，货到付款！
免费咨询
订购电话：
0574—87726387

海曙 信谊药店（解放南路55号）
鄞州轻纺城：健康药店
江东 越丰堂大药店（中兴路893号，儿童公园大门对面）
余姚 万隆百草大药房（阳明西路234号）
慈溪 百诚大药房（北二环中路465号大润发超市旁）
镇海 太和堂药店（车站路86号）
北仑 新城大药房（新大路430-432号）
宁海 华泰中西大药房（气象北路10号）
奉化 长生药店（东门路8号）



卫妆准字29-XK-2818号

“盖百霖”一涂白癜风没了

畅销10年的“盖百霖肤色遮盖液”（国家发明专利：ZL201210303530.4）采用生物技术，能自动调整与周围正常皮肤的色差，形成一种仿人体生物蛋白黑色素，不怕水洗，不怕流汗，手擦不掉，保留长久，效果完美，和正常肤色极其相似。以遮盖的方法解决白斑的尴尬！盖百霖让白癜风、白斑恢复正常肤色，天然、不伤皮肤。买一盒防水型送一盒修饰装。温馨提示：建议睡前清洁后使用，第二天会发现一个崭新的自我！全省免费送货，货到付款！

宁波：信谊药房（解放南路55号）；余姚：万隆百草大药房（阳明西路234号）；慈溪：百诚大药房（北二环中路465号海关对面）；镇海：太和堂（车站路86号）；奉化：长生药店（东门路8号）；舟山：为民大药房（解放西路180号）；宁海：华泰中西大药房（气象北路10号）
咨询：0571-85687749
4008501900
QQ：1095419913
网址：www.omeile.cn

蔬菜补钙功效堪比牛奶

说到补钙，很多人想到的都是喝牛奶、骨头汤或是服用钙片，其实补钙不仅仅局限于这些食物，不少蔬菜也有补钙的作用。很多蔬菜中虽然含钙，但同时也含有草

酸，降低了钙的吸收。比如茭白、竹笋、菠菜、空心菜、苋菜、芹菜等。所以这类蔬菜在烹饪前最好用开水焯一下，以除去其中大部分草酸。
孟纯

及时化解心理压力 让您的生活充满阳光

随着现代社会生活节奏的加快，人们面临的压力也越来越大。宁波心理咨询治疗中心临床心理科负责人张子霖表示，心理压力大的容易沉默，精神状态也不是很好，更容易引发抑郁症。因此建议大家要及时有效干预，以防抑郁等的心理疾病来袭，影响自己的身心健康。那么在日常生活中如何有效地调整心理压力？专家也给出了几个方法。



景济 摄

时间遗忘法
时间是最好的解药，当我们出现情感问题与心理压力时，随着时间的逝去，积极地忘记过去的、眼前的不愉快，随时修正自己的认知观念，那么，痛苦的经历将不再影响你的未来。

音乐放松法
音乐与声音可以影响我们的情绪。他人的赞扬声、指责声、议论声等都会影响你的心态。优美的轻音乐可以调整我们的情绪与心理压力，让我们的心灵放松下来，享受被音乐包围的美妙感觉。

自信激励法
心理暗示的作用大到你都无法想象的程度。多鼓励自己，能让自己更自信与振作起来。只要你相信自己是最好的、最可以依赖的，是无所不能的，那么，你可能就真

的可以做到无所不能。

顺其自然法
顺其自然看起来很简单，做起来却很难，但是，它的效果也是最显著的。当你能做到宠辱不惊、去留无意，那么还有什么不能放下的，还有什么心理压力不能放松呢？

淡化功利法
面对一个功利价值观比较盛行的社会，很多人都是为了功利而在努力奋斗着。适当的功利心并没有坏处，但是过度就会让我们的心理压力增大。因此要建立合理的、客观的自我期望围，奋斗目标也要合理。

换位思考法
换一个角度，换一种认知去看待问题，也许在你眼中那些不公平的事情、不协调的人际关系、不愉快的情感体验就会一笑而过！
徐益霞

宁波口腔医院贺刚博士 成功为88岁老人种牙



手术后，贺刚博士和88岁老人合影。 丹青/摄

数字化种植牙技术（四） ——“朝发夕至”的种植牙



前三篇文章我们已经和大家分享了数字化种植牙技术的方方面面。今天要介绍的是它的前沿的应用。

这项技术主要针对上颌牙或者下颌牙全部缺失的患者，其中包括了虽然还有少数牙齿，但牙齿已经病入膏肓，即将全部拔掉的患者。传统的种植程序是，首先拔除所有不能保留的牙齿，等待2-3个月，拔牙伤口完全愈合后进行种植，再等待3个月，种植牙根完成骨整合，再经过1个月左右的假牙取模、安装、调整的过程，患者才能重新获得一副固定假牙，整个过程长达7-8个月，这期间患者要么缺牙，要么只能使用活动假牙作为过渡，严重影响正常工作和生活，非常痛苦和不便。

现在的情况是，一位牙齿即将全部掉光的患者决定选择种植牙修复，并做好了数字化种植的准备。早上他来到医院，医生按照之前设计的理想方案，无痛麻醉下拔除了不能保留的牙齿，在手术导板的引导下，轻松、快速地植入种植体，手术只需要1-2小时。下午，患者再次来到医院，一副事先就设计并加工好的临时

过渡义齿就会安装在患者口中。要强调的是，这副义齿是固定牙，自然，美观，不需要摘戴，患者马上就能吃东西。患者从早上一颗牙没有，到晚上已经基本恢复了正常的美观和功能，这就是“朝发夕至”的种植牙。

以上的内容并不是想象，更不是科幻，而是现实中数字化种植技术的理想境界。2003年，一位欧洲牙医发明了这种全口种植牙即刻负重的技术。经过近10年的长时间大量基础实验和临床病例验证，这项新技术的远期成功率和传统种植十分接近，是非常可靠的。患者手术当天就能获得全口固定假牙，使用3个月，颌骨和牙龈情况稳定后再换一副更精密的永久性固定假牙。

当然，这项技术虽然先进，但和任何技术一样，也并非能适合所有患者。它的适应症是：患者牙槽骨质量中等以上；上颌或下颌全部牙齿丧失或者即将丧失；患者坚决要求固定修复；全身健康状况尚可，对年龄并无限制。此外，由于手术后马上就要承担咬合功能，所以对技术和材料要求很高，只能采用先进的种植牙根和尖端的数字化种植技术，因而费用明显高于传统种植技术。但不管怎样，种植牙朝发夕至，改变了几十年来的传统种植观念，给这部分特定的患者带来了极大的福音。

宁波口腔医院院长 贺刚博士
(全国种植病例大赛金奖得主)

神！白发一梳变黑发 全市寻找染发过敏者 染发红肿流脓水瘙痒者

白发一梳变黑发，效果神奇看得见，广大白发朋友可到宁波首乌王黑发中心免费试用，四大优势，先试后买更放心。

一、权威认证：水晶首乌王黑发液，以天然植物何首乌、五贝子为原料，配以食品营养添加成分，由国家食品药品监督管理局特批（国妆特字G20120430），经国家权威部门检测，不含间苯二胺（致癌物），让您远离有毒化学物品的侵害，坚持使用，能深层滋养毛乳头，防脱发，去屑止痒，抑制白发再生。

二、方便快捷：想黑就梳，一梳就黑，自己在家对着镜子，哪里白发梳哪里，只要会梳头，就会自己黑发，效果持久，不退色。

三、经济实惠：400毫升特大装每月仅需梳黑一次，一盒可用一年左右，每次梳黑仅需几元钱。超省钱，更省心。

四、环保健康：独有草本植物配方，只黑头发，决不黑头皮，清洗头发，水依然清澈透明，只要用过一次，就想一直用它。

温馨提示：如果您是染发过敏者，染发皮肤红肿，流脓水瘙痒者，请不要盲目购买染发产品，以免给您身体造成伤害和不必要的经济损失，请尽快联系我们，本中心为您免费皮肤测试，制定出适合您的不过敏安全健康黑发方案。

首乌王黑发中心免费试用地址：江东宋家巷176号（兴宁桥东，日月星城东门）。

咨询电话：87894396

海曙：信谊药店（解放南路55号）、宏昌参药店（解放南路311号）；**江东：**越丰堂大药店（中兴路893号，儿童公园西大门），民安大药店（民安路521号）；**江北：**万和大药店（槐树路102号）；**鄞州：**邱隘中西大药房（邱隘中路136号）；姜山老百姓大药房（明山路115号）；**慈溪：**九九大药房（三北大街295号）；**余姚：**东方大药房（阳明东路214号）；**镇海：**依萍化妆品（清川路168号）；**北仑：**新城大药房（新大路432号）；**柴桥：**新城大药房；**奉化：**欧亚化妆品（广平路40-5号）；**宁海：**得生堂大药房（气象北路57号）。

边远地区免费送货，货到付款