

## 珍爱生命 关注健康 学中医养生 享政府补助

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二十一期健康管理师职业资格培训报名截止至8月25日,还有少量名额,欲报从速!

健康管理是以现代健康理念为指导,运用医学、营养、运动、心理、管理等相关学科,对人体健康状况及影响健康的危险因素进行全面持续的检测、评估和干预的服务过程。健康管理师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、生活方式疾病预防等。由资深教授、主任医师等专家,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》,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、保险公司、幼儿园、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可享补贴1200元。团队报名还有优惠(公务员、退休人员另有优惠)。前25名报名者还可获赠意外险一份。

**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:**宁波市海曙区西北街66号(市卫生局西门旁)  
**上课地址:**原人事局培训中心分部5楼(海曙区南站东路2号望湖大厦)

## 痛风反复发作怎么办? 降尿酸 除痛风

痛风是一种“富贵病”,很多患者体会,痛风发作“来去如风”,发作时吃点止痛药,不发作时不管不问,止痛药,只是一种应急治疗,只能治标,40%的人到最后会因肾衰竭、尿毒症死亡!

现在好了!大型药企武汉玉竹药业成功研制出痛风配方药茶“兰葛多酚茶”由葛根、富硒茶、冬虫夏草等15味纯正中草药辅以配药,用于“高尿酸、关节红肿疼痛、有明显痛风石、黄水积聚、痛风”等病症。按时服用此药茶,排出的尿液变黄变臭,这是正常的排酸现象,尿酸恢复正常后,不复发,就可适量享用海鲜美酒了。

好消息:兰葛多酚茶在浙江市场上市10周年,为让更多痛风患者都能

尽快体验到此痛风秘方的好处,现在购买10盒赠3盒,6盒赠1盒,再送《痛风高尿酸食谱指导》一本,活动限时7天,赠完为止。

**专家热线:**0574-81856705 免费送货,货到付款。(优惠代码:107)

**指定经销:**海曙区:老庙茗茶(城隍庙旁)信谊药房(解放南路57号)鄞州标社:松寿堂药房(标社街67号)越丰堂药房(中兴路儿童公园对面)万和药房(槐树路102号)海和大药房(范江岸路298号)镇海太和堂(车站路86号)北仑:新城药房(新大路432号)柴桥:新城大药房(新桥南路157号)奉化:长生药房(东门路8号)宁海:四明桃源药房(桃源中路140号)慈溪:利民大药房(人民医院对面)余姚:万隆百草药房(阳明西路234号) 东方药房(阳明东路216号)象山:益寿堂药房(丹峰西路80号)

## 红薯营养价值高 正确吃法有讲究

我们都知道红薯的营养价值非常高,而且红薯的做法也有很多,具有抗癌、防肺气肿、助长寿等保健作用。但是吃红薯也要讲究一定的方法,如果不注意,反而会让你吃出病来。

吃红薯必须注意时间和方法:

- 1. 不宜生吃**  
因为生红薯中淀粉的细胞膜未经高温破坏,很难在人体中消化;同时,在煮红薯时,还应适当地延长蒸煮的时间,这样好使番薯中含有的“气化酶”被破坏掉,吃后就不会出现腹胀、烧心、打嗝、反胃、排气等不适的感觉。
- 2. 与其他食物搭配吃好**  
如果将红薯和米面搭配着吃,还可以起到蛋白质的互补作用;如果同时再配点咸菜或鲜萝卜等一起吃,就可以减少胃酸的产生。
- 3. 最好在中午吃**  
这是因为我们吃完红薯后,其中所含的钙质需要在人体内经过4~5小时进行吸收,而下午的日光照射正好

可以促进钙的吸收。这种情况下,在午餐时吃红薯,钙质可以在晚餐前全部被吸收,不会影响晚餐时其他食物中钙的吸收。

吃红薯要满足3条件:

- 1. 尽量不要空腹吃**  
空腹吃红薯,出现反酸、烧心的机会就高,因为红薯本身含有比较高的碳水化合物,有一定甜度,增加反流的可能性。
  - 2. 一天最好不要超过三两**  
如果有反酸情况,可以把三两分开吃。
  - 3. 别和过甜的东西同吃**  
红薯本身是甜的,如果这时候再加上甜食一块吃,使反流发生的可能性就增加一倍,所以红薯尽量不要和过甜的东西一块进食。
- 需要一提的是,腹泻患者和糖尿病人不宜吃红薯。胃病的人不能吃得太多,以免胀胃。

金扬

## 中国口腔种植界 三位“大腕”八月齐聚甬城 德国法兰克福大学种植硕士 培训(MOI)导师研讨会即将举行

种植牙修复是齿科中的高难度技术,对种植医师的水平、资历和种植经验都有极高的要求。为提高宁波口腔界的种植水平,“2014德国法兰克福大学种植硕士培训(MOI)导师研讨会”将于8月18日在甬召开。本次研讨会将邀请3位德国法兰克福大学种植硕士导师主讲,共同探讨种植修复技术的临床要点与心得,集中展示国内口腔种植领域的临床疑难病例。

**种植大腕汇聚,学术研讨会将在甬举行**

目前,我国仅有六位著名专家被德国法兰克福大学聘为种植硕士导师,而参加本次“2014德国法兰克福大学种植硕士培训(MOI)导师研讨会”主讲的就有其中三位,这三位导师分别为来自深圳的陈钢博士、来自台北的周承泽教授以及宁波的贺刚博士。

据了解,陈钢博士作为国内著名的种植专家,不仅在专业上有较深造诣,并且热衷于中德间的技术交流,他常常往来于中德之间,一年中有近三分之一时间在国外,持续不断地将德国最新口腔种植技术引入国内。来自台北的周承泽教授是美国弗吉尼亚州团队ACIRG台湾小组负责人、台湾Ankylos课程讲师,其主要研究方向是生物材料与组织愈合。而口腔修复学博士贺刚,系宁波口腔医院院长,曾蝉联二届全国BITC种植病例大奖赛最高奖。

这三位专家始终专注口腔种植,并在各自的专业领域都有较深厚造诣,因而在国外的口腔界也有一定的影响力,所以才会获得德国法兰克福大学的青睐,受邀担任硕士培训课程导师。

**种植牙对医技要求高,疑难病例需待探讨**

对如今的牙缺失者来说,对种植牙的知晓度并不比传统假牙低,人们逐渐意识到老掉牙不是正常事,牙齿虽小,但它带来的影响却可以是全身性的。然而要选择种植牙,医生的技术至关重要,经过几十年发展,种植外科技术方面已经形成了一整套技术操作规范,所有从事牙种植外科的医生,都要经过特殊的专科培训。

据业内人士介绍,宁波地区已经能开展All-on-4种植技术,并趋向成熟,但能操作实施该技术的专业医生并不多。“2014德国法兰克福大学种植硕士培训(MOI)导师研讨会”的举行,为宁波口腔种植界提供了良好的交流平台,对甬城种植技术水平的创新也有一定的促进作用。宁波口腔界的专业人士们,都可以报名参加本次研讨会,与三位权威专家面对面交流,还能共同探讨疑难病例,这么好的机会可不能错过。

此外,笔者了解到,研讨会的次日即8月19日,这三位种植“大腕”还将为10名符合条件的复杂病例患者进行会诊,为他们解决种植牙的疑难问题。 徐益霞

## 耳聋患者的福音 世界著名品牌助听器全面大降价促销

(一)德国西门子力斯顿助听器新品推介降价30%至50%,Finesse拥有顶尖的听力技术——超高清言语分析,丰富清晰的音质,顶级功能特性,以及舒适时尚的外形,为追求高端、奢华音质享受和丰富功能体验的用户量身定制!

(二)瑞士峰力助听器集团宁波金牌服务中心——峰力产品专卖店八周年店庆特推出“祥龙礼包”先到先得,意外惊喜等着您。

(三)美国斯达克定制式超大功率炫听系列助听器全场低至4.8折,全年仅此一次。

(四)来自听力王国丹麦奥迪康电脑编程系列耳背式助听器仅需800元/台,莫错过良机。

(五)新加坡欧仕达8通道全数字电脑编程助听器原价6980元,狂降4000元,现价2980元。

**活动时间:**8月12日—18日  
**咨询电话:**87364250 27869583  
**宁波助听器中心:**中山西路2号恒隆中心25楼H(鼓楼东侧)  
**峰力专卖店地址:**海曙望京路178号(二院南150米)

## 预防小儿常见病 从搞好清洁卫生做起

**肠炎** 当吃了不干净或不新鲜的食物后,宝宝们会容易拉肚子,如果是患了急性肠炎,就会出现发烧、腹痛和腹泻等症状。小儿腹泻时,容易出现脱水,家长应及时给孩子补充口服补液盐。

**感冒** 季节交替之时宝宝们很容易患感冒,咳嗽打喷嚏都是小儿感冒的症状之一。季节交替之际一定要注意避免孩子着凉,注意掌握孩子的体温。此

外要注意孩子的清洁卫生。从外边回到家,为了去除可能带回家的病毒、病菌,应洗洗手。

**扁桃腺炎** 孩子的免疫能力较差,因此扁桃腺最容易受细菌、病毒感染而引起扁桃腺炎。扁桃腺炎常伴有高烧、头痛、咽喉痛等,还可能因疼痛而无法吞咽。发现孩子有扁桃腺炎要及时带孩子就医和进行治疗,可给孩子提供流质、偏凉的食物,减少对扁桃腺的刺激。 肖明

### 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,17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,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:益民(天安路27号) 奉化:广平(惠政西路27号)

### 央视CCTV《影响力对话》合作伙伴

## 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,往后枕头。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** 地址:宁波市鄞州区天童北路1501号麒麟大厦北座903室  
(0574) **28813803** (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