

牙齿矫正应抓准时机 一口好牙可能改变孩子的一生



今年的9月20日是我国第25个“爱牙日”。世卫组织将牙齿的健康列为十大健康标准之一。牙齿的健康不但关乎口腔卫生,它更对塑造美丽容颜至关重要。孩子在换牙期间牙齿长得不好,常常会影响脸型,有的甚至就此留下心理阴影。拥有一副健康整齐的牙齿,是许多人的梦想。在欧美的一些影视作品中,我们经常见到戴着牙套的孩子们出现在银幕上,前些年大家还觉得比较新鲜,而近几年随着大众对口腔健康认识的不断提升,我们对孩子的牙齿健康也是日趋重视,为孩子进行牙齿矫正的家庭也越来越多。

在西方国家,为孩子进行牙齿矫正是一种普遍行为,经过这种治疗,孩子在成年后牙齿不但特别整齐漂亮,整个面

部也会周正饱满,甚至连发音吐字都会有所改善,这对于孩子成年后走向社会起着至关重要的作用。如果孩子替牙期间牙齿长不好,以至于影响到牙齿发育和脸型,这在医学领域被称为“错颌畸形”。据中华医学学会一项调查显示,我国错颌畸形总患病率为67.82%。如孩子出现错颌畸形迹象,应尽早到专科医院由正畸专科医师加以指导治疗。

牙齿矫正的最佳时机因错颌畸形类型的不同而不同,及时矫治会达到事半功倍的效果。如果出现前后牙反合(俗称地包天),应在乳牙期(3~6岁)就进行干预治疗,避免造成面部畸形。如果儿童有口腔不良习惯,应在替牙期(6~12岁左右)进行早期矫正,可有效防止错颌畸形的发生。而恒牙期(12岁以后)是儿童牙列不齐矫正的最佳时期,疗效最好,八成以上的牙齿畸形均可在此期间进行矫正。如果已经错过了以上矫正时期,18岁以后还可以进行成人正畸。

宁波市鄞州区口腔医院正畸科 李敏

《宁波市健康知识有奖问答》获奖名单

2014年7月26日《宁波晚报》刊登的《宁波市健康知识有奖问答》活动获奖名单公布如下:

- 一等奖(2名): 胡秀娟 应晓瑾
- 二等奖(5名): 俞梦兰 林国辉 陆昕昕 孙节生 朱国富
- 三等奖(10名): 郑阿素 叶建新 万毅 张建芳 宋梅芸 肖启腾 殷莲芬 忻周象 陈涵青 王奇
- 纪念奖(100名): 朱素霞 冯英南 乐碧英 周国雄 张能祖 张国耀 方亮 叶萌 陈益军 鲍微微 傅小骏 凌妙珠 朱琳 徐跃庭 王丹 肖雪君 曾桂明 胡爱玉 董侃 张小凤 常标 唐国平 盛小素 邢兵 洪美娣 黄亦雄 唐佳一 董长友 凌菁菁 马颖龙 刘国良 宋仲平

- 徐宝山 张能飞 张秀娣 钟永华
徐燕 沈烈刚 曹育人 林洁屏
黄海伟 余海军 方剑波 史国虎
黄维生 李茵芝 林兰芬 谢亚利
朱桂娣 凌信均 陈蕾花 吕朝辉
张淑露 冯辉 陆海波 谢杭军
徐云 董仲龙 胡炜强 陈亚琴
林杰 陈炯 王志海 罗传易
张佩伟 陈茵 应晓红 曹薇华
陈跃磊 罗雄亚 王海波 洪玲
殷志芬 俞耀萍 徐宇豪 史慧芬
马亚敏 马亚娜 葛开虹 胡秋霞
陆亨森 史慧问 章路军 陈玥
林文德 朱秀英 陆亨忠 汪杏根
余家平 华正焱 魏宾兴 陈桂娟
叶泉钱 董海静 徐正月 忻一足
史鹏 楼梦佳 石磊 郑良刚

请获奖者于9月5日前凭身份证到宁波市永丰路237号,宁波市疾病预防控制中心3号楼7楼健康教育所领取,联系电话0574-87274536,逾期不补。

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。现在有个好办法:由西安恒润堂药业研制生产的“宜清足”能够清除真菌平衡水分,阻断角质增生;渗透性好,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”主要针对脚茧、鸡眼、干裂、粗糙、脱皮等手脚皮肤问题,坚持使用1-2周期,就会发现皮肤光滑细腻。

订购咨询:0574-88187608 (免费送货)即日起:买3送1

经销:宏昌参药店(解放南路311号)江东越丰堂(儿童公园对面)轻纺城平安百姓;镇海太和堂药店(车站路86号);北仑新城药房(新大路432号)、奉化长生药店(东方门路8号)余姚东方(阳明东路216号)、慈溪嘉虹大药房(三北大街521号);宁海华泰中西药房(气象北路10号)

入秋养生把握六个要诀

秋天是万物成熟收获的季节,也是人体阳消阴长的过渡期。因此,秋季养生,无论从情志、饮食、起居等方面都要顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律,以养收为总的原则。具体来说,有下面6个要诀。

忌悲。中医理论认为,秋天对应的脏器是肺,悲伤容易伤肺。反过来,肺气虚了,机体的耐受能力下降,也易产生悲伤的情绪。所以,秋天自我调养要做到内心宁静舒畅,切忌悲观伤感,即使遇到伤感的事,应主动予以排解,以避肃杀之气。同时,还应尽量收敛神气、平和心态,以适应秋天容平之气。

咽津。秋季多干燥,人容易出现口干舌燥等不适。《道藏·玉轴经》提出,“真液养真阴”,就是教大家咽津,具体方法为:舌头在嘴里搅动,以刺激唾液的产生,然后分成3次咽下,并有意识地将其送入丹田。

润肺。秋天的饮食强调滋阴润肺。《饮膳正要》说:“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮。”就是说可适当食用芝麻、糯米、粳米、白萝卜、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润的食物,以益胃生津;也可熬生地粥,以滋阴润燥。另外,吃百合、秋梨等也可润肺。

食酸。《素问·脏气法时论》说:“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,

辛泻之。”就是说酸味能收敛肺气,辛味则发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜等辛辣食物,适当多吃酸味的果蔬。

秋冻。秋天刚至的时候,暑热未尽,早晚温差大,天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况,这时不宜立刻增加衣物。秋天微寒的刺激,可提高大脑的兴奋性,使皮肤代谢加快,机体耐寒能力增强,更能适应即将来临的冬季。当然,秋冻也要适度且因人而异,不能冻得打冷战,老人和孩子则要注意保暖。

秋膘。炎热的夏季,人们普遍胃口较差,立秋以后,天气虽热,但人们身上再无黏腻不适的感觉,于是想要吃点好的,以补偿入夏以来的亏空,因此民间有“贴秋膘”一说。贴秋膘最常吃的是炖肉。不过,一来现代人普遍饮食热量偏高,二来很多人本身体重就超标,所以贴秋膘一定要适度,不宜大吃大喝,特别是少食肥甘厚味。

欣敏

中科灵芝孢子油 专注灵芝研究28年



科学带来健康



南京 中科药业出品

本品不能代替药物 不适宜人群:少年儿童

国食健字G201100316 苏食健广审(文)第2013120145号

中科灵芝10项核心专利

- 一种富含灵芝孢子油的中药抗肿瘤制剂及制备方法(PTC国际专利) 201108586-7
 - 一种增强灵芝孢子油抗肿瘤疗效的中药组合物ZL 2004 1 0014120.3
 - 一种抑制肿瘤的中药复方制剂及制备方法 ZL 2004 1 0065736.3
 - 一种抑制肿瘤的复合真菌中药口服制剂及制备方法(AT)ZL 03 1 127037
 - 一种灵芝孢子的超临界加工方法 ZL 99 1 23952.0
 - 一种灵芝三萜类成分的提取方法 ZL 2009 1 0024957.9
 - 一种灵芝孢子多糖的提取方法 ZL 03 1 31837.1
 - 一种灵芝孢子多糖的精制工艺 ZL 2006 1 0097229.7
 - 一种富含萜类的灵芝孢子油类制剂加工方法 ZL 2006 1 0086075.1
 - 灵芝孢子粉片及制备工艺 ZL 2006 1 0040558.8
- 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: 87237116 87237118

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

郑州寸草心生物科技有限公司生产的远红外关节痛消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不易复发。拨打骨科热线66891820,专业人员免费送药上门,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:27857004
特别提醒:【仙草骨痛贴】为新型黑膏贴剂,上市7年来受到广大顾客好评,心存顾虑患者可先买5盒体验,有效再按疗程使用!对于使用无效患者均可立刻、无理由退药退款。
迎中秋,8月26日-31日回馈新老顾客,买5送2,7送3,10送6,20送15。
【注册号】豫食药监械(准)字2014第2260215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2013100034号

吃了哪些食物后易招蚊子叮咬

俗话说“秋后蚊子猛如虎”,立秋以后,身边的蚊子也多了起来。多项研究发现,除血型、体温、穿衣颜色等因素会影响你是否招蚊子外,某些食物吃后也容易招蚊子。美国“每日膳食网”最新载文,刊出“吃后易招蚊子的6种食物”。

- 1.啤酒等含酒精的饮品。一杯啤酒下肚就可能让你成为蚊子的目标。虽然“蚊子爱叮饮酒者”的具体机理尚不完全清楚,但有一种理论认为,这可能与酒后血液酒精浓度增加及体温升高有关。
- 2.香蕉等富含钾的食物。人体皮肤自然分泌乳酸,而乳酸容易吸引蚊子。吃香蕉、土豆、葡萄干等富钾食物会增加皮肤的乳酸分泌量,从而更易招蚊子。但这类食物有益健康,不要“因噎废食”,吃后注意防蚊即可。
- 3.咸味食物。薯片、火腿等咸味食

- 品及咸菜等腌制的高钠食物吃多了,也会增加乳酸分泌量,更招蚊子。
- 4.甜品。无论是蛋糕还是冰淇淋,这类甜品都带有糖精香气,吃后容易吸引蚊虫。
- 5.红肉等高胆固醇食物。过量摄入肉食(特别是红肉)容易导致胆固醇升高,而胆固醇水平偏高的人群也更容易招蚊子。比较好的解决方法是,多吃果蔬,适当吃瘦肉。
- 6.奶制品。奶酪、酸奶等奶制品吃多了,会导致身体产生大量的乳酸,从而吸引蚊子。 据《生命时报》

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 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