

种植牙 日日有专家 权威种植专家团队 来宁波口腔医院服务信息

为方便广大市民得到更专业的口腔技术服务,从2014年10月起宁波口腔医院与全国权威种植大赛评委王仁飞、林海燕、刘敏、项伟雄领衔的权威种植专家团队强强联合,成立了权威种植专家诊疗中心。每日都会有杭州口腔医院主任医师、副主任医师专家来宁波口腔医院服务。11月权威种植专家团队来甬信息如下:

权威种植专家	11月来甬信息
王仁飞 杭州口腔医院院长、教授、主任医师	14日-15日
林海燕 杭州口腔医院副院长、副教授、副主任医师	28日-29日
刘敏 杭州口腔医院副院长、副教授、副主任医师	21日-22日
项伟雄 杭州口腔医院副院长、副主任医师	4日-5日、25日-26日
顾亚军 杭州口腔医院口腔外科副主任、副主任医师	7日-9日
贾洪宇 杭州口腔医院种植研究中心主任、副主任医师	11日-12日
朱保民 杭州口腔医院院长助理、副主任医师	18日-19日

不拔甲, 不包甲, 无痛祛除“灰指甲” 祛除灰指甲就像涂指甲油一样简单

得了灰指甲,就像手上埋伏了一个细菌弹,碰到哪里就传播到哪里,别人见了都恶心,自己见了也磕碜,连做饭、洗菜都不敢碰,生怕把细菌吃进肚子里,而且患有灰指甲,不仅自身交叉感染,还易传染给家人。

“一周甲”强效抗菌涂剂,是由美国西弗吉尼亚大学医学院真菌实验室协助研制的纯中药浓缩涂剂,对各种真菌引起的指甲变形、变厚、变黄、变黑、萎缩等疑难灰指甲,能迅速清除灰指甲的顽固真菌,修复受损甲床,促进新甲再生,不拔甲、不溶甲、不包甲、无痛苦、花钱少,就像涂指甲油一样简单。美国技术,极强的渗透力和杀菌率,以超越同类产品的技术优势,领先国内产品数年以上,无论以前您用过

什么方法治疗过灰指甲失败,都不影响“一周甲”祛除灰指甲真菌的神奇效果,治不好的灰指甲请用“一周甲”。

咨询电话:87894396

宁波专卖店:江东区宋家巷176号(兴宁桥东日月星城东门)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:越丰堂大药房(中兴路893号,儿童公园西大门)民安药店(民安路521号)维威特惠店(四眼碶街46号)江北:万和大药房(槐树路102号)邱隘:中西大药房(镇中路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:太和堂药店(车站路86号)北仑:新城大药房(新大路430号)奉化:长生药店(东门路8号)宁海:华泰中西大药房(气象北路10号)象山:渡景堂药店(丹城建设路111号)

全市免费送货,货到付款。

浙卫消证字(2011)第0050号

两种方式 祛除表情纹

要想减少脸部多余的皱纹,可以从心理方面来控制外在表情,这种“精神换面”在国外非常盛行。现将其具体操作方法介绍如下:

弯曲头部。直立身体,把头慢慢地向后弯曲,再向前直到你的下颌触到你的胸前为止。将你的下颌松弛一下再摇头一分钟。接着抬起头,将两手掌放在面颊上面,再将头尽量向后弯曲几秒钟,然后直起头,用眼睛对着镜子看自

己,同时给面部肌肉下达一些肯定的启示:“我的口角向上提起,我的前额平整润滑”……诸如此类的暗示常对增强面部美感颇有助益,最后深深打个呵欠即可结束治疗。

放松脸部。放松脸部对减少脸上的皱纹很有帮助。操作方法:先倚背而坐,两眼闭合,同时咬紧牙关,然后放松。若能设想有温水轻轻流过你的面部则可加强松弛效果。 健轩

为什么儿童不宜喝碳酸饮料

“碳酸饮料”顾名思义,是加入了二氧化碳的饮料,比如苏打水、汽水等。在实际生活中,人们更多地是指甜饮料。这些饮料有什么问题,以至于触怒众怒呢?

流行的碳酸饮料都是甜的。饮料要达到多数人喜欢的甜度,需要10%左右的糖。不管是蔗糖还是高果糖浆,这些糖都太多了。美国心脏协会推荐,每天来自于这种“添加糖”的热量,成年人男女分别不超过150和100大卡,分别对应于37.5和25克糖。对于孩子,30克糖显然是有点多了。

糖对儿童健康的影响首先在于肥胖。2006年《美国临床营养杂志》发表过一篇综述,总结了10年间发表的30项高质量研究。而2007年《美国公共健康杂志》发表的另一篇综述则收集了88项的研究。两项综述的结论非常一致:含糖饮料的饮用与体重的增加密切相关。

除了导致体重增加,糖还对牙齿健康有重要影响。口腔内有许多细菌,残留在口中的糖会成为细菌的养料,促进它们的生长。这些细菌把糖转化成酸,会腐蚀牙齿,导致龋齿。

当然,还有一些碳酸饮料是“低糖”或者“无糖”的。“低糖”是用甜味剂代替了部分糖,而“无糖”则是完全用甜味剂来产生甜味。甜味剂不产生热量,也不会被细菌发酵导致龋齿。如果跟喝同样量的含糖饮料相比,它不会导致肥胖和龋齿的问题。但是,饮料毕竟只是整个

饮食的一部分,除了它本身的热量,还需要考虑它对其他饮食的影响。有一项动物实验显示,吃甜味剂的老鼠比吃糖的老鼠胃口更好,会吃下更多的食物,而这反过来同样增加体重。

除了糖,碳酸饮料中的其他成分对于健康也没有积极作用。比如,很多碳酸饮料中都含有磷酸。磷是人体必需的微量成分,对于成骨和蛋白合成不可或缺。但是,正常饮食中已经含有丰富的磷。对于大多数人来说,不存在磷缺乏的问题,反倒是“磷过量”更值得关注。摄入过多的磷会导致血液中的磷含量增加,与钙结合之后沉积下来,可能导致器官与组织硬化。人体从饮食中摄取的磷应该与钙形成均衡的比例。如果比例失衡,磷多而钙少,人体就会用骨中储存的钙与新来的磷结合,从而影响骨密度。此外,铁、锰和锌等金属元素的利用也会受到干扰。

美国的推荐标准是,1到3岁的儿童每天摄入460毫克磷,4到8岁是500毫克,而超过3000毫克则被认为“过量”。正常饮食中的磷已经完全满足需求,很多人可能已经接近“推荐安全上限”。

很多碳酸饮料中还含有咖啡因。咖啡因是一种神经兴奋剂。对于成人,适量的咖啡因对健康有一定益处。但对于儿童,那些好处并不重要,反倒是“刺激神经兴奋”、“导致人睡困难”的问题更值得关心。学龄前儿童每天摄入的咖啡因不要超过45毫克,而一听可乐中的含量通常在30到50毫克之间。 辛华

吃绿叶蔬菜的11种好处

我国是绿叶菜品种最多、价格最低廉的国家之一。深绿色蔬菜的好处,在国内外多项研究中都得到了证明,其好处之多,超出大部分人的想象。归纳起来,主要有以下11个方面:

- 1.对预防骨质疏松有益。绿叶菜中充足的钾、镁元素供应能减少钙的流失,而维生素K对于钙元素沉积到骨胶原上是必需的。
- 2.对保证正常视力有益。绿叶菜能提供大量的胡萝卜素和叶黄素,这两种营养素均有利于眼睛健康,保护视力。
- 3.对预防维生素缺乏有益。绿叶菜不仅能够提供相当多的维生素B₂,其中维生素C也很丰富。
- 4.对预防出生畸形有益。绿叶菜是膳食中叶酸的最重要来源。缺乏叶酸会导致出生畸形风险上升。
- 5.对控制体重有益。绿叶菜膳食纤维含量较高,在一餐中食用半斤少油烹调的绿叶菜能有效增加饱感,延缓食物在胃里的排空速度,有利于控制食量。
- 6.对预防糖尿病有益。有研究证明,一餐当中吃同样多主食的情况下,增加绿叶菜的摄入可以延缓餐后血糖的上升速度。多项流行病学研究证明,绿叶菜的摄入量高,则罹患糖尿病的风险降低。
- 7.对预防和控制高血压有益。能够为膳食提供大量的钾、钙、镁元素,它们均能在一定程度上对抗钠元素的升压作用。



丫丫 摄

- 8.对预防冠心病有益。多摄入蔬菜有利于降低人体的炎症反应,降低冠心病的发作风险。流行病学研究证明,多吃蔬菜的人心血管疾病死亡率较低,特别是缺血性的心脏病。
- 9.对预防多种癌症有益。流行病学研究表明,蔬菜的摄入量增加,则多种癌症的风险下降,包括食道癌、胃癌、肺癌、乳腺癌、前列腺癌等。
- 10.对预防认知能力退化有益。研究证实,在果蔬中,最有利于预防认知能力退化的食物是深绿色叶菜。
- 11.对提高运动能力有益。深绿色叶菜中富含硝酸盐,而硝酸盐本身无毒,它在被人体摄入后缓慢地转变为一氧化氮,起到扩展血管、改善血液循环的作用,能提高运动员的最大耗氧量,提高运动能力。 悠悠

BAI YE ZI XUN
百业资讯

广告垂询电话:87250202
87348429
教 育:87685715

宁波亚德拍卖有限公司 租赁权拍卖公告 (2014-81)

受委托,本公司定于2014年11月11日上午9时30分在镇海区望海街道办事处委事举行拍卖会。

一、拍卖标的:位于镇海区望海街道望海一期商厦部分两幢(2057套商住,共计两幢)五年租赁权,租赁面积总计9213.46平方米,具体详见《拍卖须知》和《拍卖公告》,第五项上落四号上落104A,【保底价20.5万元/亩/年,限下金20万元】。

★租赁房产用途为商业,具体用途必须符合规划、工商、城管、消防、环保等相关职能部门的要求。

二、标的展示时间:2014年11月6日(至)11月7日。

三、报名手续:即日起接受咨询,有意者请持身份证复印件(企业单位营业执照副本、法人身份证、公章及授权委托书)等有效证件到本公司登记,并按规定缴纳保证金至本公司账户。(报名日期截止至2014年11月10日下午3时止)。

四、咨询电话:06634933 96863990

五、公司地址:宁波市江北区新大路755号新德商务楼三楼
本厅事宜详询拍卖专场咨询,或登录拍卖公司网站(www.nbyade.com)查询。

招聘

本公司招品管2名,能运用CAD制图软件,大专以上学历,年龄35岁左右,招助理1名,大专以上学历,英语四级以上,有责任心。

公司提供免费中餐和住宿,工资面谈,联系人:王女士 13806668605

公司地址:鄞州洞桥镇工业园区

宁波市中华会计函授学校培训招生

甬教广备[2014]0502号

2015年上半年会计从业资格证考试培训,设双休日班,晚上班,提供上机模拟考试操作。考试未通过者,一年内可免费重读一次。

培训地址:县学街173号(市第一医院后面对面)

咨询电话:87301668、87309890

工程管理硕士MEM 双证网报10月31日止

●上海大学,市属高校中唯一的国家“211工程”重点建设大学

●大专毕业5年即可报考,参加“全国研究生入学考试”

●业余学习★文晖路97号杭州人才大厦★0571-85464699★

培训考试网 www.ttt.gov.cn

公告

宁波东钱湖旅游度假区南亿建筑装饰工程有限公司:

本局于2014年9月18日依法受理你公司职工虞贤泽在你公司工作中受到事故伤害的工伤认定申请。经向你公司举证,并根据申请人何荣华提供的证据,本局于2014年10月8日依法作出《认定工伤决定书》(甬人社工认[2014]DQH09013号)。因无法联系到你公司,现依法向你公司公告送达该决定书。请你公司自本公告发布之日起60日内到本局领取该决定书,逾期视同送达。

特此公告

宁波市人力资源和社会保障局
2014.10.28

公告

宁波满汉小厨餐饮服务有限公司:

本委已立案受理陈桂钟等13人与你单位劳动报损劳动争议案(甬东劳仲案字[2014]第276号),定于2014年12月12日上午08时45分在本委仲裁二庭(宁波市江东区兴宁路456号东方商务中心1号楼2楼)开庭审理此案,请你速来本委签收受理通知书、开庭通知书、举证通知书等法律文书。逾期不到庭,本委将依法缺席裁决。并请于2014年12月19日到本委领取仲裁裁决书。

本公告公告期为30日,期满视为送达。

宁波市江东区劳动争议仲裁委员会

注销公告

经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按有关规定办理工商注销手续。

特此公告

宁波市江北海舟广告有限公司

一生有你婚介

端庄大方,贤惠善良的丧偶女,59岁,1.60米,教育系统退休,劳保6600元/月,市区有独立大套住房168平方米,现经营先夫留下的企业,业务稳定,经济基础扎实,为人实在,性格开朗,通情达理,是一位难得有生活情趣的好女人。一生无育,无子女,她渴望有一位责任心强,身体健康,脾气好的先生共度幸福晚年,无房可落户女方,有子女视女亲生(地区、经济不限),双方满意可去女方观看,来者带证件。

幸福热线:15867880522

一生有你婚介

善良女士,49岁,郊区人,丧偶无孩,经营先夫留下大型包装厂,资产丰厚,郊区一幢楼房出租,温柔秀美的她说,再多金钱也买不到家庭的温暖,她不需要你的钱财,只要你真心对她,外地人没钱没房没关系,只要有一颗真诚的心,踏踏实实过日子,期待能和你一起过好美好生活(地区、经济、职业不限),双方满意可尽快完婚,来者带证件。

热线:15957899509

梦你圆婚介

丧偶女73岁,真心找老伴,她肤白显年轻,性格随和,中等身材,有房二套,一套出租,有劳保5270元,有店面房出租每年租金6万,因先夫不能生育(如今无子女),这几年来人家老人都双双对对,她一人觉得寂寞孤单,现在希望找一位健康实在,性格好,能相互关心,最好有子女,可上门,贫富、地区、年龄不限,见面后满意可到女方家去观看,来者随带证件。

委托:13184328298

牵手姻缘婚介

端庄大方丧偶无孩女66岁,中等身材,肤白、气质佳,显年轻,较好单位退休,(先夫办厂几十年留下丰厚的资产)市内有高档住宅,虽物质富有,但倍感孤独,真心寻找有爱心、健康、脾气好、有素质的男士陪她散步聊天、共度晚年(贫富、地区、年龄不限),最好短期内完婚。

婚介电话:13252426172

遗失宁波市工商行政管理局北仑区分局2010年12月14日核发的工商营业执照副本一本,注册号为330206604026253,声明作废。

宁波市北仑区小港综合市场小明成菜摊

遗失编号为0000183151-0000183200的10元定额面值《浙江省罚没定额票据》空白一本,声明作废。

宁波市公安局交通警察局

遗失残疾证一份,号码为33020519431016241721,声明作废。

宁波经济技术开发区海川尔机械有限公司遗失提单一份,提单号578033377P,船名:MAERSK WIESBADEN V.1,声明作废。

遗失宁波银行鄞州支行开户许可证副本一份,开户核准号为J3320029904301,声明作废。

宁波东方神王文化传播有限公司