

沈刚教授来甬 牙齿矫正正当时

寒假初始，为了孩子能有个良好的形象，不少家长把牙齿矫正也纳入孩子寒假的必修功课之一。沈刚教授也受患者之约将于1月17日再次来到宁波口腔医院做技术指导，有不少家长已与沈刚教授有过近距离的沟通，上次未能与沈教授碰面的患者又有机会能与专家面对面的交流了。

这是一次难得的机会，沈教授是上海交通大学口腔医学院副院长兼口腔医学系主任、附属第九人民医院口腔正颌科中心主任、宁波口腔医院名誉院长；他在口腔正颌领域有着一定的发言权，如果您有口腔正颌方面的问题需要权威的指导，请提前电话预约1月17日的名额。

凡于1月10日到我院参与隐适美隐形矫正观摩会的患者，可免费享受沈刚教授独家方案设计！在我院进行牙齿矫正的患者还可获赠价值180元的GUM新年护牙礼包！



沈刚教授

活动内容：上海九院沈刚教授及博士团队现场检查诊断，为患者设计个性化的矫正方案。

活动时间：2015年1月17日(周六)

预约电话：0574-87328181

医院地址：宁波解放南路287号地铁鼓楼站H出口

米饭每天吃，讲究有很多

吃米饭似乎没有什么学问，其实不然。首先是要选择质量好的米。大米最容易受到金属镉的污染，镉在人体内容易积蓄，潜伏期可以长达10年—30年后才出现症状，它可以引起肾脏等器官发生病变，还可导致骨痛、容易骨折，甚至引起下一代畸形等，因此要尽量少吃点镉。作为百姓，最好的解决办法是不要盯着吃一个地方产的大米，因为毕竟90%大米含镉量是合格的，吃不同产地的大米是最有效的减少镉摄入的方法。同时，米要买新鲜的，陈米不但吃口差，其中营养成分也会减少，特别是黄变米很可能含有霉菌毒素，甚至有致癌的黄曲霉毒素。

其次是正确淘米。淘米的目的是去除附着在米表面的灰尘，所以不要用力或反复搓洗，也不要热水淘米，因为热水会使大米中更多的营养流失，特别是增加主要存在于表面的B族维生素和矿物质的损失。

三是尽量吃得“粗”一点。现在市场上供应的大多数是精白米，吃口细滑，由于经过过分加工的大米缺少矿物质、维生素和纤维素，所以容易诱发许多慢性病，在煮饭的时候，建议加些小米、燕麦、黑豆、豌豆、花生等“粗”粮，做成彩色饭，不但可增加多种营养素的摄入，还能起到蛋白质的营养互补作用，大大提升大米的营养价值。由于增加了膳食纤维，因此可延缓血糖升高速度，对糖尿病人有利，如选择紫米、黑米、红米与白米搭配食用，也因获得花青素、类胡萝卜素等抗氧化成分，对帮助预防心脑血管疾病，预防眼睛的衰老和肿瘤也很有裨益。

四是要吃热饭，不要吃冷饭。不仅是为了安全和口味，同时也是为了能摄入应有的营养素。因为大米的主要成分是淀粉，烧饭时，大米在水中加热，淀粉分子吸收水分后会膨胀，并使其中的部分连接键断裂，从而使米饭变得柔软、粘稠，这些变化就是



“熟化”或“糊化”过程。所以刚烧好的新鲜米饭松软可口，容易消化，非常适合人们食用。而当热饭冷却后，淀粉中已断裂的连接键又会重新恢复，使米饭重新变得“硬”了，其程度是随放置时间的延长而更加明显，即放的时间越长，饭会变得越硬，同时风味也越来越差，其消化吸收率及营养价值也明显降低。即使是将冷饭再经长时间的回锅、蒸煮或用微波炉等方法加热，都不会再恢复到新煮好那样可口及较高的消化吸收率。现代人吃的粮食越来越少，尤其是城市里人，吃的粮食已明显低于营养学家推荐的进食量，如果再常吃吸收率很差的冷饭(再经加热的冷饭稍好些)，则从粮食中摄取的营养素就更少了。为了避免吃进冷饭中“老化”的淀粉，最好的方法是随烧随吃。上海人喜欢吃泡饭，切记要烧到米粒开花，否则泡饭中硬硬的米粒没有经过牙齿咀嚼囫圇进肚，还会加重胃的负担。

营养界有一个共识：人类需要多种营养素，各种食物都有其营养优势，所以应吃多种多样的食物，并应以谷类为主，在“吃好饭”的同时，多吃蔬菜、水果、薯类、菇类、鱼类等，注意荤素搭配，这样才更有利于健康、长寿。 盛时

过敏！皮肤瘙痒有办法

过敏、皮肤奇痒尽量少用激素，激素虽解燃眉之急，但不能长期使用！皮肤瘙痒，痒在表皮，根在内毒，如果把痒比做草，那么毒就是草的根，割草不除根，春风吹又生！

新一代产品【徐大夫止痒膏】，抹上它不但会止痒，还会感觉从皮肤里冒出丝丝凉气、或渗出珠状液体、或出现异味粘稠物，这些叫“体外排毒”，无论是春夏过敏痒、湿疹糜烂痒、皮炎灼热痒、脚气钻心痒、大腿根部痒、还是皮癣脱皮干痒……帮您止痒！多年来，凡使用过【徐大夫止痒膏】的人无不笑

夸称奇。该方法简便已在民间流传。【徐大夫止痒膏】已使用多年，尤以皮肤过敏、皮肤瘙痒者居多。如果您是多年的过敏、皮炎、湿疹、荨麻疹、疥、癣(皮癣、体癣、手足癣)、带状疱疹、脚气、蚊虫叮咬、痔疮等引起的瘙痒人群，均可使用【徐大夫止痒膏】。

据了解，这种脱敏止痒方【徐大夫止痒膏】已落户我市，宁波信谊药店(解放南路55号)现已到货。【徐大夫止痒膏】2大盒一疗程。健康热线400-015-8115 免费送货 货到付款 短信订购 13758958115

<h3>公告</h3> <p>宁波市海曙区广益机电物资有限公司：本委已立案受理武立胜与你单位追索工伤保险待遇等劳动争议案(甬东劳仲案字[2014]第356号)，定于2015年02月26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。并于2015年3月3日到本委领取仲裁裁决书。</p> <p>本委公告期为30日，期满视为送达。 宁波市江东区劳动人事争议仲裁委员会</p>		<h3>百业资讯</h3> <p>广告垂询电话：87348429 传真：87250202 地址：宁波灵桥路768号报业大楼一楼晚报广告部</p>											
<h3>注销公告</h3> <p>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。</p> <p>特此公告 宁波市鄞州七彩印业有限公司</p>		<h3>佳音婚介</h3> <p>白皙丰腴，容貌秀丽的丧偶女49岁，1.61米，私企业主，市区有两套住宅及店面，市区开连锁宾馆多家，无孩无负担，先夫因意外去世刚满3年，伤心欲绝的她在亲朋好友的劝说下，鼓起勇气寻求真爱，她不求别的，只求你有一颗真诚相待的心就请来电13685841803。</p>		<h3>随缘婚介</h3> <p>一生未育女，甬籍丧偶女62岁，她肤白有气质，性格随和，通情达理，标准身材，显年轻，市区有大套住房，有养老金5000多元，先夫曾经是开厂，夫亡后没有精力去经营，把工厂承包给别人，承包费20万/年，一人生活怕孤独，十分向往有个伴，真心寻找身体健康，性格好，有爱心有责任心的男士，注重人品，无房可落户，其它一切随缘，地区条件不限。委托电话：15957409663</p>		<h3>月缘婚介</h3> <p>59岁郊区丧偶女，性格随和，有女人味，市区有独立住宅，另有3套房出租(拆迁户)，私营小企业，加上退休金5千多元/月，经济实力强，孤独生活了几年，一个人忙里忙外真的很难，上了年龄看淡了金钱，真心渴望有个健康脾气好有责任心好男人相伴度过幸福的晚年，无房可住女方家(经济、地区不限)，有诚约见，本人面谈，双方见面谈得来尽快结婚。电话：15657415160</p>		<h3>月缘婚介</h3> <p>遗失宁波市工商行政管理局江分局2011年9月22日核发的工商营业执照正本一本，注册号为：330204603041275，声明作废。</p> <p>宁波市江东区锦城美容院遗失地税税务登记证正本一份，号码为：51040219810103002201，声明作废。</p> <p>宁波市江东区锦城美容院遗失国税税务登记证正本一份，号码为：33021919710330081502，声明作废。</p> <p>宁波市江东区东益事达建材商行</p>					
<h3>职场</h3> <p>81800018, 87321099</p> <h3>各类招聘</h3> <p>人保培训中心招聘 厨师、会务若干 (工作地点：鄞州下应) 文员一名 电话：87196111转85012 87196111转81518 地址：海曙区大来街50号503室</p> <h3>诚聘</h3> <p>销售精英5名、主管3名、业务助理2名 底薪+提成+季度奖+国内外旅游+双休 13906619044, 87292088王</p>		<h3>招管理</h3> <p>13071912766 公司管理限本地人，年龄45-65，待遇从优，面谈。</p> <p>聘年薪百万不是梦 挑战高薪，挑战自我13616582286 聘保险代理人18858095511林 聘年轻妈妈半天班13566013339 经理助理已婚本地13906683479</p> <h3>诚聘</h3> <p>周一至周五8:30到11:00上班，双休。待遇：1000-4500+奖金，年龄22-55，学历高中及以上。地址：环城西路北段225号真和大酒店1217办公室 电话：158-6757-9196陈老师 137-8005-3269黄老师</p>		<h3>租售</h3> <p>81800018, 87321099</p> <h3>商铺店面</h3> <p>江北育才路300㎡商铺招租可分割，位置佳13615880123朱 兴宁路二类修理厂急转1500位佳火爆营业18969807017</p> <h3>钻石广场7号楼整幢出租</h3> <p>1至3楼面积1680平方，租金面议，适合各种行业，(中介勿扰)。 电话：13506590638吴 13770707739王</p> <h3>标准厂房出租</h3> <p>位于洞桥镇百梁村三楼1450平方，层高4米，配2吨货梯，250KV变压器。厂区内空间大，具体面谈。 联系电话：13805876575 18957457755</p>		<h3>兴宁路</h3> <p>与中兴路交叉口独幢沿街商铺出租，4亩地2800平方，已装修，宜开豪车展厅、豪车维修。 电话：18906606188</p> <h3>办公住宅</h3> <p>租售 金汇大厦豪装办公房租售 朝南288㎡有车位13705749360 鄞州四明东路2-3楼280平方办公房出租13906619527姚</p> <h3>餐饮酒店</h3> <p>租转</p>		<h3>高科技广场260㎡餐厅</h3> <p>位置佳火爆营业中13857213683 永和豆浆楼价转13515883988</p> <h3>休闲娱乐</h3> <p>租转</p> <h3>停车场招租</h3> <p>宁波绕城高速保国寺出口附近(货运北站门口)停车面积1.5万㎡，办公房3千㎡配信息部。 电话：13805891268应</p>		<h3>天一广场1000㎡台球房</h3> <p>低价转让 装修豪华客源稳定15088454913 海曙棋牌室转让13305747709王</p> <h3>厂房仓库</h3> <p>土地</p> <h3>少儿英语机构转让</h3> <p>海曙中心地段，生源充足稳定，现寻转让。 电话：18968207188 13777090666</p>		<h3>江东北路厂房或仓库出租</h3> <p>550㎡一楼13071912023余 五乡一楼厂房出租13705741909</p> <h3>厂房出售</h3> <p>占地60亩建筑38000㎡厂房位于鄞州区姜山镇周韩村工业区内，欲出售，有本土地证，可分割。 电话：13605748993蔡</p> <h3>厂房出售</h3> <p>鄞州区姜山镇张华山村北有工业国有土地约5亩，厂房建筑面积约5000平方出售，具体价格面谈。有意者请联系！ 盛先生：13906628881 13185982585 郑先生：13056962599</p>	
<h3>生活</h3> <p>81800018, 87321099</p> <h3>家教培训</h3> <p>上门来家教 82387378 初高中数学科学家教66057366 高三数学特别教13736185380官</p> <h3>家电维修</h3> <p>惠安专业维修空调彩电87792460</p> <h3>搬家搬厂</h3>		<h3>华东二手车</h3> <p>长期求购二手车13705742073 兴宁路558号火车站往东200米 高价急购二手车汽车 免费上门评估18868687777方 高价求购二手车汽车 车好可略高市场价13857811288</p> <h3>高价购二手车</h3> <p>货车面包车皮卡13185991787翁 要要二手车高价收购免费评估各种二手车现金付款快速过户首南中路689号13905746435周 高于市场3千收车13095946666 高价收购二手车18657438361 车辆典当</p>		<h3>便民搬家搬厂</h3> <p>87662211 新天地搬家搬厂空调87935917 阿拉宁波人搬家价优87332235 千禧搬家特快87778900 快捷专业搬家87907772</p> <h3>快速超低价汽车典当</h3> <p>按揭车、二手车典当13355958845</p> <h3>代办代理</h3> <p>专做宁波银行企业、个人转让及贷款13906611444, 13957839053 股票配资低息借款18069012798</p>		<h3>征婚交友</h3> <p>19年品牌月湖婚介81181890 幸福婚介征婚交友15867832686 一手牵婚介相亲热线28827135</p> <h3>股票配资</h3> <p>18058545377王先生 小额贷款当场办理13957414989 公务事业单位贷款13386604929</p> <h3>调查咨询</h3> <p>神州调查87289267 民事取证、商务、打假、寻人调查 宁波人自己的老牌调查公司</p>		<h3>旧货回收</h3> <p>收设备13777079388物资 收工厂宾馆空调锅炉一切旧货 收一切旧货13586568332严</p> <h3>法律服务</h3> <p>离婚、房产、车祸债务87295238 公司个人法律服务13819892705</p> <h3>产品供应</h3> <p>出售本地山羊15888070818</p>		<h3>收一切旧货</h3> <p>15957864375蒋 高价收一切旧货13065602887张 收空调饭店宾馆等13095936669 ★收购一切旧货1377125759 收家具床一切旧货81100126陶</p> <h3>取名改名</h3> <p>●中国易经协会浙江分会会长金雍陶教授为您提供起名预测、地理服务。天一·豪景87287096 郑富国易经取名、地理策划、国学讲座。创新128园区4幢31号。 87718059, 13968306688</p>			