

# 古有24孝卧冰求鲤感动天下 今有All-on-4种植牙替儿女尽孝 宁波口腔医院22周年庆典盛大开启

最美人间四月天,这个时候,带上老爸老妈郊游踏青,品尝春天特有的美食,才不负这美妙的春光。不过临行前,你可有关注过父母的口腔健康?

不知何时起,父母的牙齿开始逐渐缺失,缺牙15颗、20颗的大有人在,全口无牙者也不在少数。咀嚼功能的下降,影响的不光是老人的生活质量,还有身心健康。记者了解到,宁波口腔医院本月迎来22周年庆典,因此还推出了前所未有的活动力度,踏青前不妨带上缺牙的父母去了解看看。

缺牙无所谓?

或加重胃病、糖尿病、心脏病

世界卫生组织(WHO)提出老年人口腔健康的“8020”标准,即80岁的老人至少应有20颗能够正常咀嚼食物、不松动的牙齿。口腔专家表示,实际上,近9成老人都存在着“缺牙多、松牙多、残根多”等口腔问题。久而久之,牙槽骨吸收、牙龈萎缩、牙齿磨损等接踵而来,会导致中老年人过早丧失咀嚼功能,连累消化系统,同时还会引发或加重心脏病、胃病、糖尿病和关节疾病等。

种牙太麻烦?

即刻种植,种完当天就能用

过去“牙疼不是病”的传统思维里,很多人没有把缺牙当一回事。即使有些想种牙,又担心治疗麻烦,担心身



贾洪宇院长正在为病人进行种植牙手术。

体吃不消等。不过现在这些顾虑基本可以消除了,记者了解到,目前国际上尖端的全口固定种植牙技术(All-on-4)只需4枚种植牙根,就能支持患者单颌的12颗烤瓷牙。最重要的是,它是即刻种植,患者上午走进医院时还一颗牙都没有,下午走出医院时,就拥有了一副固定假牙,完全没有缺牙的尴尬期。

好医生难求?

省内知名专家本月4次来甬

种植牙成功与否,基本依靠种植医生个人的临床经验和医技水平,所以,找一个医技精湛、临床经验丰富的口腔

种植名家亲诊,显得非常重要。目前,由杭州口腔医院和宁波口腔医院共同组成的“种植梦之队”,正受到越来越多宁波人的信赖。

其中,原杭州口腔医院口腔种植研究中心主任贾洪宇,现已任职宁波口腔医院副院长。据悉,经过十多年的实践种植经验,贾洪宇医生已能熟练开展高疑难种植手术。昨天,贾医生就在宁波口腔医院为不少宁波的患者,进行了专业检查并给出了个性化的种植方案。如果错过了,那么今天,或是4月28日、29日,去宁波口腔医院挂号,还能与种植专家贾洪宇进行面对面的交流。

徐益霞

活动链接

种植牙也可以很亲民

宁波口腔医院建院22周年终极实惠让利百姓

为庆祝宁波口腔医院建院22周年,本月来院,可享多重优惠。具体内容如下:

1.只要关注宁波口腔医院官方微信,即可到院领取50元洁牙现金抵用券;

2.凡在该院进行种植牙消费顾客,均可享充8000元送800元种植金卡,充12000元送1500元种植白金卡活动,多买多送,上不封顶。(充值部分仅限种植使用,返额部分全院通用,正畸科除外)

活动时间为4月1日—4月30日,有意向的市民不妨尽早预约。

## 中科灵芝“特惠月”开始啦!

为回报长期以来大家对中科灵芝系列产品的信赖与支持,值此第21届全国肿瘤防治宣传周之际,中科年度“特惠月”活动火爆登场,众多惊喜让您实惠多多,满意多多!

活动详情:(1) 中科创新牌灵芝孢子油、中科破壁灵芝孢子等所有中科产品均

执行年度最大折扣!(2)每满一定额度再送超值大礼!(3)满2万元即有机会获得“南京三日精品游”!让您领略六朝古都风采的同时,亲身考察现代化的中科生产基地!

活动时间:截止至4月26日。

## 中科创新牌灵芝孢子油软胶囊

专注灵芝研究29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G20100316

苏食健广审(文)

第2014120221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)

●一种增强灵芝孢子油抗肿瘤疗效的中药组合物

●一种抑制肿瘤的中药复方制剂及制备方法

●一种抑制肿瘤的复合真菌中药口服制剂及制备方法(AT)

●一种灵芝孢子的超临界加工方法

●一种灵芝三萜类成分的提取方法

●一种灵芝孢子多糖的提取方法

●一种灵芝孢子多糖的精制工艺

●一种富含三萜类的灵芝孢子油类制剂加工方法

●灵芝孢子粉片及制备工艺

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:800-9574-06387237115 87237117

## 别让这些坏习惯影响你的睡眠

睡眠就像空气阳光水分一样,是人体必不可缺的营养。而不正确的睡眠方式也会大大降低睡眠质量,威胁到我们的健康。以下这些不良习惯,会影响你的睡眠哦!

**枕头过高** 从生理角度上讲,枕头太低,容易造成落枕,或因流入头脑的血液过多,造成次日头脑发胀眼皮浮肿;过高,会影响呼吸道畅通,易打呼噜,而且长期高枕,易导致颈部不适或驼背。

**枕着手睡** 睡时两手枕于头下,除影响血液循环引起上肢麻木酸痛外,还易使腹内压力升高,久而久之还会产生返流性食道炎。所以,睡时不宜以两手为枕。

**被子蒙头** 以被蒙面易引起呼吸困难;同时,吸入自己呼出的二氧化碳,对身体健康极为不利。婴幼儿更不宜如此,否则有窒息的危险。

**剧烈运动** 睡前剧烈活动,会使大脑控制肌肉活动的神经细胞呈现极强烈的兴奋状态,这种兴奋在短时间里不会平静下来,人便不能很快入睡。所以,睡前应当尽量保持身体平静,但也不妨作些轻微活动,如散步等。

**对着风睡** 人体睡眠时对环境变化的适应能力降低,易受凉生病。古人认为,风为百病之长,善行而数变;善调摄者,虽盛暑不当风及生卧露下。所以睡觉的地方应避开风口,床离窗门有一定距离为宜。

**坐着睡** 有些人吃饱饭往沙发一坐,打开电视沏壶茶,够舒服的。可能工作太累了,看着电视就睡着了,这就使第二大隐患出现了!因为坐着睡会使心率减慢,血管扩张,流到各脏器的血液也就少了。再加上胃部消化需要血液供应,从而加重了脑缺氧,导致头晕耳鸣的出现。

**睡前饱餐** 睡前吃得过饱,胃肠要加紧消化,装满食物的胃会不断刺激大脑。大脑有兴奋点,人便不会安然入睡,正如中医所说胃不和,则卧不安。

**睡前饮茶** 茶叶中含有咖啡碱等物质,这些物质会刺激中枢神经,使人兴奋,若睡前喝茶,特别是浓茶,中枢神经会更加兴奋,使人不易入睡。

申时

## 玉米煮得越久 抗衰老效果越好

最近,德国营养保健协会的一项研究表明,在所有主食中,玉米的营养价值和保健作用是最高的。

玉米又名苞谷、棒子,所含维生素是稻米、小麦的5—10倍,含有大量的营养保健物质。玉米中所含长寿因子谷胱甘肽在硒的参与下,生成谷胱甘肽氧化酶,具有恢复青春、延缓衰老的功能。

玉米中所含的胡萝卜素,被人体吸

收后能转化为维生素A,也具有防癌作用。

此外,多吃玉米还能抑制抗癌药物对人体的副作用,刺激大脑细胞,增强人的脑力和记忆力。

加热时间越长的玉米,抗衰老作用越好,所以喜欢玉米的朋友不妨煮一锅玉米粥,既能喝粥暖身,又能抗衰老,一举两得。

素素

## 早春健身有讲究,张弛有道避损伤

早春健身,人体有五个关节最容易受伤。第一位是膝关节,之后依次是踝关节、肩关节、肘关节和腕关节。膝关节、踝关节和肩关节之所以挤进前三名,与人们偏爱的运动方式有关,无论是跳绳还是爬山、打球,所有运动都需要腿和脚参与。临床上偶尔也会碰到胸椎、腰椎损伤的患者,这部分人多是瑜伽练习者。

平时运动不多的人在运动方式选择上一定要坚持年龄段原则:青少年以跑步、快走、跳绳、打羽毛球等为主,中青年以长跑、爬山、打球、暴走等为主,老年人则以慢跑、散步、舞剑、打太极等为主。

运动要坚持先慢后快,先少后多,一定要适合自己的身体状况。无论做什么运动都要做热身,不能一蹴而就,要循序渐进。从健身角度看,每天半小时到一小时为宜,每周3到5次为好。

关节损伤的表现多是疼痛、肿胀,严重者无法动弹。一旦出现这些症状,人们需要马上停止运动进行休息,出现症状后24小时内需要马上冷敷,48小时后再热敷。此期间不可以接受按摩等处理,再之后进行理疗等修复治疗。多数不严重症状会在1到2周内缓解消失,如果症状不见好转,需要到医院就诊。此外,当出现了损伤后,第二次再做相同运动又出现类似损伤症状,即说明这一运动方式不适合你,需要改变运动方式。

辛华



张峰 摄



唐风采植发

**央视 CCTV《影响力对话》合作企业**

**非手术“植入式”增发 免费体验**

**18年经验**



少多少增多少 头发稀少增密 增发逼白发

**全国60家直营分**



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)