

# 一年多的倾情合作, 受到高度好评

## 本周六, 沈刚教授将再次亲临宁波口腔医院

2013年12月, 上海九院的沈刚教授携其正畸博士精英团队正式与宁波口腔医院签署了合作协议。据不完全统计, 至今, 已有近千名甬城市民接受了来自沈刚教授本人的一流亲诊服务, 好评率极高。

### 专注于正畸事业, 沈刚教授获业内至高评价

身为上海交通大学口腔医学院副院长兼牙科医学系主任、附属第九人民医院口腔正畸科主任、上海交通大学医学院教授博士生导师、宁波口腔医院名誉院长, 沈刚教授的魅力远不止于此, 目前他还是中华口腔医学会口腔正畸专业委员会副主任委员、中国整形美容协会口腔整形美容分会副会长、上海市口腔医学会口腔正畸专业委员会主任委员、英国爱丁堡皇家外科学院口腔正畸国际考官, 这些头衔, 正是业界对沈刚教授正畸事业极大的认可。

对于正畸行业的学术研究, 已经获得香港大学全日制口腔正畸学博士学位的沈教授从未停止过, 2004年5月, 他赴澳大利亚悉尼大学牙医学院担任口腔正畸学副教授, 在澳任教期间直接工作在医、教、研的前沿, 掌握了颌骨矫形、颅颌面部生长型干预等临床核心技术, 研究领域主要包括颅颌面部软组织结构以及其在矫形力牵张下软骨内成骨分子生物学机制。

### 不再“一号难求” 与沈教授面对面的机会重现甬城

在上海, 提到沈刚教授, 很多人知道, 他在上海九院是出了名的“一号难求”。更别提外地的患者了, 就算挂到号, 也要到上海就医, 还要排上好几天。费时费力, 经济成本也非常高。

自从位于海曙区解放南路287号的宁波口腔医院与沈刚教授签署协议后, 无形中将原本多个横在患者与教授之间的门槛全部踏平。交通、时间、金钱成本全部降低的情况下, 吸引了众多患者慕名而来, 其中除了宁波市区的, 也不乏慈溪、余姚、北仑、奉化等周边的市民, 甚至还有专门从舟山赶来的。

5月16日, 沈刚教授将再次亲临宁波口腔医院, 有需要的市民现在就可预约报名了! 以往, 沈刚教授每次结束了当天的面诊回上海后, 仍然有市民打电话或者本人到宁波口腔医院希望让沈刚教授面诊。



沈刚教授(前中)和他的博士团队。

在此, 该院特别强调, 为了保证沈刚教授为每一位患者面诊的时间, 本次活动的名额只有50名, 报完即不接受任何预约。目前, 5月16日的活动名额还剩数名, 欲报从速!

徐益霞



## 九多九少记心中 健康长寿不用愁

### 一、少肉多豆

按“膳食平衡宝塔”的建议, 一个人每天最好只摄入瘦肉75克, 即一副扑克牌大小的一块。其中, 体力劳动者、男性可以多吃红肉, 脑力劳动者、女性及身体机能退化的老人, 应多吃白肉。尤其是患有肥胖、心脏病、高血压等的人, 更应少吃肉, 多吃豆制品。

### 二、少盐多醋

盐不仅会偷走你身体里的钙, 还会带走正常的血压。自家做饭时, 除了少放盐, 也要尽量控制酱油、番茄酱、辣椒酱、咖喱等调味品的摄入量。醋则称得上是厨房里的保健调味品了, 炒菜时不妨放一点, 用米醋腌泡菜可以降低血脂, 用陈醋配着面食吃能助消化, 做鱼和骨头汤的时候放点醋, 还有助于其中钙质的吸收。

### 三、少衣多浴

适当的凉爽刺激, 有助于促进身体代谢, 提高对低温的适应力。早晨起来最适合淋浴, 可以唤醒身心; 而睡前1至2个小时, 最好在浴盆里泡个澡。水温应在40—50摄氏度, 比体温略高。

### 四、少食多嚼

吃饭至少保证20分钟, 因为从吃饭开始, 经过20分钟后, 大脑才会接收到吃饱的信号。一般来说, 每口食物咀嚼15—20次, 有助消化, 避免发胖, 还能缓解紧张、焦虑的情绪。

### 五、少药多练

不管平时多大方, 吃药时最该“抠门点”, 遇到伤风感冒这样的小病, 最好扛一扛, 别随便吃药。最新研究显示, 只要每天坚持锻炼15分钟, 平均可延寿3



张峰 摄

年, 比如快走、慢跑、骑自行车等, 都称得上最好的“药物”。

### 六、少车多步

研究发现, 整天开车的人比喜欢走路的人, 生病的时间长2倍。每天进行30分钟的有氧运动(如快走), 免疫系统的工作效率更高。

### 七、少欲多施

平时不妨多给予别人帮助, 小小的善行能让你感到自己生存的社会价值, 给你带来情感满足, 烦恼自然就烟消云散。

### 八、少虑多笑

开怀大笑15分钟能够消耗40卡热量。任何人都会有情绪失控的时候, 不妨准备一个“心情急救箱”, 比如看场电影、跑几圈、到某个地方吃点心、和孩子们在一起等。

### 九、少言多行

与其整天抱怨体重降不下来、啤酒肚渐渐隆起, 不如利用这些时间行动起来吧。

申时

## 头发变黑不再难, 洗出黑发很简单 黑发, 请选择含中草药成分产品!

首先, 染过的头发没有光泽, 不仅不美, 而且看上去就像戴着假发一样不自然。其次, 每次染发维持不到两个星期, 新的白头发就又长出来了, 头发上边黑下边白, 又得再染一次。这样反复下去既麻烦又浪费金钱; 更可怕的是化学染发剂诱发其它疾病, 长期染发不利于健康! 所以要想根本解决白发问题, 请选用含中草药成分产品!

千妃美: 只有自然的黑, 没有化学的毒!

白发人士: 无论是老年白发、花白, 还是神经性、遗传性白发或少白头, 一直以来都没有一种安全有效的办法。前些年曝光的含有对苯二胺等致癌物质的洗黑产品更是让人忧心。

5000盒千妃美免费送

紧急通知: 为了切实减轻白发者的经济负担, 早日远离化学染发的危害, 千妃美

上市初期, 特举行大型“半价体验”活动。5000盒送品, 送完即止, 订购从速!

千妃美特惠三天 买5送2 买3送1  
优惠每天仅限前100名, 电话预定优先! 全市免费送货, 货到付款!  
免费咨询订购电话: 28904175

卫妆准字29-XK-2818号

海曙信谊药店(解放南路55号) 江东越丰堂大药房(中兴路893号, 儿童公园西大门对面) 江北白沙药店(白沙公园) 慈溪百诚大药房(北二环路465号大润发超市旁) 镇海太和堂药店(车站路86号) 北仑新城大药房(新大路430-432号) 宁海华泰中西大药房(气象北路10号) 奉化长生药店(东门路8号) 邱隘中西大药房(镇中路) 轻纺城健康大药房(轻纺城正门) 鄞州区甬城之星开心人大药房(鄞州第二医院对面)

## 用好防晒霜, 大有学问

夏日, 天气炎热, 抹防晒霜是“必修课”, 看看那些用好防晒霜的诀窍吧。

●选择低指数防晒霜, 多次涂抹。

防晒产品标有SPF字样, 指的是防晒指数。虽然倍数越大防晒时间越长, 但SPF系数高的产品往往含有大量物理或化学防晒剂, 对皮肤的刺激较大, 如堵塞毛孔, 或滋生暗疮和粉刺等。所以, 权衡利弊, 以低倍数的防晒霜为最佳选择。

●防晒霜用量要足。

一般乳霜质地的用量大约在两粒

花生大小, 水乳质地的用量大约相当于两个一角硬币, 先涂其中一份, 隔10至15分钟再涂另一份, 这样更容易涂抹均匀。

●不要漏掉鼻子、脖子等部位。

隆起的部位如鼻子最容易遭到紫外线曝晒, 脖子也是一个重点防晒部位, 都要涂抹防晒霜。

●每天晚上要卸妆。

防晒霜是油溶性的, 应先用卸妆油“以油溶油”, 才能最有效、最温和地卸除干净。如果不彻底卸妆, 很容易堵塞毛孔, 引发痘痘。

盛时

## 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, 十多年品牌值得信赖!

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

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》合作企业  
非手术“植入式”增发 免费体验

全国  
60家  
直营  
分店



18  
年  
经  
验

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 (万达公寓斜对面, 贺城中路/天童北路交汇处光大银行楼上)