



只需动动手指，就能与矫正专家随时交流了

添加“鄞州口腔矫正专家”为好友，赢取免费正畸名额

上周，鄞州口腔医院为“男神女神”们开通专家私人微信的消息一经传出，就在许多市民的微信朋友圈疯传，因为添加“鄞州口腔正畸专家”为好友，不仅可以和他实时咨询聊天，而且还能参与活动“赢取免费正畸名额”！这对于需要矫正牙齿的市民来说，确实是个不错的消息。

为了满足好奇心，笔者用微信添加朋友中“扫一扫”的功能扫描了报纸上的二维码，随后出现“鄞州口腔矫正专家”的微信号。据了解，仅仅几天的时间，该微信号的好友数已经有近200位。

不过还是有些市民向笔者表示了他们的疑惑，“鄞州口腔矫正专家”到底是谁？专家那么忙，号这么多，能及时回复吗？免费正畸真的全免费吗？没有抽到免费就没其他优惠了吗？……针对这些问题，笔者来到了鄞州口腔医院一探究竟。

与我聊天的“鄞州口腔矫正专家”是谁？

“鄞州口腔矫正专家”是一个私人微信号，所以它是由鄞州口腔医院副院长谢静忠主任医师及团队负责日常咨询，其他专家定期回答的管理方法。

众所周知，牙齿矫正是鄞州口腔医院的特色诊疗项目之一。正畸儿童诊疗中心拥有一支实力强大、技术过硬、经验丰富的正畸医疗团队，由2名主任医师、3名硕士、2名浙江省口腔专委会会员领衔。其中就有学科带头人屠嫩斐院长，副院长谢静忠，资深口腔正畸专科医师李敏等。

在鄞州口腔的正畸团队中，除了宁波人比较熟悉的屠嫩斐院长外，谢静忠副院长也已从事口腔正畸专业工作18年，早年曾赴北京大学口腔医学院正畸科长期进修，并赴美国Tweed Foundation矫治技术培训中学习，不仅具有丰富的临床经验，还参与了许多临床研究，在正畸界享有很高的声誉。鄞州口腔的正畸团队中还有不少后起之秀，他们毕业于国内医学名校，并拥有充分的正畸经验。比如临床工作经验近十年的葛玲医生；多次在全国正畸临床病例比赛中得奖的李敏医生；具备深厚理论功底的李作平正畸硕士等。

“为什么设置私人微信号，专家会及时回复我吗”

“现在有玩微信的患者，在接受治疗期间，都会添加我们的微信，其间牙齿有什么疑问，或是拍张照片，或是文字、语音给我，省的跑医院来咨询了，很是方便。”但是，谢医生认为，这样服务的对象毕竟有限。

“有微信的朋友，一般都添加了很多公众号、服务号，所得到的推送信息都是被动接受的信息，如果有额外的问题时，公众号基本不能一一回复。所以经过实践，我们尝试直接设置私人微信号，一对一的解答，一对一的服务。”

鄞州口腔的专家们工作都很忙，“鄞州口腔矫正专家”的好友们怎样才能得到及时回复呢？

“现在只要有空，我们就会开始‘微信门诊’，基本能做到当天提问，当天回复。对于一些比较复杂的问题，可能还会另外辟出时间由几位专家分别回答和解决”谢医生表示，其实大多数“好友们”在微信上所提的问题比较集中，而且对矫正牙齿也有许多误区。因此，谢医生也罗列了一些“好友”问得最多的几个问题。

问：什么时候矫正最好？

答：一般12—14岁，等牙齿换好以后。但一些严重的错牙合，如：“地包天”、大龅牙，需要早期矫正。

问：矫正痛吗？

一般在戴上矫治器和每次复诊加力后的2—3天内，牙齿咬硬物会有轻度的酸痛感，但很快消失。随着新的材料和技术的应用，如自锁技术、热激活弓丝的应用，会将不舒服减到很小。

问：牙齿矫正后会不会松动脱落？

答：不会。因为人的牙齿都有一定的生理动度，矫正只使用合理范围内的力度，不会有松动脱落。

问：矫正为什么要找专科医生？

答：矫正是口腔专业里极难的专科，对理论要求极高，国家规定：至少三年以上专科培训经历才能成为专科医



鄞州口腔医院正畸团队

师，目前全国正畸专科医师很少。

问：矫正为什么要这么长的时间？

答：因为牙齿的移动是一个生理缓慢的移动过程，使用过大的力量容易松动，反而不利于牙齿的健康。

问：为什么有的人要拔牙？

答：因为有的人牙齿太拥挤，需要拔掉几颗不重要的牙齿，才能排齐或改善突破，当然，治疗结束后没有任何间隙。

医讯

鄞州口腔医院推出4个免费正畸名额

参与方式：只要关注私人微信号“鄞州口腔正畸专家”，在活动链接页面，将相关信息提交即可报名参与“全额免费矫正”。活动期间，所有报名矫正者还将获得1000元面值的优惠券一张。

免费名额产生：此次全额免费矫正名额共有4名，将分两步选出。1.7月初，“鄞州口腔正畸专家”将从所有微信报名者中，随机抽取2名幸运者；2.如果没有抽中，可参加7月中旬举行的矫正沙龙，现场还将产生2名免费名额，并有精美礼品相送。

报名时间：即日起至7月9日，均可报名！

徐益霞

专家私人微信



营养专家孙丽红博士教您 《生了癌 怎么吃》

饮食不当在肿瘤发生中所起的作用占35%—45%，很多好心的患者家属认为人生病了身体就会发虚，特别是化、放疗手术以后，很喜欢用蛋白粉、燕窝、人参制品、蜂胶、阿胶、螃蟹等来补身体，今天吃甲鱼，明天喝老鸭汤，后天鸽子肉。其实，这种补法很有害，吃了既不太舒服，也不利于疾病稳定和康复。肿瘤是一个细胞增殖和凋亡的过程，饮食往往是一个诱发过程。通过主动控制摄食成分和改变饮食习惯，

在抗肿瘤中起着至关重要的作用。

7月5日9:30~11:30在宁波江东北路221号宁波书城4楼会议室宁波书城，上海中医药大学营养学教研室主任孙丽红博士来甬举办《生了肿瘤，怎么吃？》讲座暨签售活动，届时专家与听众将分享近30套易操作的食疗药膳及食疗方。

预约报名电话：0574-87705086。



书刊号 ISBN 978-7-5478-1277-8/R.414
CPI数据：(2012)第078292

《国医大师谈慢性病治疗》连载之三： 中国中医科学院糖尿病权威专家林兰教授 “糖尿病及并发症防治” 血糖不稳， 为何会加重糖尿病并发症

血糖波动是导致糖尿病并发症一大帮凶。

不可否认，长期高血糖是导致糖尿病慢性并发症最重要的危险因素，通过严格控制血糖，可以显著减少糖尿病慢性并发症（尤其是微血管并发症）。但近年研究还表明，糖尿病慢性并发症的发生与发展不仅与整体血糖水平升高相关，与血糖波动性的关联更是密不可分。

大量研究已经证实，高浓度血糖波动者出现并发症的概率甚至超过高浓度血糖持续者。对糖尿病患者来说，血糖波动可引起血管内皮损伤，使大血管和微血管并发症的风险增加，如心脑血管、糖尿病肾病和视网膜病变等。

糖尿病患者的血糖不稳与糖自稳系统的紊乱有关。

糖尿病患者的“糖自稳系统”被打破后，依靠单一降糖西药或注射胰岛素来实现“糖自稳系统”的“被动”调节，很难实现一天持续24小时的血糖平稳。而血糖不稳，就会加重糖尿病并发症的发展。

■国医解惑：

血糖忽高忽低会有什么危害？

山东淄博王先生：

我身高180厘米，体重80公斤，病程5年，血糖一直控制得比较好，以前一直是查空腹比较多，近段时间又加多了午餐和晚餐前的血糖的检查，发现点问题。空腹

血糖还行，基本在6.0以下，偶尔几次6.2、6.3，还能接受。午餐前由于工作关系不太方便，抽查了几次，也都在6.0以下。晚餐前后因为在家时间比较方便，查的次数比较多，发现晚间血糖波动比较大，有的时候9点几，甚至到12以上，但是又有的时候4点几，还有一两次不到4。这种情况危险吗？有哪些需要注意？

答：很多糖尿病患者都知道，高血糖可怕，低血糖更可怕，血糖忽高忽低最可怕。第一，血糖波动会加快胰岛β细胞的衰退速度，既使血糖控制越来越难，又让疾病恶化的时间表提前；另一方面，血糖波动会加重破坏血管内皮细胞功能，容易出现动脉硬化，增加糖尿病眼病、糖尿病肾病、冠心病、脑血管意外等慢性血管并发症的患病风险；第三，血糖波动使患者用药不知所措，如果出现低血糖，更是后果不堪设想。

对血糖的控制不能仅仅关注短时期内某段时间某个点的血糖值，而应把血糖长期严格地、平稳地控制在正常范围之内。这就需要我们摆脱依赖降糖药和胰岛素来控糖的传统治疗手段，而是发挥人体“自我调节”系统功能，主动调节血糖，长期平稳控糖。林兰教授，就是采用内源疗法，这样，自然可以恢复人体糖自稳系统的平衡，主动控糖、长效控糖，保持血糖平稳。血糖不稳定的患者，为自己的健康保驾护航。

(未完待续……)

荤素搭配、少用明火、记得补一点维C ——吃烧烤的健康之招

夏天是吃烧烤的季节，怎么吃才健康安全呢？下面就来为大家出出招吧。

荤素搭配得当，少用明火，多用焖烤

注意荤素搭配比例。烧烤的主菜肯定是肉类，因此容易过量摄入，要在点菜的时候就注意荤素搭配得当。健康的比例应是7分肉，3分菜。如果吃土耳其和巴西烤肉，一定要搭配沙拉，沙拉中含有的玉米粒、小西红柿、生菜和菠萝等，能有效补充各种维生素。吃韩国或欧洲烧烤时，要点一些蔬菜，比如洋葱、青椒、土豆和蘑菇等。

少用明火，多用焖烤。明火烧烤过程中，肉里的油脂滴在火上，会产生一种叫做“苯并芘”的致癌物。而焖烤不仅不会产生致癌物，而且更多地保留了食材的营养。

吃烧烤应搭配的食物

吃烧烤的时候还应该搭配哪些食物呢？



张峰 摄

烤肉最好与新鲜的蔬菜水果一起吃，因为新鲜的绿叶蔬菜如生菜、空心菜，以及西红柿、白萝卜、青椒和水果如苹果、猕猴桃、柠檬等都含有大量的维生素C、E。

其中，丰富的维生素C可减少致癌物亚硝胺的产生；而维生素E具有很强的抗氧化作用。这种科学的搭配，能减少吃烤肉带来的弊端。

舟舟