



做种植牙 看拜尔医生如何修炼内功

学无止境,周茂栋远赴重洋,再探国际种植新技术

“我觉得做医生这个行业,永远不要认为自己已经懂得很多,世界那么大,多走出去看看,在学习的道路上要不知道疲倦。”通过越洋电话,现身处美国佛罗里达的周茂栋(宁波拜尔口腔医院院长)这样告诉记者。



Jia Chang D.D.S., M.S.Ph.D.博士授课现场

赴美取经,与国际大师碰撞思维火花

去国外定期充电,与国际牙医进行交流切磋,这是周茂栋每年给自己定下的学习指标。继去年赴美之后,2015年10月,周茂栋再次受邀参加由美国AIDC国际牙科学院联合美国五大知名牙科院校,面向全球开展的国际牙医继续教育系列课程(高级种植培训班)。

身为宁波拜尔口腔医院的院长,事务繁忙,但周茂栋认为,不管再忙,学习不能耽误,他说:“只要入了医生这行,就得活到老学到老。”即使周茂栋已是主任医师,职业生涯几近完美,但他从来未满足已有的高度,在学习的道路上他同年轻医生一样充满激情。

即种即用,国内种植技术发展迅猛

什么是种植牙?许多人认为种植是一件挺简单的事:将纯钛的人工牙根植入缺牙部位的牙床内,当牙根与牙床长牢后,再在牙根上套一颗逼真的牙冠,这种具有独立牙根的种植牙,镶牙不伤健康好牙,又稳固持久,被誉为“人类的第三副牙齿”。说来容易,但如何保障种植牙成功,满足患者既快速又稳定长牙的内心诉求,这是有责任感的种植医生要考虑的因素。

心烦气躁? 三招助您健康养心

由于现代都市生活节奏快压力大,不少人都会心烦气躁的问题,心神无法平静,不但往往会产生心病,还有可能导致疾病。那么如何才能消除心烦气躁呢,以下3招或可助您健康养心。

静思冥想 这是解除心理疲劳的一种有效手段。一个人可在心烦意乱时,独坐在光线柔和、温度适宜、环境安静的房间里,双目微闭,深吸后再慢慢呼出,反复几次,让放松的情感传遍身体各部。

然后可以想象自己置身于一个令人愉快的自然环境中,使自己从声音、颜色、气味各方面体验到舒适,然后心神即可慢慢平静。

情志调节 这一疗法主要运用五行学说,依据五行相胜的制约关系,形成的悲胜怒,怒胜思,思胜恐,恐胜喜,喜胜悲的情志相胜心理疗法。

包括通过提高患者的认识能力,明白过激情志致病的道理,以达到治疗或预防情志疾病的抑情顺理法;运用激情



张峰 摄

和应激情况下所导致的生理、病理改变,以收到治疗之效的激情刺激法和运用情绪的两极性治疗情志疾病的相反情志疗法等。

聊天健脑 在茶余饭后或是各种空余的时间,与亲朋好友相聚闲聊几句,吐吐槽或是侃侃家常话,无疑等于做了一次趣味盎然的脑力保健操,使大脑在和谐气氛里得到一次“健美锻炼”从而达到消除抑郁,忘却愁苦的目的。

坤朔

腰间盘突出 颈椎病 骨质增生 颈腰椎“退变、疼痛、僵硬、麻木”有妙方

郑州寸草心生物科技有限公司生产的仙草活膏膏TM远红外贴针对颈椎病、腰椎骨关节病、肩周炎引起疼痛等问题研制而成,它巧妙运用了远红外技术,通过局部贴敷,体表施治,皮下吸收,可改善局部微循环,促进机体的新陈代谢和功能恢复,辅助治疗颈椎病、腰椎骨关节病、肩周炎引起的疼痛等症。

厂家提示:请认准【仙草活膏膏】到指定药店购买,谨防假冒。本品为新型外用黑膏,无需火烤,使用方便且不易过敏,

在厂家专业人员指导下贴敷更有利于康复(一个疗程轻症5盒,重症10盒)。

畅销宁波8年,值得信赖! 迎双11购物节11月5日-8日买5送2,买11送6,买21送15。

咨询热线:0574-27882768 27882278

市内免费送货,外地邮寄,货到付款

专销地址:第六医院对面莱多特专销

(中山东路1080号近福明路口)

第一医院西南镇明药房专销

(镇明路424号近县学街路口)

豫食药监械(准)字2012第226105号(更)

豫医械广审(文)第2014120073号

肩痛无法自愈 应警惕“肩袖撕裂”

皮肤出现轻微擦伤,大多数人都等待它自行痊愈。但如果是肩袖发生撕裂造成肩部疼痛,无论你等多久它都不会有任何改善,并且等的越久症状可能越为加重。为此记者采访了相关骨科主任医师,关节运动医学中心陆志凯主任,专家表示肩部疼痛长时间不好,连睡觉的时候也疼痛厉害,那这部分患者需要去医院进行相关检查判断是否为肩袖撕裂。

许多肩部疼痛易被误诊为肩周炎

一说肩膀痛,人们都习惯性地认为是肩周炎,对此陆志凯主任表示,在我国,肩周炎这一名词早已深入人心,不明原因的肩部多被武断地归结为肩周炎,从而造成许多误诊。真正的原发性肩周炎(凝肩)有部分是可能自愈的,患者可通过锻炼和服用或外用消炎药帮助疾病痊愈。如果长时间不见好转,那很可能得的不是肩周炎。

很多患者甚至是骨科医生都会容易将肩膀疼和肩周炎扯上关系。最常见的与肩周炎相混淆的骨科疾病有“肩峰下撞击综合征”、“肩袖损伤”、“关节盂唇损伤”、“冈上肌钙化性肌腱炎”、“肱二头肌肌腱损伤或炎症”、“肩关节骨性关节炎”、“颈椎病”等,上述疾病在治疗手段和预后上具有较大差异。陆主任表示,对于这些易混淆的肩部疾病,切莫自行判断,须尽早寻求专业医生的指导。

肩袖撕裂需尽早修补以防扩大

肩袖损伤多为间接暴力引起,按损伤的程度可分为部分和完全两种撕裂。肩袖撕裂的常见症状包括肩部疼痛、力弱和活动受限,有时还出现弹响、交锁、僵硬等。最普遍的症状是疼痛,通常位于肩峰前外侧,也可位于后侧,可放射至三角肌止点区域。如伴二头肌腱病变,疼痛可放射至肘关节。许多患者出现静息痛和夜间痛,肩部运动时疼痛加重。

肩袖撕裂并不会随着时间的推移有所好转,它就如同撕坏的衣服,不会再愈合起来。一些无意识的肩部动作或牵拉,可能还会将已损伤的肩袖撕裂口增大,甚至加重伤情。同样,治疗肩袖撕裂其实和补衣服一样,衣服破了缝上即可,不必过分担忧。陆志凯主任告诉我们,现在通过微型摄像系统,信号转换后医生可以通过显示器观察关节内的病灶,并使用手术工具进行微创修复。

记者 徐益霞

【活动预告】

为帮助有肩关节疼痛的市民发现疾病真相,陆志凯主任团队将于11月7日(周六)9:00在宁波市中山东路377号1号楼16楼会议中心,举办肩关节疾病免费咨询活动,来时请自备相关病历资料(病历、X线片、MRI片、CT片、化验单、肌电图等),欢迎有需要的市民前往参与。

立冬食补宜吃滋阴食物

11月8日就是立冬,立冬是一个十分重要的节气,从中医养生的角度,立冬是阳气潜藏、阴气盛极、草木凋零、蛰虫伏藏、万物活动趋向休止的时节,起居调养应以“养藏”为主,建议早睡早起,饮食上多吃滋阴的食物,可以适当进补。



张峰 摄

饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之,寒者温之”的古训,随四时气候的变化而调节饮食。

元代忽思慧所著《饮膳正要》曰冬气寒,宜食黍以热性治其寒。也就是说,少食生冷,但也不宜燥热,有的放矢地食用一些滋阴潜阳,热量较高的膳食为宜,同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏,如牛羊肉、乌鸡、鲫鱼,可多饮豆浆、牛奶,多吃萝卜、青菜、栗子、花生、豆腐、木耳等。

需要注意的是,我国幅员辽阔,地理环境各异,人们的生活方式不同,同属冬令,长江以南地区虽已入冬,但气温较西北地区要温和得多,进补应以清

补甘温之味,如鸡、鸭、鱼类;地处高原山区,雨量较少且气候偏燥的地带,则应以甘润生津之品的果蔬、冰糖为宜。

除此之外,还要因人而异,因为食有谷肉果菜之分,人有男女老幼之别,体质有虚实寒热之辩,本着人体生长规律,中医养生原则,少年重养,中年重调,老年重保,耄耋重延。故“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补,不可盲目“进补”。

需要提醒的是,食补和精神、起居调养要结合起来使用。既要保证充足的睡眠,也要注意保暖,睡前可以热水泡脚,促进机体阴阳气的调和。

馨晨

益气升阳 治疗耳鸣耳聋

随着生活节奏的加快,饮食结构的不合理改变、环境噪音、作息不规律等不良生活方式及耳毒性抗生素的应用,耳鸣、听力下降、耳聋人群有逐年升高的趋势。按《中医火神派三书》,耳聋往往是年老体弱、肾阳久亏、真气不充于上的原因。患者耳内常闻蝉鸣之声,昼夜不息,夜间加重,甚至失眠,听力逐渐下降,更有头晕眼花、腰膝酸软、食欲不振等症。

霍氏【益气聪明丸】巧治耳鸣耳聋,其精选黄芪、党参、葛根、升麻、蔓荆子、白芍、黄柏(炒)、甘草(炙)等八味名贵药材,采用现代中药技术炮制而成。霍氏【益气聪明丸】从耳聋耳鸣的根源出发,综合中医学关于各类耳鸣耳聋的发病机

理,益气升阳、聪耳明目,能有效治疗各种原因引起的耳鸣、耳聋、视物昏花。

霍氏【益气聪明丸】提醒患者:一旦出现耳鸣或耳聋,须尽早治疗,避免耳鸣病症加深导致耳聋而失去听力。对于长期耳鸣耳聋患者,能有效治疗耳鸣耳聋、提高听力,聪耳明目。请认准“霍式”商标。5盒一疗程。请到指定药房购买。免费送货,货到付款。

详情咨询:0574-26953608

指定药房:宁波信谊药房(解放南路55号,外运大厦南100米)

陕药广审(文)第2015080218号 国药准字Z20063647 OTC甲类

