



当天种当天用？做即刻种植，你适合吗？ 赴美回国，有关种植牙周茂栋教授有话说

11月16日，种植专家面对面第六期开讲，名额仅限30人

即刻种植技术，可以做到当天拔牙、当天种牙、当天戴冠，即刻恢复咀嚼功能和美学功能。看着这些优点，不少缺牙读者想做即刻种植，却抱着各种疑问：“即刻种植牙真能当天用吗？”“即刻种植我能做吗？”

有疑问的牙缺失读者有福了，刚从美国佛罗里达大学完成交流的周茂栋教授，将于本月16日，在宁波拜尔口腔医院为广大读者带来精彩讲座，分享美国之行的收获，并提供宝贵的诊疗设计方案。名额仅限30名，现场更有订报卡送出。



往期专家面对面精彩回顾

缺牙不补隐患多，及时修复是关键

有患者说：“牙齿掉了一颗，没什么影响，照吃照喝。”专家表示，这种长期不补的情况会造成相邻牙倾斜，影响咬合关系。

“牙齿越掉越多，等掉完了装个假牙多省事。”对于这样的想法，专家也不赞同，因为假牙可能会导致说话漏风，吃东西没味道，而且更换的频率也较高。

“做种植牙，又牢固又长久，可医生说说要植骨。”一听到植骨，不少患者有点却步，但由于患者的牙齿掉太久没有及时修复，导致牙槽骨越来越萎缩，所以一定要先植骨再种牙！

专家提醒：牙齿缺失长久不修复，不仅加大种植牙修复难度，还会引起各种慢性疾病，对人体健康造成的损失将无法弥补，因此，及时修复是关键。

即拔即种、方便快捷 种植技术精益求精

种植牙不需要磨小健康邻牙为代价，是目前备受追捧的修复方式。但由于传统种植在拔牙后，需要3—6个月的创伤修复期，这段时间缺牙患者无疑要忍受无牙的痛苦，还要承受形象上的损害。

不过，目前的即刻种植技术利用微小切口(3—4毫米)将人工牙根“种”入口腔，摆脱了翻起牙肉、缝合、拆线等步骤，可降低创伤程度。而且，拔牙与种牙同时进行，大大缩短了种植周期，免除患者的二次痛苦，做到了当天拔牙、当天种牙、当天戴冠，即刻恢复咀嚼功能和美学功能。

多听专家建议，再好的技术适合自己才重要

即刻种植技术虽好，但它对医院设备和操作医生有更高的要求。许多业内公认的高端口腔设备，仅少数医院配

置。同时，开展即刻种植的医生必须要经验丰富，15年以上口腔临床经验及5年以上种植经验就是个参考。

又快又方便的即刻种植很受欢迎，但不是人人都适合，即刻种植也有其局限性。专家强调，即刻种植前，一定要结合自身的口腔状况，听取专业种植医生的判断，有责任感的医生会为患者制定2—3种修复方案供其选择。

不能错过的种植牙讲座

本月16日的种植牙讲座，是专家面对面系列讲座开展的第六期专场活动，旨在为广大中老年缺失牙患者排忧解难，维护口腔健康。此次邀请的周茂栋教授(主任医师/宁波拜尔口腔医院院长)刚结束在美国的交流学习，预约满满，他能在百忙之中前来，受到了广大患者的欢迎，现名额仅30人。

记者 徐益霞

冬日养生饮食 宜多温热少寒凉

天气进入立冬就开始真正冷起来了，很多人说自己已经注意保暖了，可还是觉得身体冷冷的，这是为什么呢？其实，这和我们的饮食有很多关系。

咸味入肾补益阴血

我们根据中医说的，“秋冬养阴，冬季养肾”的原则，冬季饮食就可以适量地吃一些咸味的食物，比如海带、紫菜以及海蜇等，它们有补益阴血等好处。

进补前先引补

立冬后进补要给肠胃一个循序渐进的适应过程，所以要做好引补。比如食用性质温和的花生红枣汤、生姜炖牛肉等。此外，冬季喝热粥也是养生的好选择。小麦粥可以养心除烦，芝麻粥可以益精养阴，萝卜粥可以消食化痰，茯苓粥可以健脾养胃。



资料图片

多温热少寒凉

天冷的时候，适量增加蛋白质、脂肪以及维生素和矿物质的吸入，对抵御低温很有好处。例如多吃一些糯米、高粱、栗子、大枣、核桃仁、桂圆、韭菜、南瓜、生姜、牛肉、羊肉等温热性质的食物。

素素

双十一苏宁O2O双线双会场战绩喜人

今年双十一大促，移动端的迁移仍在继续，但是线下实体也正在重新恢复活力，苏宁30多家11日零点开门营业的苏宁易购云店1小时客流量超过10万人次。

苏宁立足线上线下双主场，线上平台以低价发起正面强攻，线下1600多家门店以体验巧妙包抄。这个传奇企业正在用三条主动脉将线上线下有机融合起来，彻底打通线上线下的商品、物流、服务，就像同时射出的三支箭让对手难以招架。

首先是供应链能力保证价格优势，苏宁每5分钟一次更新数据，提供单品实时更新全网比价信息，确保自己的价格比其他电商平台价格低。在狂欢1小时内，iPhone手机共卖出10万台；8个小时内，3000元以上的手售出37万部。

徐益霞

在大家电领域，苏宁空调销售量线上大增10倍。作为苏宁重点发力的母婴、商超、百货等品类，也都有不俗的表现。

其次，苏宁拥有快捷高效的物流仓储。依托自建的近500万平方米的物流仓储体系，苏宁在195个城市实现了2小时急速达，在全国90%以上的地区实现次日达。双十一当日，截至上午11点，苏宁送装一体安装量达到4.6万单，2小时急速达完成1.8万单，当天订单用户妥投率达40.87%，在双十一开抢的第一个小时，苏宁全国物流仓库完成分拣出货量就达到30万件。

第三，苏宁正在将IT信息系统深入到商品运营、物流仓储、售后服务等零售的各个环节，将物流、信息流和资金流有效统一，在售前、售中和售后等各个环节实现自由顺畅连接。

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



40岁后锻炼，或更能预防衰老

美国《体育运动医学》一项最新研究发现，运动锻炼对预防衰老非常关键，40—65岁人群表现尤为明显。

端粒是DNA链条末端的“小帽子”，能保护DNA在细胞分裂和复制过程中免受伤害。

该研究由美国密西西比大学及加州大学旧金山分校共同完成。研究人员对参与美国国民健康与营养调查的约6500人的数据进行了研究分析，这些人年龄在20岁—84岁之间。参与者每年回答一系列的健康问题，完成一份个人健康测试，并提供一份血样来检测端粒长度。

研究人员根据参与者的回答，将他们分为四组。问题包括，在过去的一个月内，是否进行过重量练习；是否有过散步等适度运动；是否从事跑步等剧烈运动；是否步行或骑车上班、上学。参与者每回答一个“是”，则记一分。研究者将分数与他们端粒长度对比后发现，他们每多得一分，端粒变短的风险就显著



张峰 摄

降低。

具体来说，一种体育运动的参与者拥有较短端粒的概率比不运动的人低约3%；参加过两种、三种和四种运动的人，其端粒较短的概率分别低24%、29%和59%。

研究证实，40岁—65岁锻炼很重要，因为此时是避免端粒萎缩的关键期，而减缓细胞端粒的磨损速度，就能延缓细胞衰老，且运动类型越多越好。接下来研究人员会进一步了解，端粒保护的最好运动量。

申时