



## 走进革命老区,关爱留守老人

### 宁波眼病中心医院大型公益眼科检查第一站走进四明暨“大眼睛莺莺”志愿者服务队成立仪式

2015年11月27日,“走进革命老区、关爱留守老人”宁波眼病中心医院大型公益眼科检查暨“大眼睛莺莺”志愿者服务队成立仪式在鄞州区章水镇李家坑村正式启动。本次活动由宁波眼病中心医院、宁波市红十字会、章水镇人民政府主办;章水镇卫生院、李家坑、赤水村委、火神传媒协办。参加本次活动的有宁波眼病中心医院股院长、朱玉英主任、章水镇政府领导、章水镇卫生院领导、李家坑、赤水村相关代表等。

随着老龄化社会的来临,为弘扬人

道、博爱、奉献的红十字精神,改善革命老区留守老人的眼疾,提高其生活质量。为此,宁波市红十字会“视觉康复基金”定点医院——宁波眼病中心医院在全院及社会各界发起了新棉被、日用伞征集的活动,于活动当天进行眼部检查的同时,送于山区老人。据悉,参与此次义诊的李家坑和赤水村共有60岁以上老人365人,义诊中筛查出的眼疾患者,宁波市红十字会将从红十字“视觉康复基金”申请救助基金,定点在宁波眼病中心医院为留守老人进行检查及手术。

郑泉峰

## 中科灵芝2015年终特惠开始啦!

1984年,南京中科成立,1998年,中科来到宁波。31年的风雨历程,感恩有您。中科灵芝2015年终特惠活动重磅出击,详情如下:

**四重酬宾:**①**年终特惠!** 中科创新灵芝孢子油、中科灵芝孢子粉等系列产品均实行年度特惠价。②**惊喜抽奖!** 每满1万元,均可抽奖一次,奖品丰厚,100%中奖。③**满上再送!** 每满一定额度,

即有众多实惠豪礼相送。④**限时订单!** 凡在12月12日前购买,更有惊喜礼物等您来拿! 详情请见店内海报或垂询客服专员。

**活动时间:** 截止至12月26日。

**活动地点:** 中科宁波健康服务中心(开明街396号平安大厦11楼1101室,开明街与中山东路交叉路口)。

**详情垂询:** 87237115    87237116    87237117    87237118

## 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:** 87237115    87237117

## 保护脊柱 姿势对了很重要

腰椎包括椎体、附件、椎间盘和相连韧带结构,它们共同组成了维系腰椎稳定的内源性稳定系统。而周围附着的肌肉构成其外源性稳定系统。脊柱的两大稳定系统的平衡,共同维持着脊柱的力学关系和生理功能。在生活中,一些不良习惯有可能损害脊柱健康,下面大家来看看,保护脊柱,得保持怎样的姿势?

**站:**要避免身体前倾

正确的站姿应该是两眼平视、下颌稍内收、腰部平直,脊椎保持正常生理曲线,从侧面看,耳、肩、髋、膝与脚踝处于一条垂直线上,而腰背和颈部则形成一条自然曲线。不正确的姿势会给腰背部的肌肉带来不同程度的额外负担,使之无法放松,始终处于紧张的状态,因而可导致疼痛。同时,韧带也会因受压过重,加上维系脊柱的稳定和平衡的能力逐渐变弱,最终引起关节损伤。

当然,长时间保持一个姿势站立是无法持久的,可以间断地采取稍息的姿势,即一侧脚向前跨半步,将体重放在另一侧下肢上,可以双脚交换,这样可以轮流使两侧下肢得到休息。

**躺:**侧卧微屈仰卧伸展

人的一生大约有三分之一的时间在床上度过,而在睡眠中能维持脊柱生理曲度的床能让脊柱得到充分的休息。多数医生会建议腰椎病患者睡硬板床,但并不是所有人都适合睡硬板床。人们挑选床垫时一定要根据自己的情况和



张峰 摄

睡上面的感受来选。只有合适的床垫才能夜间让人体的骨骼、肌肉有良好的活动性和稳定性,从而使脊椎保持自然的弯曲状态。

**坐:**最好有个脚踏板

正确的坐姿是上身挺直、收腹、下颌微收、双下肢并拢。如果可能的话,在双脚下垫一个脚踏板或脚凳,使膝关节微微高出髋部,这样可以让腰背部更加平直而不易弯曲。坐在有靠背的椅子上时,应在上述姿势的基础上,尽量将腰背紧贴并倚靠于椅背,使腰骶部肌肉不致于太疲劳。

木林

## 种植牙的那些事儿(三十七)

### 骨质疏松的患者能种植牙吗?(下)



上两期我们讲到,骨质疏松患者,以及局部牙槽骨质量比较低的患者,照样可以安装种植牙,只要经过特殊的处理,一样能获得极高的成功率。接下来,我们就详细介绍一下针对局部和全身骨质极差患者的特殊处理方法——骨训练方案。

Wolff定律告诉我们,缺牙后,牙槽骨由于没有功能刺激,会逐渐吸收萎缩,同时骨质内部骨细胞和成骨细胞活动减少,钙质流失,骨密度降低。在种植牙问世以前,这种过程是不可逆的。

种植牙号称“人类的第三副牙齿”,也是目前公认的缺牙最好的修复方式,它的工作原理和天然牙非常接近。植入到牙槽骨后,咀嚼产生的压力会通过牙根传导到周围的牙槽骨内,力量全部由牙槽骨来承担。所以,只要种了牙,牙槽骨又会重新获得健康生长所必须的功能性刺激,就不会进一步吸收萎缩,反而会逐渐强韧,保持健康。

对于骨质疏松患者,这一过程的基本原理和健康人是一样的。但有两点需要特别注意:首先是骨质疏松患者的牙槽骨密度特别低,所以尽管功能刺激能让它变强韧,但一开始,这个功能刺激要很轻微,力量要缓慢地增大,否则会

对原本就脆弱的牙槽骨产生过大的破坏力,导致骨结合断裂,种植失败;其次是骨质疏松患者的骨代谢过程比健康人慢,因此从弱变强的过程,肯定比一般人耗时长。所以一定要有耐心,给予牙槽骨足够的时间,循序渐进地增大负载。好比一位下肢骨折患者,卧床3个月,只能先拄拐走路,然后慢走,然后正常走,最后才能跑起来。如果一来就快跑,只会造成旧伤复发,导致严重的伤害。

骨训练计划,就是让种植牙循序渐进的负重计划,适用于局部牙槽骨质量差,或者伴有全身骨质疏松的患者。整个过程持续6-12周。种植牙完成骨整合后,先不安装坚硬的全瓷冠,而是安装具有一定弹性的树脂临时冠,其咬合面低平没有接触;第1-2周,基本不用种植牙咬东西,临时牙无接触;第3-4周,只用种植牙咬非常软的食物,比如鱼肉、馒头,临时牙仅有轻微接触;第4-6周,可以用种植牙咬比较软的食物,比如鱼肉、馒头,临时牙有中等程度的接触;6-12周,基本正常饮食,临时牙正常接触,但避免咬硬物。经过以上4个阶段,就可以用坚硬美观的全瓷牙替代有弹性的临时牙了。这个时候,种植牙根周围的牙槽骨已经变得比较强韧了。但是为了种植牙理想的远期效果,依然不建议用种植牙咬很坚硬的食物(小核桃、骨头、蟹壳等)。

尚善口腔 贺刚博士 主任医师  
(欧洲骨整合学会认证种植专家)

## 小心,别让化妆品成为潜伏的“细菌炸弹”

各种护肤保养品让我们的肌肤吹弹可破,口红、粉底、睫毛膏等化妆品让我们的面容变得更紧致。保养、化妆是很多女性朋友每天必须做的事,但就是这些我们每天都接触的用品,却是“潜伏”在我们身边的极大的细菌聚集地哦。那么,如何使用化妆品才能尽量避免细菌的滋生呢?

**不和别人共用化妆品**

共用化妆品容易造成交叉感染,因此建议尽量不要和别人共用化妆品,好朋友也不要。试用化妆品时,可以先用纸巾蘸酒精清洁试用装表面;如果想试用乳液,可以选用那些不需要用手指蘸取的产品;如果试用口红,可以使用一次性棉签,且不要使用公共化妆刷。

**正确保存化妆品**

大包装的化妆品可分装到小瓶里,留够短期用的即可,余下的放在干燥、凉爽的地方保存;每次用完化妆品,应把盖子拧紧,以免进水变质;密封性不强的化妆品,如口红、眼影等,可以放到密封盒里保存。



资料图片

**过期化妆品要扔掉**

化妆品一旦过期,里面的防腐剂多半失效,很容易滋生细菌,因此过期的化妆品一定不要再使用。建议不要囤积过多化妆品,以免因为用不完过期而造成浪费。

**每周清洗化妆工具**

在皮脂、汗水分泌的时节,应该每两天就把化妆工具清洗一遍,清洗后放在阳光下晾晒。

素素

## 声桥听力峰力助听器、西门子助听器宁波旗舰中心

### 热烈欢迎加拿大籍知名听力专家

### 隐形助听器大师JOCK·梁来本中心做专家日活动

时间:12月5日-12月6日

届时您对定制式助听器有什么样的特别要求,或技术难题,梁大师都能给你一个完美的解决方案。

**优惠活动内容:**

(1)峰力全数字9通道电脑编程机仅售2080元。

(2)峰力中文梦平台Q30.Q50系列助听器双耳验配均可优惠3000元,峰力Q70系列助听器,配一台互通200系列助听器。

(3)西门子助听器多款多通道全数字助听器每台可优惠1000-5000元不等,并可赠送1年

助听器专用电池(仅限宁波海曙总店)。

(4)“机器以旧换新”,模拟机折价200元,数字机折价500元,部分机器可以另议。

(5)凡行动不便的老三区老年人可以提供免费上门服务。

**活动时间:**2015年12月1日-12月31日  
**活动地址:**宁波市海曙区中山西路396号(声桥听力,峰力·西门子旗舰中心)出大卿桥地铁站往东走50米即可。  
**咨询电话:**0574-87620145  
**江东二店:**彩虹南路333-335号  
**电话:**0574-87279091