



12月14日,牙齿种植界大腕云集宁波口腔医院

限量50个名额赶紧预约,让父母在春节的团圆桌上大快朵颐

春节的脚步越来越近了。如果在团圆桌上您的父母因为牙齿不好倍受冷落,儿女心里肯定不是滋味。牙好,口福好,口福好了,身体就好。为了我们所爱的人,我们终于等到了这次黄建生、王仁飞、贾洪宇、陈斌科四大国内种植牙大腕齐聚宁波口腔医院的机会。四位专家现场为宁波市民解读种植牙的误区,如何选择适合自己的种植牙,量身定做种植牙方案。限号只有50个义诊名额。

“All-on-4”技术为专家义诊推波助澜

一谈起即刻种植,总是能听到一个专业上的新名词——All-on-4,这个究竟是什么意思呢?其实简单来说,就是当全口牙齿都没有后,根据缺牙患者的情况,种植4个种植体就可以实现全口拥有一副固定的种植牙,这个就是All-on-4技术。

All-on-4第二大优势在于不需要植骨。利用患者有限的骨量,照样能完成全口种植,避免了费时又复杂的植骨手术,也大大缩短了治疗周期。虽说All-on-4种植技术已经问世超过15年,但却没有很快地普及起来。原因很简单,高处不胜寒,它对设备和医生的技术有着很高的要求,只有少数处于金字塔顶端的种植医生能掌握这门技术。这次12月14日活动的四位种植界大腕现场将为甬城市民详细说明该技术的先进性和优势。

黄建生教授甬城首开金口,分享“独门秘籍”

“如何不计时间和金钱成本修复牙齿,只是第一步;如何不计时间和金钱成本修复疑难病例,是第二步”,作为本次豪华专家阵容中的一员,从1994年起从事人工牙种植义齿的临床和科研工作的现宁波口腔医院院长黄建生教授这次要谈的,则是如何让患者尽快拥有满口健康的牙齿,花费的时间与金钱又相对较低。黄建生教授从事口腔工作20余年,是目前国内较早开展人工牙种植技术的专家之一,也是目前国内种植量较大的专家之一,擅长种植外科和修复技术,熟练掌握目前国际上知名的十余种植系统的临床应用技术。在口腔种植、口腔疑难杂症等方面有很高的学术理论水平和丰富的临床经验。

现场赢取万元种植牙免费大礼

报名参加宁波口腔医院举办的本次义诊活动,不仅能够学到真正有利于甬城市民的专业口腔保健知识,种植牙选择的方法,现场更有超多礼品可以赠送。所有前来参与的市民都将免费获得宁波口腔医院提供的爱牙护牙礼包,现场抽奖前十名有超值现金抵用券可以领取,现场将会产生一名幸运儿,将获得万元种植牙的免单。

关注头版宁波口腔医院报花,即可获取报名方式。



四大种植高手14日齐聚宁波口腔医院。

专家简介

黄建生 教授;主任医师;研究生导师;口腔种植修复权威专家;宁波口腔医院院长;杭州口腔医院副院长;广东省干部保健专家;国际口腔重建学术委员会(FOR)中国常委;第三届广东省口腔医学会理事;NOBEL BIO-CARE牙科学院讲师团讲师;BEGO中国讲师团讲师;《广东牙病防治》编委;《中华口腔医学杂志》、《实用医学》特约审稿人。

王仁飞 教授;主任医师;浙江大学口腔医学院硕士;杭州口腔医院院长;中华口腔医学会种植专委会委员;浙江省口腔医学会常务理事;浙江省口腔医学会种植专委会委员;浙江省医学美容专委会委员;杭州市医学会口腔专委会副主任委员。入选杭城百名名医和杭州

市131人才工程培养人选。

贾洪宇 副主任医师;口腔医学硕士;杭州口腔医院口腔种植研究中心主任;宁波口腔医院副院长;中华口腔医学会种植专委会专科委员;国际种植协会(ITI)会员。多次参加各种口腔专业会议,并于口腔专业杂志发表专业论文,承担浙江中医药大学口腔课程教学工作。

陈斌科 副主任医师;口腔种植学硕士;宁波口腔医院业务副院长;宁波口腔医院种植中心主任;国际口腔种植学会(ITI)会员;中华口腔医学会种植专委会会员。在北京BITC掌握了Straumann种植系统;获得美国ADA证书;在香港、韩国深造前牙全瓷修复;在德国弗莱堡大学掌握ankylos种植系统。 记者 王元卓

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!

友情提醒: 中科会员即日起可至中科健康服务中心免费领取2016年精美台历一本。

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

好灵芝 中科牌

87237115/87237118
地址: 开明街396号平安大厦11楼1101室

偷对“懒”,也能养生

懒不全是坏事,偷对懒也能养生。

工作中“偷懒” 伸懒腰

别小看了伸懒腰,它的两大好处甚至可以媲美某些运动。

利于全身供氧 伸懒腰时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压,利于心脏的充分运动,使更多的氧气能供给各个组织器官。

让人更清醒 伸懒腰时上半身活动,能使更多含氧的血液供给大脑,使人感到清醒舒适。所以,经常伸伸懒腰,活动活动四肢有助解乏。

消除疲劳 上班族常常一坐就是好几个小时,身体长时间处于一种姿势,肌肉的静脉血管会淤积很多血液。这时伸个懒腰,会引起大部分肌肉舒张和收缩,很多淤积的血液被赶回心脏,将肌肉中一些废物带走,从而消除疲劳。

锻炼时“偷懒”

疲劳时别逼着自己锻炼。运动可以调整情绪,帮助减压,是一种很受欢迎的放松方式。但在疲劳、发热、感染等异常情况下运动,可能降低机体免疫力。

高强度运动还会因大量出汗造成脱水、电解质紊乱,诱发心律失常及血栓形成。因此,本身工作就很累的情况下,别逼着自己去锻炼,这时休息更重要。

锻炼需要根据年龄、身体状态和天气选择。如果在锻炼后感到精神萎靡不振,全身乏力,感到特别疲倦,甚至影响睡眠和吃饭,则说明运动强度有问题,甚至要注意有没有疾病发生。

不建议患高血压、冠心病的老人在较冷的清晨锻炼,尤其是在气温急剧下降的最初几天。雾霾天清晨的空气较差,建议上午10~11点锻炼,此时太阳出来,地表温度上升,且一般空气较好,午后4~5点散步、慢跑、打太极拳等都是很好的锻炼方式。

心态上“偷懒” 改掉急性子

许多人都是急性子,不管做什么事都心急火燎,着急完成工作,连排队买菜等小事也风风火火。有时不光遇事急躁,还易动肝火,长此以往,会严重损害身体健康,还可能诱发急性致命的心脑血管疾病。因此急性子的人要学会自我控制,不要遇事就着急上火。不过,不是所有事都能偷懒,例如作息时间应有规律,不要一到周末就补觉到中午;每周应抽出时间锻炼;生病了自己解决不了,不能偷懒,要马上去医院。偷懒也是讲究方法的,科学地偷懒,才能更长寿。



张峰 摄

让胃肠“偷懒”

快节奏的生活让人们吃饭也像“打仗”一样,但狼吞虎咽不仅影响营养吸收,还对胃的伤害极大。尤其是老人,每顿饭的进食时间至少在25分钟以上,一口饭嚼20次以上为宜。遵循早上吃饱,中午吃好,晚上吃少的原则,饭量也应控制在七八分饱,让胃适当“偷个懒”。

七分饱是啥感觉? 胃里面还没有觉得满,但对食物的热情已经有所下降,主动进食速度也明显变慢。如果习惯性地还多吃,只要撤走食物,换个话题,很快就会忘记想吃东西这件事。最要紧的是,吃到七分饱,第二餐之前不会提前饿。

如果专心致志地吃,细嚼慢咽,从第一口开始,感受自己对食物的紧迫感,对食物的热情,吃的时候速度的快慢,每吃下去一口之后的满足感,饥饿感的逐渐消退,胃里面逐渐充实的感觉,这样慢慢就能体会到七分饱的感觉。所以,我们在日常生活当中,需要放慢速度,专心进餐,才能习惯于七分饱。

吃对食物帮助胃肠偷懒 吃水分大的食物可以让胃里提前感受到“满”,有利于控制食量,预防肥胖。比如喝八宝粥,吃汤面,吃大量少油的蔬菜,吃水果,都比较容易让七分饱的感觉提前到来。

选需要多嚼的食物 吃那些需要多嚼几下才能咽下去的食物,比如粗粮、蔬菜、脆水果,能让人放慢进食速度,也有利于对饱感的感受,从而有利于帮助我们控制食量,避免过量。

少吃精细食物 精白细软、油多膳食纤维少的食物则正好相反,它们会让人们进食速度加快,不知不觉就吃下很多,而饱感中枢还没有来得及接收到报告,胃里面感觉到饱胀之后才能停住嘴。