



人老了,不能只治病,更要会治水 “中医水路养生”成香饽饽

创始人李卫东先生来甬授课

中医水路养生学创始人李卫东先生来甬授课,此消息引起了广大宁波养生达人的关注,纷纷要求报名参加李老师主持的“水路养生”老年特训班。

由于李老师在多个城市均有课程安排,为保证各期特训如期进行,学员需提前报名,特声明如下:

- 一、对象:60岁-82岁 男女不限
- 二、学时:连续6个半天
- 三、内容:
 1. 老年人水路养生基础知识及方法;
 2. 食疗养水;
 3. 通调水道;
 4. 内水排浊等。

四、优惠:特训调养费用全国统一价1600元,宁波市市民特惠价600元。

3天后,学员自我感觉无效者,退款300元。

五、报名电话: 87171679

地址:海曙区中山西路982号合一堂。(地铁一号线泽民站,公交12、16、238、512、528路天一家园站)

注:前20名电话报名者另送168元内水排浊一次。单位团体预约水路养生专题讲座,每课时2000元。



张峰 摄

寒冬吃这几道药膳 让你身体暖洋洋

在冬季,你是否手脚冰凉,冷得直打哆嗦,不妨试试这几道温补药膳,让身体暖起来。

当归生姜羊肉汤

制作方法:羊肉500克,当归20克生姜30克,加黄酒、调料适量,炖煮1-2小时直至羊肉熟烂。

功能主治:羊肉肉质鲜嫩,含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等,性味甘温,可治虚劳羸瘦、产后虚冷、宫寒所致腹部冷痛。当归补血调经,活血行滞,能增强羊肉补虚温肝之力。生姜温补肝血,散寒调经,技能辟除羊肉之膻味,又能协助羊肉散寒暖胃。

肉苁蓉杜仲续断炖牛肉

制作方法:牛肉500克,肉苁蓉20克,杜仲、续断各10克。牛肉洗净控去血水,放入开水中煮透捞出,重换一锅水炖煮,撇去浮沫,加入各种调料和药材,温火慢慢炖烂即可。

功能主治:《本草纲目》记载,牛肉能“安中益气、养脾胃,补虚壮健、强筋骨,消水肿、除湿气”;肉苁蓉温肾助阳,有通便作用,非常适合便秘的老年人;杜仲续断益肾,强腰健骨。



种植牙的那些事儿(三十八) 种牙后多久能用它吃东西(上)



传统意义的种植牙分为两个步骤,首先是把纯钛制成的人工牙根植入牙槽骨,即手术部分;经过一段时间的愈合期后,再连接基台,安装种植牙,即修复部分。那么,种植手术后,要经过多久才能装好种植牙,能够用它吃东西呢?

上世纪50年代Branemark教授创立了现代口腔种植学,他认为纯钛的种植牙根需要6个月才能和牙槽骨完成骨整合,所以他所有的患者种牙后都要经历长达半年的无牙等待期。实践证明,这一理念是非常有效的,Branemark教授早期的患者,有不少种植牙使用寿命已经超过40年。

但是漫长的等待无疑会增加患者的痛苦。因此,口腔种植学家和材料学家们一直在努力研究,争取缩短这一痛苦的等待期。时至今日,种植牙植入后的愈合时间已经和50年前有了翻天覆地的变化,根据从牙根植入到牙齿能咬东西(受载)的时间间隔,大致可以分为4类。分别是延期受载(手术后6个月)、常规受载(手术后3个月)、早期受载(手术后4-6周)和即刻受载(手术后当天),后文将一一阐述。

首先是最常见的情况,常规受载(3个月),主要见于单颗牙根,或者少数几个牙根。纯钛牙根植入牙槽骨后,人体的成骨细胞在其表面附着,形成新骨,这一过程保守估计需要8周。在8周中,

种植体不能有任何动度。因为成骨过程对环境的稳定性要求是极高的,一旦种植体有微动,其周围就不能形成骨组织,而会形成软组织,从宏观上看,种植体就会松动,这就是种植失败。因为成骨过程很慢,耗时8周以上,所以传统的观念是,在8周内,种植体不能承受任何力量,否则会导致种植失败。为了保险起见,国际上大部分种植系统推荐的术后骨整合时间都是3个月。在不影响美观的后牙区域,以及患者只缺少了少数牙齿,还有不少天然牙可以正常咀嚼的情况下,一般都会采取常规负载方式,即种植术后3个月完成修复。

然而一直以来,种植学家和材料学家都没有放弃过缩短种植愈合时间的努力。他们通过对种植体表面的各种改性,来加快骨整合的速度。很成功的例子是瑞士的Straumann种植体,其表面处理技术独步天下。其普通种植体采用的是SLA表面处理技术,骨整合时间是6-8周,比国际上其它种植系统都要短。更惊人的是,其高端种植体采用了具有国际专利的SLActive亲水性表面处理技术,大大增加了对成骨细胞的亲和力,骨整合时间缩短了到前所未有的3-4周。研究表明,这类种植体在植入后3-4周即可承受咬合力,而并不会增加失败的风险。根据笔者的临床经验,使用这类种植体,在术后4周左右完成种植牙安装,效果非常可靠。对于一些希望快速完成种植牙的患者,这无疑是一个福音。但是相应的,早期负载种植牙的价格明显高于常规负载种植牙。

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)

冬季膏方养生 切忌“一刀切”

膏方具有较好的治病养身、改善体质的功效,对于亚健康人群比较适宜。若将一个膏方用于所有人,这是非常危险的,真正的膏方讲究先辨别体质,细心处方,最后加工膏方,服用一段时间后按病情调整配方,做到一人一方。

痰湿体质和湿热体质的人群,如果盲目进补,只会加重湿热交困,导致脾胃受损而加重病情;体质正常的儿童不

必用膏方进补。专家建议,无论何种体质的人,只要脾胃不好,都要先将脾胃调理好后再服用膏方,否则容易出现腹胀、便秘等症状。此外,服用膏方时,一定要由少到多逐渐加量,服用一段时间后,要根据已经改变的体质请医生另开膏方。如果膏方服用期间出现发热、腹痛、腹泻等疾病,必须暂时停用,待病情缓解方可继续进补。

方方

BAI YE ZI XUN 百业资讯

广告垂询电话: 87348429 87685715(教育)

地址:宁波灵桥路768号 报业大楼一楼晚报广告部

公告

宁波瀚海大成知识产权代理有限公司: 本委已立案受理司滨滨等9人、沈久乐、余卓一与你单位追索劳动报酬等劳动争议案(甬东劳仲案字[2015]第273、274、275号)已于2015年12月4日依法作出仲裁决定。现向你单位公告送达甬东劳仲案字[2015]第273、274、275号仲裁决定书。 本公告自发布之日起经过30日即视为送达。 宁波市江东区劳动人事争议仲裁委员会

注销公告

经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按有关规定办理工商注销手续。 特此公告 奉化市大晟贸易有限公司

注销公告

经股东决定,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按有关规定办理工商注销手续。 特此公告 宁波江北北岸财富管理咨询有限公司

月缘婚介

真心找老伴,性格温柔的丧偶女70岁,教育系统退休,劳保高,市区有房,先夫去世满三年,无子女,无依靠的她感到孤单,希望找一个实实在在的人互相依靠,只要你为人诚恳,脾气好就请大胆来电(地区经济不限)无房可落户女方,有子女佳,双方满意可观看来看者带证件。 幸福热线: 15258164871

月缘婚介

真心实意急找老伴,诚实可靠丧偶女,63岁,有劳保,市中心有大套住房,一生未育,无子女,她深感孤单,喜欢旅游,散步,希望在晚年生活中有贴心老伴一起共度幸福晚年,无房可落户(地区经济不限)来者带证件,双方满意可尽快完婚。 热线15382437551

梦你圆婚介

丧偶未育女70岁,中等身材,健康大方,事业劳促,有房,亡后她一直寻找,这次在几个好友的帮助下,想找一个,一个人蛮孤单,过年过节希望有个温暖的家,希望你健康实在,性格好,最好有子女,地区条件年龄不限,注重人品,无房可住入女家,双方中意可到女家去看(来者随带证件)。 委托:13184328298

遗失契证一本,号码为33020100200137399,声明作废。 谢澄波

遗失宁波市工商行政管理局鄞州分局2010年1月18日核发的工商营业执照正本一本,注册号为:330212604014900,声明作废。 宁波市鄞州姜山路达威缝配件厂

遗失出生医学证明一份,号码为M330174473,声明作废。 许亦凡

浙江中远国际航空货运代理有限公司宁波分公司遗失宁波市工商行政管理局江北分局2009年01月22日核发的营业执照副本,注册号330205000024492,声明作废

遗失上海乐高船务有限公司宁波分公司正本航运提单一式三份,提单号NBHAM1510156,集装箱号FCI-U5725324,开船日期2015/10/26,声明作废。 宁波纽斯达工艺品有限公司

分类信息

81800018, 87321099

家教培训

青林湾小中高家教13967803533

征婚交友

19年品牌月湖婚介81181890

取名改名

易经富国取名 国学讲座、地理布局、命理分析、择日。鄞州区启明路新128园区4幢31号。咨询热线: 8771 8059, 139 6830 6688(短信)

搬家搬厂

便民搬家搬厂87662211 新天地搬家搬厂空调87935917

快捷专业搬家87907772 千喜搬家特优87778900

车辆信息

高价急售二手汽车 免费上门评估18868687777 高价购各档二手车 轿车皮卡车等13056903116 旧货回收 您有旧货请拨13884469298

高价收一切旧货13586580881 收购旧床一切旧货81100126陶 收所有旧货及设备13095936669 收饭店宾馆旧货13065602887张

啤酒品牌转让合作

T:87802699 88222699

调查咨询

神州市场调查87289267 宁波人自己老牌调查公司

诚聘

内勤、助理、业务员及管理干部,待遇2500-7000,年龄25-55,成长期有效。 地址:科创大厦8楼 联系人:叶经理 联系电话:15657873157

租售

81800018, 87321099

厂房出租

石碶工业区厂房,单层6000平方,可分隔,层高16米,10T行车,独立变压器。 电话:颜先生13906612521

办公住宅 租售

江北托管班整体转让27828900 售中央商座办公室13732114682

餐饮酒店 租转

店铺出租

1.锦寓路店出租,楼下220,4米2高楼上210.3米高。 2.联盛商业广场黄金店铺出租,一楼360㎡,二楼630㎡。 联系电话:13905740572

店铺转让

加盟品牌店铺转让和义路1844广场临街低转153㎡,品牌装修,设施齐全,接手即可营业,价格面议,非诚勿扰。 13738494281,15658203066

厂房仓库 土地

高桥1500㎡厂房租18858060511

石碶新装修网吧转让88262913 江东宾馆低价转1373882799 江东棋牌茶社转让1325242227

厂房仓库 土地

高桥1500㎡厂房租18858060511

华侨豪生商务楼出租

商铺面积30-600平方,办公楼面积60-1000平方。 招商热线:13905864389洪女士 1358696800毛女士

厂房出售

位于集士港大马路边,独门独院厂房出售,占地1.8亩,建筑面积1300平米。 联系电话:13757416535

室内场地出租

地址:江东区穿路5号桥 位置优越,交通便利。 电话:13566046683

诚聘

招50岁左右退休女职员 1名,做材料账,兼出纳,单休日,江东区兴宁路1188号,钢材市场内。 联系人:13606581827丁先生

诚聘社区服务专员

上班:8:30-11:00,双休,年龄:25-55岁;主管4000+,专员3000+。 另招:女助理一名,18-25岁 电话:13248734021张老师

海南温泉海景房

海南畅销海景大盘长岛蓝湾推介会 冬天20℃,建筑面积45-97平米仅约30万/套起。

宁波接待中心网址www.hncdlw.com 鄞州区鄞州商会大厦北楼2002 0574-55837898/18289345363

办公楼 特低价租售

高新区九五商务大厦 A座16层1689㎡(整层出售),17层501㎡(可分割),带装修,价格面谈。 桂先生 13738838101

厂房出租

1、位于江北庄桥新桥二路1100㎡厂房,三楼带货梯出租。 2、高桥学院路1230㎡厂房一楼出租。 联系人:18667803666曹先生

公墓地转让

现有北仑经营性公墓整体转让,欢迎来电洽谈。 汪先生:13605749558

旺铺急售

宁波鄞州四明中路4店面,320㎡,实用480㎡,已租38万一年,市场价1300万,现880万。 联系电话:18358109555

厂房出售

通途路西 1.8亩600河姆渡 88万 小港 8亩4500 较新980万 云龙甲村 3.5亩2000 特价550万 横街 6亩500另3亩 640万 南天房产:13757426266周