种植牙的那些事儿（三十九）

解密All-on-4（一）

传统的观念认为，种植牙根植入牙槽骨后，必须有3-6个月的无负载愈合期，否则就会影响和骨组织的结合，甚至导致种植失败。瑞士的Straumann种植体推出了专利性的SLActive表面处理技术，将愈合期缩短到了4-6周，这也是正常情况下的最短愈合时间。

对于全口缺牙患者，这意味着患者在种植手术后很长一段时间，还要继续使用戴不稳的活动牙，甚至完全不能使用活动牙，愈合期1-3个月都要喝粥，这无疑大大增加了患者的痛苦。

近15年来，有学者发现，对于全口种植牙而言，有希望能够种植当天就承受咬合力。就是说，多颗人工牙根植入后，可以直接在上面安装固定假牙，而且不会影响种植牙的使用寿命。这也是口腔种植学近年来激动人心的进展。

目前全世界先进成功的全口种植牙技术是All-on-4。该项技术由葡萄牙牙医Paulo Malo发明，他和他的研究团队1993年开始研究这一技术，1998年进入临床治疗，几年后以其颠覆性的理念和极高的成功率轰动了国际口腔种植学界。时至今日，All-on-4已经获得了超过10年的极高成功率验证，以及广大种植牙专家的认可，它是目前种植牙领域高精尖的技术。

对于全口牙齿缺失的患者，传统种植学理念是，在下颌至少要植入6-8枚种植体，在上颌至少要植入8-10枚种植体（上颌的骨质条件普遍比下颌差），才足以支持全口固定假牙（一般为上颌或者下颌12-14颗烤瓷牙）。而且传统的种植牙技术对患者的牙槽骨骨量有很高的要求，如果达不到对骨量的最低要求，就没办法做种植牙。特别是上颌后牙区，以及下颌后牙区，由于存在重要解剖结构（上颌窦和下颌神经管），如果骨量不够，就需要进行复杂的植骨手术，这种手术对医生技术和患者自身条件要求都很高，而且术后会有1周左右的明显面部肿胀。此外，很多患者由于骨缺损较大，不能完全采用人工骨，还必须在身体其它区域取自体骨，再补到种植牙的位置。由于增加了一个手术部位，手术的风险明显增加。另一个重要的因素是，全口缺牙患者基本上年龄都偏大，身体条件不会太好，很多都难以承受复杂手术。所以，直到1998年All-on-4技术出现以前，这些患者都只能凑合着使用活动假牙。

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）

冬天怎么减肥？

张峰 摄

你以为冬天衣服多穿些就可以遮肉啦？想想吧，别人穿几件依然瘦，而你衣着单薄却像是穿大棉袄。这就是瘦子和胖子的区别。冬天不想积膘，做好下面几件事吧。

1.每天睡足七小时

睡眠不足除了黑眼圈会找上门外，你还可能赔掉一身好曲线。睡眠不足会影响“瘦素”分泌，让你食欲增强，容易吃多。并且，睡眠不足的人精神状态不佳，并不太情愿从事各种活动或户外运动，情绪不佳，这时候在不知不觉间就会囤了不少肥肉啦。冬天寒冷，人们恨不得“冬眠”，每天睡足七个小时应该是不难做到的。

2.多吃低热量易饱腹的食物

食物中所含的热量不同，吃得多不一定摄入的热量多，吃得少不一定摄入的热量就少。比如，吃35克馒头与70克甘薯、120克土豆所获热量是一样的。所以，减肥的MM应该选择体积大、含热量低的食物，这样就可以既饱腹又不长肉。

3.把握餐后30分钟

有效、健康的减肥方法，就是做有氧运动。但在冬天，肯定很多人真的抽不出时间每天光顾健身房，外面天气太冷也实在不想运动，那么，你可以在餐后多站立，或者散散步，又或者整理一下餐具。这样可以让你餐后“动动”，又不“浪费”时间。

4.每天坚持一小时运动

运动是减肥、高效健康的方式，它不应该只成为你减肥的途径，而应该成为你坚持的一种习惯。要有好身材可以每天保持简单的运动，让它成为你的习惯后再慢慢增加运动内容。

素素

山药这样吃 能有效除冬燥

山药味甘性平，入肺经、脾经和肾经。中医五行学说认为，脾属土，肺属金，土能生金，因此脾胃功能强壮则肺气足。由于肺与皮毛相表里，所以通过补脾可以起到缓解皮肤干燥的作用。其次，山药固肾益精，肾强则延缓衰老、滋润皮肤。因此，山药可平补肺、脾、肾三脏，具有补脾益肺、益气养阴、固肾的功效，对于改善寒冷季节的一系列干燥症状很有益处。

山药性质平和，既是补益类中药，又可作为营养主食，几乎适合所有体质者，只要不是便秘患者，基本都可以放心食用。另外要注意的是，山药长于补中益气，本身气机瘀滞、自我感觉身上多处肿胀难受的人不宜吃山药。

将生的铁棍山药（用量约30公分长）去皮切成碎丁，另取30克大米，加入三碗水，用豆浆机打成糊。每天早晨喝上一碗，一上午都不觉得口干、皮肤干燥。或者将银耳、梨、山药一同熬煮，饮用时调入蜂蜜，润燥的效果也很好。也可以从药房里买来生山药饮片，打成粉，加水煮成汤羹，并加入一两个蛋清，对皮肤的保养更好。

星星

中科灵芝2015年终特惠最后1周！

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：

三重酬宾：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，即有张小泉厨房刀具套装、恒源祥拉舍尔毛毯等众多实惠豪礼相送。

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

关爱肿瘤病友 1440元孢子粉免费申领！

●**申领条件：**2013年3月1日后确诊的恶性肿瘤病友。

●**申领内容：**破壁灵芝孢子（100粒装）3瓶（市场零售价1440元）。

●**注意事项：**

（1）每位肿瘤病友终生限领一次，不重复赠送。

（2）领取时请携带个人病历资料及身份证明。

（3）领取前请务必电话预约，我们将在本月指定时间统一办理，谢谢配合。

●**申领热线：**(0574)87237116 87237118

抓住晨起黄金5分钟精神一整天

《黄帝内经》中说：“五脏常内阅于上七窍也。”著名武术气功家、中医学者朱鹤亭介绍，调节七窍很关键，如果七窍通了，脏器功能加速运转，就能改善身体的不舒展。每天早晨花5分钟做一遍，一天轻松。

先开鼻窍

两个拇指点着迎香穴，吸气时，揉动一侧鼻腔，揉完使劲呼气，然后换另一侧。两侧鼻腔都揉完之后，吸气，从迎香穴顺着鼻翼往上推到内眼角，呼气，顺着鼻翼往下推到嘴角。

再护口腔

口腔非常重要，如果有面瘫，会嘴歪眼斜，还有可能发展成偏瘫。两拇指按着两侧的地仓穴，吸气，一侧不动，另一侧开始揉动，揉完以后用嘴呼气，再换另一侧。两侧都做完后，开始推。吸气时向嘴角位置推，呼气时向远离嘴角位置推。之后，吸气，用食指按摩人中穴，呼气停止，吸气，用另一个食指按摩承浆穴，呼气停止。吸气，同时按摩两个穴位，呼气停止。

三养耳腔

冬季是调节耳病的重要季节。如果是右耳听不清，拇指尖按着左耳的耳听穴，一边发出“啊啊”的声音，一边揉动右边耳朵。然后松开右耳，看看是否有效。

四揉眼部

第一，把手搓热，用两手掌心捂着眼睛，呼气时揉眼睛。第二，拇指和食指按着睛明穴，闭眼，吸气时按住，呼气时揉动。第三，用两个拇指按着瞳子髎穴，吸气时不动，呼气时揉按。第四，按攒竹穴，吸气时不动，呼气时上下推动（两侧同时推，一侧上推，一侧下推）。第五，按鱼腰穴，吸气时上下推动，呼气时左右推动。第六，用两手的拇指和食指按丝竹空穴和瞳子髎穴，吸气时按着不动，呼气时按揉。第七，吸气时不动，呼气时　按揉阳白穴和四白穴，先上下按，后左右按。

壮壮

国际会展中心4号馆（宁波江东区会展路181号）

“白菜价”抢正宗红木家具延长至27日

公司简介

东阳市博汇红木家具有限公司是一家具有很多年品牌实力的国内知名红木家具企业。是中国红木家具理事会单位，广东家具协会会员单位。

公司建立了从选材、干燥、开料、木工、雕花、打磨到打蜡的全套工艺标准和检测手段。确保每一件产品经过精心选料、设计、细琢，产品质量和环保性能始终居于行业领先水平。

公司现年产值突破亿元大关，公司占地2万平方米。博览古今红木文化，汇集万千家具精华。公司董事长吕荣刚携全体同仁，与全国有识之士共绘蓝图！

近年来，一股"红木热"在全国悄然盛行，但是高昂的价格让无数喜爱红木家具的普通百姓难以企及，难道普通百姓真的就不能享用红木家具吗？千载难逢从工厂手中直接抢购红木家具的机会来了！12月19日（周六）至12月27日，著名品牌东阳博汇红木家具，将在宁波国际会展中心4号馆（江东区会展路181号）举办大型红木家具工厂价直销惠。

千余款精品红木家具等你来抢购

据了解，本次红木展包括大果紫檀、阔叶黄檀、巴厘黄檀、东非黑酸枝、红酸枝、花梨木等多个系列，千余款精品红木家具。从用材到雕工件件皆是精挑细选的硬手货，低价到底，让百姓以真正的"白菜价"买到正宗的红木家具。每件家具都配有专业机构出具的 “身份证”，并有厂家现场验货、现货现提的品质保障。因为宁波消费者太热情，主办方特别决定将活动时间延长至12月27日。

风格多变 精心雕琢

据了解，此次红木家具展所采用的木材大多为花梨木、紫檀、进口老挝大红酸枝与红酸枝。笔者走访发现，本次展销中的红木家具风格多变，从明清风格到现代简约，无一不是由资深工匠精心雕琢。并且家具原料都经过5次烘干、26遍打磨，历经275道工序而成，充分体现出了红木家具的材料与工艺的完美结合，适合各种年龄层的消费者。本次活动机会难得，有需要的朋友千万不要错过。

活动专线：
15058657666

活动时间：12月19日（周六）至12月27日
活动地址：宁波国际会展中心4号馆（宁波市江东区会展路181号）
乘车路线：公交512路、517路边、782路、788路到国际会展中心站下