



功能矫正与双期矫正



说起牙齿矫正可能绝大多数人就会想起那满嘴的“钢牙”，其实在牙齿矫正中还有一块重要的领域，在专业上被称为“功能矫治”。它与我们的固定“钢牙”矫治不同，它多采用被统称为“功能矫治器”的一类矫治器来进行矫正。功能矫正器基本都是活动式的，也就是可以根据需要摘下或戴上。那有读者马上要问了，两种矫正有什么区别呢？下面就让我们了解一下“功能矫正”。

相信大家都可以理解，一个和谐的口腔环境必然是牙齿、颌骨、肌肉的平衡所带来的。我们通常见到的“钢牙套”一般会在换完牙后开始戴，它能带来很多的牙齿改变及部分的颌骨改变，从而来排齐我们的牙齿、改善面型。而功能矫正一般会在乳牙替换完成前开始，例如矫正“地包天”的功能矫治器在5-6岁即可开始佩戴；矫正“小下巴”的功能矫治器一般在8-10岁佩戴。功能矫治器更多的是通过

协调肌肉的功能、刺激颌骨的生长等方式来矫正牙齿的畸形，它往往能带来更多的颌骨变化，但牙齿的变化往往较少。所以这里就引出了一个新的概念“双期矫治”：指的是在第一阶段进行功能矫正从而获得更多的颌骨变化以及协调肌肉功能，第二阶段进行“钢牙”式的固定矫正来进行牙齿的精确调整。通过这样一个“双期矫治”来最大程度的改善骨骼畸形与牙齿畸形，从而在矫治完成后获得最理想的效果。那什么时候需要第一期的功能矫正呢？医生在对患者的X光片进行分析测量后，对一些有明显骨骼畸形或有骨骼畸形倾向的患者往往会对其进行功能矫正，排除其骨骼畸形的诱因同时对已产生的骨骼生长差异进行调控。功能矫正的时间一般在1—1.5年左右，具体要根据患者的畸形程度而定。在功能矫正结束后，医生会根据情况来选择是否进行第二阶段的固定矫正以及固定矫正开始的时间。对于这些需要矫正的患者来说，整个的矫正时间就会比较漫长，两个阶段总共会需要3年左右的时间，所以并不是所有矫正需要的时间都是一概而论的。

了解了什么是“功能矫正”和“双期矫治”，相信大家对于牙齿正畸会有一个更加全面的认识。

宁波口腔医院正畸科(中山西路169号孝闻街口)

肿瘤的生物免疫治疗及现代中医药抗肿瘤研究

中科院肿瘤免疫治疗研究室原主任葛锡锐教授交流会

以手术、放化疗、生物免疫治疗和中

医中药治疗为基本元素的综合治疗模式，是目前公认的肿瘤治疗理想策略。其中生物治疗的地位和作用，随着分子生物学及免疫学等基础研究的进展而日益重要，而中医药治疗在被赋予了现代医学的方法之后，也发挥着独特的作用。

本期“2012康复大本营”，我们特别为大家邀请到曾任中科院肿瘤免疫治疗研究室主任、细胞库主任、中国免疫学会常

务理事葛锡锐教授莅临宁波，于本周四、五每日上午9时至11时，给大家带来两堂高端的科普盛宴。其中周四上午的交流主题为肿瘤的生物免疫治疗，周五则和大家谈一谈现代中医药在肿瘤治疗和康复中的应用，相信一定会让肿瘤病友尤其是正在治疗阶段的肿瘤病友受益匪浅！

因人数有限，请准备参加的肿瘤病友务必提前预约，预约电话87262963，敬请谅解。

腰痛很常见，防护有讲究

日前，因腰椎间盘突出症引起腰痛伴双下肢麻木的黄先生在李惠利医院接受了椎间孔镜下腰椎间盘突出摘除术，终于摆脱了折磨他10年的腰痛。

腰痛在人群中很常见，可由腰椎间盘突出症、腰椎骨质增生、腰肌劳损等多种疾病引起，对工作、学习、生活都会带来影响。

如何认识并做好预防与保健工作，避免或减少腰痛的发生？李惠利医院推拿专家陈健医生说：首先是要采用正确的姿势。在任何活动中都需注意姿势的正确，如扛抬重物时，腰一定要挺，胸要直，起身时要靠下肢用力；坐位时，一定要胸部挺直，使腰部靠在椅子背上，双脚踏地不悬空。这样不仅能减少对关节、肌肉、韧带的磨损，而且能避免不良姿势造成的损伤，如果双膝伸直，仅弯腰搬取重物则很容易引起腰部损伤和椎间盘突出；要防止长时间的单一姿势，如久坐办公室或打麻将等消闲活动，腰背挺直，椎间盘和棘间韧带长时间处于一种紧张僵持状态，日久就会腰背疼痛僵硬，不能俯仰和转身；久坐使骨盆和骶髂关节长时间负重，腰部缺少活动，而气滞血瘀，影响下肢血液循环，出现两腿麻木等。任何一种姿势，时间过长都会造成有关肌肉、韧带的劳损和关节的损伤。因此，要注意不断更换姿势，或做一些伸腿、弯腰等动作。

其二是要防止过度劳累和意外损伤。腰作为人体运动中心，尤其是第4腰椎至第一骶椎，负重最多，承担体重的60%。由于腰部活动度大，加上其解剖上的弱点，容易过劳、损伤，轻则腰肌、关节、韧带的劳损，重则引起椎间盘突出。

其三是要防止风寒、潮湿的侵袭。生活、工作、学习的环境要保持干燥、温暖，特别不要睡在潮湿寒冷的地上；淋雨后要

及时换衣服；剧烈活动和出汗后不要立即冲冷水澡；在天气寒热交接之际，夜间睡眠要注意保护腰部，避免裸露受凉。

其四是要睡硬板软垫床。在木板床上加一个5—8厘米厚的软垫，这样可集硬板床与席梦丝床的优点于一体，既柔软舒适，利于肌肉放松，又不过度改变脊柱的生理曲度。

其五是要正确使用腰围。腰围可起到限制活动和保护腰椎的作用，可减轻肌肉的劳损，缓解韧带的张力，有利于组织的恢复。选用的规格要与自己腰的长短粗细相适应。腰围的后侧不宜过分前凸，以平坦或略向前凸为宜。使用期间，要配合做腰背肌锻炼，以防止和减轻腰肌的萎缩，但不宜长久佩戴，一般使用3—6周。

其六是要饮食有节、房事有度。避免饮食过度引起肥胖，会加重脊柱的负荷，加大腰椎前突，易造成腰椎和韧带的损伤。此外，要节制房事，从中医角度讲房事过度必然伤肾伤腰骨。

其七是要加强锻炼，有病早治。平时要根据自己的特点和条件，做些必要的体育运动，如慢跑、散步等，还要进行腰背肌、挺腹伸髋等功能锻炼，以增强人体的灵活性、反应性和腰部肌肉、韧带等的耐受性。如腰部偶然造成扭、挫伤时，则要及时治疗。

最后是做好自我按摩。自己用双手掌推擦腰部两侧和腰骶部，由上向下做50次左右；用双拳背侧按揉两侧腰肌，由上到下50次左右；用双手拇指按揉两侧臀肌，从上到下由前向后各部位按揉50次左右。然后用双手交替做患腿后侧、外侧和各部肌肉的连续按揉推拿，由上到下各部位按摩30次左右，痛点处应加强力量。最后，用手掌推擦两脚掌、背、内、外四面至发热为止。

陈医生强调，只要思想上重视，预防保健措施到位，避免或减少腰腿痛的发生是完全可能的。

吕方伟

珍爱生命 关注健康 健康管理师越来越受青睐

第六期培训班开始招生，现在接受您的报名

健康管理师是集公共营养师、心理咨询师、理疗保健师于一体的复合型人才，是对人群或个人健康评估、维护和健康促进的专业人员。

健康管理师授课内容包括中医学药、养生保健、拔罐推拿、心理健康、营养与食品卫生等，由资深教授、主任医师、临床医学博士等专家授课。考核合格后，由人力资源和社会保障部门颁发全国通用的三级健康管理师《国家职业资格证书》。可从业于各医院体检中心、社区卫生服务中心、健康管理机构、环保机构、餐饮机

构、康体中心、大中型企业、物业公司、保健品公司、学校、幼儿园等，还可推荐就业，最高月薪达2万元。

团队报名给予优惠，同时符合政府补助条件者可享受800元经费补助。名额有限，预

报从速。报名7月20日截止，8月11日开课。

报名咨询电话：87266366忻老师、王老师，87366575刘老师、陈老师

报名地址：海曙区西北街66号，北京市宝芝堂医学研究院宁波市分院内

上课地址：海曙区南站东路2号望湖大厦（人事局培训中心）

神奇雪蛤 专“吃”坏、痒皮肤

神奇雪蛤为您揭示“坏、痒”皮肤的秘密

您的皮肤，刺痒难耐，手抓后流水、脱皮、颜色变深、反复发作——所以止痒、祛毒、提高皮肤免疫是解决皮肤问题的关键。

《本草纲目》记载：长白山雪蛤，独含饱和脂肪酸，低温提炼、快速渗入皮肤，迅速止痒，排出毒素，快速恢复健康好皮肤。

雪蛤和五味子、百癣皮、苦参等30多味天然药材配伍，提炼雪蛤素，提高皮肤免疫力，雪蛤素每天抹2—3次，28天一个周期。健康肌肤光滑细腻、有弹性。

寻找湿疹、牛皮癣、神经性皮炎，脚气、手足癣、股癣、荨麻疹、花斑癣、脚脱

皮及瘙痒等皮肤问题的朋友。认准“雪蛤素”商标，指定药店购买，谨防假冒。7月16日前：买五盒送二盒，买十送五，买十五送十。品质经宁波顾客三年验证，值得信赖。

●城隍庙老庙参行●解放南路55号信谊药房●妇儿医院西20米万和药房●槐树路万和药房●三院百姓药房●江东儿童公园西门越丰堂●兴宁桥东康来泰药房●北仑新大路458号新城药房●慈溪人民医院北门利民药房●余姚杜义弄79号怡源堂●象山天安路益民药房●宁海气象北路10号华泰中西药房●奉化老电影院广平药房●镇海城河西路正源药房●柴桥新城大药房

详情咨询：82850016 (全大市免费送货)

咽炎 慢性咽炎 好偏方

慢性咽炎是咽黏膜的慢性炎症：咽痛、咽干、咽痒，梗堵、干咳，非常痛苦。咽炎久拖不愈，引起扁桃腺肿大及咽壁滤泡增生，很容易导致慢性支气管炎哮喘。

根据老中医祖传配方选取金银花、橘梗、青果、蜂蜜、人参果、生地、胖大海共计38味，萃取精制成小蜜丸，服用几天咽喉清爽舒适，按国家GMP标准生产，很多人都说好用，目前这一快速针对咽炎的配方，名叫38味咽康王，主要针

对：急、慢性咽炎、咽喉炎；咽痛、咽干、咽痒，干咳粘痰等。

买5送1，买10送3；6盒1周期

咨询：81125605（市内免费送货，全省可快递）

经销：海曙老庙参行；宏昌参药店；江东越丰堂药店；江北万和大药房；镇海正源药店；北仑新城大药房；慈溪嘉虹大药房；余姚纯正堂药店；奉化长生药店；宁海南山药店；象山益民药店

别让急性中耳炎缠上儿童



每年暑假期间，很多孩子喜欢去游泳池游泳，如果不小心耳朵进水很容易患上急性中耳炎。急性中耳炎是一种常见疾病，对孩子的听力影响较大，家长应引起足够重视。

五官科专家表示，夏季儿童患中耳炎大部分是因为孩子在游泳或者洗澡时不注意，水进入耳道，由于耳道内存有耳垢，遇水就会膨胀造成耳道压迫激发细菌感染造成中耳炎。

中耳炎一般都有发烧、耳痛、耳朵流脓的症状。当孩子患病时，年龄较大的患儿会诉说症状，当耳朵痛的时候，会哭闹不安，甚至不能入睡，自然就引起家长警惕，会带孩子去看病。但年幼的孩子不会诉说症状，有时会耽误及时就诊。

专家称：在游泳和洗澡前应把外耳道的耳垢清理干净，让耳道保持清洁。

儿童急性中耳炎如果不彻底治愈，会对孩子的听力造成一定损伤，家长要随时观察孩子的状况，配合大夫积极治疗。

欣骅/文 雨宗/摄