

花园口腔“2018口腔健康公益援助活动”持续进行中 实战派种植高手助阵 公益补贴持续进行 国际品牌种植体补贴2000~5000元,半口种植补贴后仅需两万元 对社会有突出贡献者可申请免费种牙 种植热线:0371-65796286

为啥?七旬老人澳洲直飞花园口腔种牙

77岁的刘老先生2012年在花园口腔种植过6颗牙,后随儿女远迁墨尔本定居。半年前其他的牙齿也开始出现钙化、脱落等问题,导致面部塌陷、咀嚼无力。刘老先生直接打越洋电话到花园口腔咨询种植问题,随后直飞花园口腔种牙。

根据刘老先生的口腔状况,李院长在原

本需要缺1颗补1颗的情况下,通过搭桥方式,为老人节省了两颗牙根,重建了咀嚼功能。刘老先生对方案非常满意,当天就做了手术。“国外种植牙价格昂贵,效果又未必比国内好,相比之下,在花园口腔种过牙,这里技术好,专家棒!对比之下还是选择回来种。”种牙后刘老先生表示这一趟值!

点赞!实战派专家助上万人重获好牙

花园口腔创始人刘院长出身于牙科世家,热爱口腔医学事业,对种植牙品质追求完美。为了将欧洲先进齿科技术完美与亚洲体质相匹配,更好地为河南百姓种牙,刘院长、李院长带领专家团队多次赴德国、韩国、瑞士等国系统学习牙齿种植技术,将国际先进种植技术及设备引入花园口腔。

为了解决中老年人怕痛、想尽快修复的诉求,刘院长联合李院长制订了一套针对中老年人的无痛舒适种植方案。将“快、准、精、微、恒”与国际前沿骨结合技术相融合进行再升级,缩短手术时间,减小切口面积,提升专家种植速度和精准度,让万余名牙齿缺失、牙齿伤断、牙列坏损、半/全口无牙颌患者重新拥有一口好牙。

抓紧!本月多颗、疑难种植补贴仅剩5天

中老年缺牙患者普遍存在牙槽骨严重萎缩,骨高度不足,植牙基础条件较差、身体耐受力差等问题。尤其是多颗、全口缺失以及疑难病例的种植过程复杂,对专家技术要求特别高。花园口腔

“2018口腔健康公益援助活动”开展以来,帮助许多中老年缺牙患者种好牙。

本月种牙公益补贴仅剩5天,广大缺牙人士可以通过0371-65796286抓紧预约种牙。

健康大百科

人体器官肝脏最耐老

我们人体的器官并不都是一起衰老的,每个器官的衰老时间都不同。味觉和嗅觉从6岁开始退化,因此是人体衰老最早的部分。

大脑和肺脏的衰老是从20岁开始。肺活量从20岁起开始缓慢下降,到了40岁,一些人就出现气喘吁吁的状况。

皮肤在25岁左右开始老化。肌肉和乳房都从30岁开始老化。头发也从30岁开始脱落。骨骼和生育力35岁开始衰老。

眼睛、心脏和牙齿都是从40岁开始衰老。肾脏和前列腺从50岁开始衰老。肠道从55岁开始衰老。听力从60岁时开始衰老。膀胱和声音是较晚衰老的,从65岁才开始。肝脏是最能挑战老化进程的器官,如果捐赠者不饮酒不吸毒,或者没有患过传染病,那么一个70岁老人的肝也可以移植给20岁的年轻人。晓蕾

春季生机勃勃,正是缺牙修复的好时机。本报联合花园口腔举办的“2018口腔健康公益援助”活动吸引了众多缺牙市民踊跃报名。3月24日,花园口腔创始人刘院长和李院长在花园口腔开展的亲诊活动,为本次援助活动提供了强大的技术支持和权威保障。据主办方透露,本次援助补贴活动剩余名额所剩不多,请广大缺牙患者尽快拨打电话0371-65796286抢占最后援助名额!蒋晓蕾



跑完了马拉松,别落下健康

3月25日,万众瞩目的2018中国郑开国际马拉松赛吸引了上万人,正如所有比赛一样,人气火爆的马拉松赛事背后也可能潜藏着隐忧。记者近日探访医院门诊发现,一些跑友因为过度奔跑而造成不同程度的身体损伤,如何跑得科学,跑得健康,值得长跑爱好者关注。郑报融媒记者 蒋晓蕾

遵循运动规律,拒绝“跑步膝”

“膝外侧疼,平常不疼,跑一两公里会酸疼,跑步时感觉整个膝关节会忽然失去支撑。”在河南省骨科医院,40多岁的老马前来咨询,他有两年的马拉松经历,这次马拉松后感觉膝关节格外不适。

“这是典型的髂胫束炎,就是我们常说的‘跑步膝’。”河南省洛阳正骨医院(郑州院区)运动医学关节镜科主任高万旭说,跑步的时候一只脚承重,为维持身体的平衡,身体会不断调整臀部肌群和膝盖关节的联动关系。当臀部肌群用力的时候,会自然地带动膝盖的弯曲与伸直,当臀部肌群无法提供有效力量

时,膝盖就会发生变形,膝盖关节的负担增加。跑步时间过长,膝盖的负荷就会过多,从而引起膝盖疼痛,这就是“跑步膝”。

“跑步膝”分两种:一种是膝关节靠前的位置疼痛,这种情况称为骸骨关节综合征或骸骨劳损;另一种是膝关节外侧疼痛,这种情况称为髂胫束摩擦综合征。

“跑步盲目地加量,是造成损伤的主因。特别是那些平时运动量少或者跑一两个月就参加马拉松竞赛的,风险尤其大。”高万旭建议,跑步中感觉肌肉疲劳不能维持关节的稳定时,宁可少跑一点,也不能硬着头皮硬撑。

量力而为,避免长跑“伤心”

“在马拉松赛中,选手中途猝死的报道总会出现,不少人认为,经常跑步会使心脏强壮,这其实是不对的。”郑州市心血管病医院心内科三病区副主任毛幼林指出,马拉松属于极限运动,并非每个人都能跑,从健康角度说,经常长跑有利于改善心血管健康,加速新陈代谢,消除多余脂肪,但大强度耐力运动就有可能对心脏造成不利的影响。

一次大强度耐力运动时需氧量持续增加,心输出量长时间保持在较高水平,心脏负荷增大,心脏的4个腔室会过度伸展,导致心肌纤维撕裂,造成微损伤,而且,运动时茶酚胺持续升高,再加上运动时产生的自由基增多,两者通过诱发和增加炎症反应

来恶化这一损伤。这些损伤虽然在1周内可以恢复,但长期重复损伤则会形成“瘢痕”,造成不利的心肌重塑,为心律失常和心脏功能障碍建立了结构基础,进而诱发心源性猝死。

毛幼林提醒长跑爱好者,长跑时需注意循序渐进,由慢到快,逐步提高长跑的距离和速度。赛前要确保身体没有隐患。

日常运动时要根据自身的健康、体力和心血管健康状态来制定自己的锻炼形式,注意运动时长、强度、频率及过程,做到量力而为、审慎渐进。多吃蔬菜水果,少吃动物内脏及蛋黄等高脂食物,适当摄入鱼肉、瘦肉等食物也对心脏有益。

讲文明树新风 公益广告

脱贫·攻坚

知识可以创造财富
KNOWLEDGE CAN CREATE WEALTH

不屈服于命运 不甘于贫困

中共河南省委宣传部
河南省文明办 发布

杨鑫 设计