

即日起至7月31日,凡固话尾号、手机尾号、车牌尾号、身份证尾号为61或8的读者,144元订一份全年《郑州晚报》,将可能获得订报款61倍或8倍的大奖和惊喜

创刊·改版季 每年五、六、七  
创刊61年 改版8年

郑州晚报  
B03  
第一健康

2010年6月28日 星期一 编辑 董亚飞 校对 亚丽 版式 陶莎

# “丑牙”美白 够“真”才够美

内凹、外凸、错牙、缺牙、四环素或氟斑牙,都是人们眼中的“丑牙”。6月14日郑州晚报健康部联合新世纪女子医院美牙健齿中心,设立爱牙援助基金,帮助爱牙人士摆脱“丑牙”,换上“美牙”,其中明星美牙术——美容冠很受欢迎。



## 女人更爱“明星美牙术”

“赵薇的牙齿做过以后看着漂亮多了。”31岁的周女士刚刚做完美容冠,原来的瓜子牙消失无踪,“我喜欢嗑瓜子,牙质又不好,牙齿上就留下好几个小坑坑,挺影响美观。”

周女士在“小燕子”赵薇牙齿偷偷变美的时候,记住了一个名词“美容冠”。“我除了是瓜子牙,牙齿还有点泛黄,做美容冠既可以修复功能,也能美观。”周女士说。“牙齿修复美白,只有够真才够美,在对牙齿美观度的要求上,女性要求更高,因为美容冠做出非常像真牙,这次活动很受女性欢迎。”郑州新世纪女子医院美牙中心口腔美学医师王富来说,“有人称美容冠是明星美牙术。”

## 牙齿修复美白,也玩“仿生”

其实,“小燕子”所做的是“美容冠”中的贵族系列——仿生冠,仿生冠是目前世界上最先进的

牙齿美容新技术。“仿生冠是美容冠中的高端产品,一些对牙齿美观度要求很高的女性选择了仿生冠。”王富来说,“做出来可以完全比拟真牙。”

仿生冠在牙齿的“形态”、“色泽”、“功能”、“结构”、“相容”等各个方面,完全比照人的真正牙齿,每颗仿生冠都由外部的仿生瓷结构、中间的纳米瓷粉、内部的生物瓷,经由1120℃高温融合而成,在结构上与真牙的牙釉质、牙本质完全相同,能够让仿生冠和你的口腔完美融合。同时,根据人体工程学原理,设计改造个人口腔的咬合关系,从而完全达到真牙的感觉效果。

仿生冠采用生物瓷,利用了数码成像、激光微雕,是需要29道工序才能完成的最新美牙技术,它不仅有晶莹剔透的纯真自然牙效果,最佳生物相容性,还对牙龈没有刺激、无氧化问题,牙龈不会变色,拥有高强度的韧性,受到明星的喜爱。

晚报记者 董亚飞

给您提醒

## “三缺”易导致女性疲劳

“身体对疲劳的感受因人而异。”有关专家说,女性疲劳往往与“三缺”有关,即缺铁性疲劳、缺碱性疲劳、缺维生素性疲劳。

### 缺铁性疲劳

许多女性为了保持苗条的身材或平滑的皮肤,往往拒绝进食肉类,经常以蔬菜、水果、瓜类等充饥,这样的膳食无法供应足够的铁,很容易为身体带来疲乏感。对女性来说,每天吃100克猪牛羊等红肉是必要的。瓜子、榛子、芝麻等坚果类富含铁,对健康也有好处。

### 缺碱性疲劳

很多女性经常无缘无故出现身体疲劳、记忆力减退、腰酸腿痛、头昏、失眠、便秘等症状,但到医院又检查不出毛病,这多由不良生活习惯引起,要改变首先要多运动,其次要多吃碱性食物,如海带、白萝卜、豆腐、红豆、大豆、苹果、洋葱、菠菜、香蕉等。

### 缺维生素性疲劳

维生素B1缺乏或不足,常使人感到乏力,因此多吃维生素B1可以消除疲劳,如动物内脏、肉类、蘑菇、酵母等。维生素B2缺乏或者不足,肌肉运动无力,耐力下降,也容易产生疲劳。富含维生素B2的食物有蛋类、牛奶、蚕豆、花生、紫菜等。

小白

## 援助活动延长三天

特别提示  
记者了解到,截至活动结束,已有126人接受了爱牙基金援助,但仍有一部分人士因事务缠身而未能参加活动。为此,活动方

定再延长三天,援助内容不变。需要美牙的人士抓紧机会,相关援助项目可翻阅前期报道或拨打活动热线0371-67353300咨询。

活动咨询热线:0371-67353300  
400-717-3003  
活动网址:www.zzkqmr.com

# 别让鼻炎成为孩子成长的绊脚石

省公安医院开展“关爱祖国花朵 耳鼻喉健康普查”活动正式启动

## 鼻炎影响孩子健康

孟广梅教授告诉记者,长期以来,望子成龙和望女成凤是每个家长的美好心愿,但不少家长往往忽视了一些轻微慢性疾病对孩子造成的不良影响。“鼻炎就是其中之一,鼻炎最困扰患者的除了流涕、鼻塞、头痛、头痛、记忆力减退、听力下降外,还易诱发咽炎、喉炎、扁桃体炎,甚至导致脑部缺氧,尤其影响孩子智力发育和学习成绩。”

“鼻炎长期不愈还会进一步影响青少年的生长发育,给以后的健康埋下隐患,尤其是青少年患鼻炎更应引起足够的重视,早检查,早治疗。”孟广梅说。

专家提醒,如果出现这些症状,就应该及时就诊,比如间断性或经常出现鼻塞、鼻腔发痒、流涕、打喷嚏;口干、口臭、喉咙干痒、干咳、有异物感或经常嗓子发炎,头痛、耳鸣、记忆力下降、注意力不集中、反应迟钝、困倦、睡觉打呼噜、睡醒不解乏、头脑不清、闭塞性鼻音、嗅觉减退。

“孩子患鼻炎好几年了,一直没治好,孩子老说头痛,这两年学习成绩也一直下降”,上周六,在河南公安医院刘女士说,在报纸上看到来自北京、上海,以及省内等地的著名耳鼻喉专家齐聚省公安医院,开展暑期耳鼻喉专家大会诊,针对学生“治疗费半价优惠”的消息后,刘女士专门带着孩子赶了过来,“这样的机会真的很难得,希望专家能把孩子的鼻炎治好。”当天,耳鼻喉专家孟广梅教授仔细地给刘女士的孩子作了诊断,并为其制定了科学地治疗方法,令刘女士非常满意。



## 为学生爱心普查

据悉,河南省公安医院开展的“关爱祖国花朵 耳鼻喉健康普查”公益活动已正式启动。此次活动时间为6月26日~8月20日,活动期间除省内专家外,还特邀北京空军总医院、上海第二医科大学医院、广州中山医院等全国多位知名专家莅临会诊。

河南省公安医院相关负责人说,此次活动在对家长及学生进行防治知识指导的同时,所有检查项目全免费,(包括做耳鼻喉内窥镜检查,规定收费是150元,活动期间也全免费),治疗费只按半价收费。

同时,记者还了解到,河南省公安医院耳鼻喉防治中心作为省级重点耳鼻喉防治单位,以疾病预防、治疗、防治宣传为己任,中心汇集省内知名耳鼻喉专家,引进多项国内外尖端治疗仪器,德国STORZ高倍鼻内窥镜、省内首台美国杰西低温等离子消融治疗仪等先进诊疗设备,微创、无痛的治疗技术收到广大患者的好评。

晚报记者 董亚飞 张玉韩

## 吃西瓜的六大禁忌

西瓜是人们在盛夏必吃的水果。然而,专家提醒说,西瓜并非什么人都可以吃,有些患者在某些情况下,最好不要吃。另外,即使是可以吃的人也要讲究科学的吃法。

### 糖尿病人

西瓜约含糖类5%,且主要是葡萄糖、蔗糖和部分果糖,也就是说吃西瓜后会致血糖增高。糖尿病人在短时间内吃太多西瓜,不但血糖会升高,病情较重的还可能因出现代谢紊乱而致酸中毒。因此,对于糖尿病人来说如果一天中多次吃了西瓜,那么应相应地减少吃饭和面制品的数量,以免加重病情。

### 肾功能不全者

肾功能不全者若吃太多西瓜,会因摄入过多的水,又不能及时将多余的水排出,致使水分在体内超量储存,血容量增多,因此不但使水肿加重,且易诱发急性心力衰竭。

### 感冒初期

不论是风寒感冒还是风热感冒,其初期均属于表证。而西瓜有清里热的作用,所以这个时候吃西瓜会使感冒病情加重或使病程延长。

### 口腔溃疡者

口腔溃疡在中医中被称为是阴虚内热、虚火上扰所致。由于西瓜有利尿作用,若口腔溃疡者多吃西瓜,会使口腔溃疡复原所需要的水分被过多排出,从而加重阴虚和内热,不易愈合。

### 不宜在饭前及饭后吃

因为西瓜中大量的水分会冲淡胃中的消化液,在饭前及饭后吃都会影响食物的消化吸收,而且饭前吃大量西瓜又会占据胃的容积,使就餐中摄入的多种营养素大打折扣,特别是对孩子、孕妇和乳母的健康影响更大。

### 少吃冰西瓜

虽然大热天吃冰西瓜的解暑效果很好,但对胃的刺激很大,容易引起脾胃损伤,所以注意不吃过冷西瓜的同时,每次吃的量不要超过500克,且要慢慢地吃。对于有龋齿(蛀牙)和遇冷后即会感到酸、痛的牙过敏者,以及胃肠功能不佳者就不宜吃冰西瓜。

刘静

## 暑期学生整形热 专家直言“求美”应理性

每年暑假,各大整形机构便会掀起学生整形热潮。不少准大学生与面临求职的毕业生成为整形美容的主力军,占到了整形人群的2/3,甚至一些年龄较小的初中生和高中生也加入到了这一潮流。对此,资深整形外科专家、东方女子医院医学整形美容中心主任李军直言:整形时要摒弃盲目,理性求美!

“不少年轻人过于热衷于整形,单纯地认为

整形就能获得别人的认可,获得自信。有的甚至出现强迫症,认为自己哪儿都不好,盲目地加入整形潮流中。其实获得自信的关键在于提升自身素质和修养,通过整形美容来改变生活应慎重。”李军主任说。

李军主任表示,整形只能是对外貌缺陷的弥补,学生应该注重“内外兼修”,在塑造外在形象的同时,更要注重对“内功”的修炼。在做手术前,首

先应对自己的容貌特点有足够的了解,合理选择适合自己的整形美容项目;其次要对自己的整形动机、整形的预期效果等问题有一个正确认识。

同时,专家特别强调,整形属于外科手术,对手术的条件、医师经验的要求都非常高,因此做整形最关键的是选择正规的、有实力和条件好的整形机构,特别是要选择经验丰富的整形专家,这样才能确保手术的成功。

亚飞

## 药比三家 不吃亏

如何花最少的钱买到最好的药。晚报《第一健康》“药比三家”栏目,帮您打探最关心的药、最实惠的药价。关于本栏目,您有什么好的建议和意见,买药过程中您有什么话要说,都可以联系我们,让记者为您跑腿。

电话:0371-67655036 13598005777

药品(价格)	河南医药超市(淮河路店)	杏林大药房(兴华街店)	仝禧堂药店(工人路店)
斯达舒	26元	25元	26元
明仁牌(颈痛片)	32元	31元	36.4元

花最少的钱 买最好的药

信息采集时间:2010年6月25日 10:30~13:20

周华 整理