

## 健康资讯



## 新年新形象, 值得种牙忙

预约种牙享受韩国牙根“订制价”, 数量有限 详询: 400-0371-133

正月初七一上班, 郑州值得口腔就迎来顾客种牙“小高峰”。记者采访获悉, 很多缺牙顾客选择过完年就种牙, 一是为了早种牙早享口福, 二是为了新年有个新形象。

## 吃排骨咯掉牙 当天“长”出新牙

正月初七一大早, 43岁的刘女士匆匆来到值得看牙。原来, 刘女士的一颗门牙, 4年前因意外磕断了, 后来通过牙齿接长、装冠做了修复。没想到, 她春节时啃排骨, 一用力门牙又断了, 这让她很着急。

听朋友说值得种植牙结实耐用, 这不, 医院一开门, 刘女士就赶来咨询种牙。

据了解, 按照常规种牙方法, 刘女士拔掉牙根, 需两个月愈合才能植入人工牙根。

值得口腔刘明舟院长结合她的口腔状况, 采用了目前国际上最先进的即刻种植技术, 当天拔掉牙齿残根, 当即植入人工牙根, 实现即拔即种。这样既缩短治疗时间, 又迅速恢复牙齿功能。

## 退休护士: 8颗牙根“长”一口好牙

“牙不中用, 过个年, 一顿囫圇饭都没吃成!” 昨天下午, 60岁的杨阿姨在值得种下8颗牙根。杨阿姨退休前是郑州某医院的护士, 她上颌缺6颗牙, 下颌缺4颗。作为医务工作者, 杨阿姨对牙齿健康很重视, 为种牙她考察过多家口腔医院。但是, 由于长期戴假牙, 导致她牙槽

## 节后检查, 保持牙齿“战斗力”

据刘明舟院长介绍, 过年免不了大吃大喝, 最忙的是嘴, 最累的是牙, 牙齿同时忍受酸、甜、苦、辣、冷、热、咸等各种刺激。再加上假期作息时间不规律, 抵抗力下降, 很多人不注意牙齿健康, 导致

## 【开年有礼】

值得“贺新春、送口福”爱心公益活动持续进行中, 电话预约种牙, 享受韩国进口牙根新年“订制价”, 种牙免口腔检

骨严重萎缩, 很多牙科医生束手无策。刘明舟院长根据她的牙槽骨条件, 采用上颌窦外提升的方法, 种了8颗牙根, 恢复10个牙冠。这套种植方案不但节省费用, 而且效果好。“早种牙早享口福, 这也算是给我自己的新年礼物吧!” 杨阿姨非常满意。

节后牙齿问题频出。所以, 近期来值得口腔看牙的顾客特别多。刘院长提醒大家, 春节长假过后要为牙齿做个全面检查, 保持牙齿“战斗力”。缺牙的顾客要及时到专业医疗机构修复牙齿。

查费、挂号费、专家亲诊费、种植方案设计费。种牙热线: 400-0371-133。 蒋晓蕾

## 健康视力 光明未来

近视孩子或可免费诊疗

为关注我市近视儿童视力健康和未来成长, 世界眼科基金会中国分会、河南省低视力康复中心、河南省近视弱视防治基地联合发起了“健康视力, 光明未来”活动, 力争最大限度地对我市近视青少年进行救助和干预。活动期间, 打进电话报名, 即可享受免费专家诊疗、免费体验快速摘镜的近视治疗技术。

本次活动采用目前国际上矫治近视最有效手段——美国角膜塑形术, 它是一种非手术物理疗法, 能快速提升裸眼视力, 一夜之间就能让视力达到1.0, 并且能有效控制近视度数加深。

对于处在成长阶段的青少年来说, 近视度数每年都会以75~150度的数值上升。目前防止近视最有效手段是配戴角膜塑形镜。我国著名眼视光专家、角膜塑形镜国家标准制定人之一、第四军医大学徐渊教授说, 角膜塑形镜是根据近视患者的角膜几何形态和屈光度数进行量身设计的, 采用高透氧硬性材料, 晚上戴上, 由镜片与泪液产生的流体力学效应改变角膜的几何形态, 使近视的角膜快速变成不近视的角膜, 因此, 近视患者不戴眼镜也能看得清了。一般一夜之间300度以下近视就能达到正常视力, 600度以下近视在一周左右能达1.0以上的视力。

此次活动只针对18岁以下青少年, 需电话报名进行医学检查评估, 仅限前50名, 报名电话: 0371-56788983, 400-0399-000。

蒋晓蕾

## 弱视干预 援助启动

征100名弱视儿童免费治疗

世界眼科基金会中国分会、河南省低视力康复中心、河南省近视弱视防治基地共同举办的“弱视干预援助计划”公益医疗活动正式拉开帷幕。活动期间, 将向我省征集100名弱视儿童进行专业视力检测和免费专项治疗。

视光专家研究发现, 弱视最佳治疗期在12岁前, 一旦错过, 将对孩子今后的视功能造成无法补救的影响, 很难治愈, 弱视治疗绝不能拖延。河南省近视弱视防治基地弱视治疗专家李主任表示, 弱视的传统治疗进展缓慢, 此次救助计划采用的是国际最先进的“视神经立体修复法”和“视网影像综合干预法”。弱视儿童一般首次治疗就能见到效果, 通过三至四次治疗, 视力就能明显提升, 其治疗范围也突破了12岁的弱视治疗门槛, 对于18岁以内的青少年都有极好的效果。

河南省低视力康复中心、河南省近视弱视防治基地作为我市专业弱视治疗机构, 有最权威的专家针对每一个弱视孩子进行针对性分析, 在治疗过程中一对一跟踪, 适时调整治疗方案, 保证了对每一个弱视孩子都能得到最快速有效的治疗。

此次“弱视干预援助计划”属公益活动, 只针对18岁以下青少年人群, 主办方表示力求在未来两年内, 让我市2000多名弱视孩子恢复光明, 我市弱视孩子家长可尽快拨打电话进行报名, 受助者需按报名先后顺序确定, 仅限前100名。

报名电话: 0371-56788986 400-0399-000

网址: www.hnsmtzyy.com.cn 蒋晓蕾

# 可温补御寒, 但不易消化

## 舌尖上的汤圆 汤圆里的学问

### 闹元宵, 吃汤圆, 专家提醒要食量减半

一年一度的元宵佳节马上就要到了, 元宵节吃元宵, 寓意团团圆圆, 北方元宵多为甜馅, 有白糖、豆沙、芝麻、山楂等, 南方的则甜、咸、荤、素皆有。专家指出, 元宵的外皮以糯米粉为食材, 糯米含较多淀粉, 黏性高, 不易消化, 肠胃功能不佳的人、老年人、儿童在食用的时候要特别留意, 以免造成消化不良或吞咽阻碍。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

## 糯米补脾胃益肺气

“元宵、汤圆的材料主要是糯米, 《本草纲目》中指出, 糯米是补脾胃、益肺气之谷。糯米味甘、性温, 吃后能补养人体气血, 滋养脾胃。”康宝莱(中国)国家二级营养师张莉告诉记者, 寒冷天最容易亏损的就是胃气, 而糯米就具有御寒方面的特性, 尤其适用于脾胃虚寒者。此外, 糯米中

还含有蛋白质、钙、磷、铁、烟酸等丰富营养, 正是温补强壮的食品。

常见的糯米有白、紫两色, 它们的营养成分与大米基本相似, 每百克糯米中大约蛋白质含量7克, 碳水化合物含量75克, 以及各种维生素。通过加工、配料制作成风味不同的元宵、汤圆, 但其营养价值远远高于一般的米粉。

## 配点小菜护脾胃

汤圆含糖特别高, 而太甜的食物会影响脾胃。中医说“甘入脾”, 味甘的食物如汤圆, 有“缓滞”作用, 适量摄取能为肠胃带来能量, 帮助消化吸收吃进肚子里的食物, 但是吃多了则会减缓肠胃蠕动, 导致打嗝、胀气、腹泻、食欲不振、消化不良等消化道症状。因此, 在吃汤圆的同时, 可以搭配一些小菜, 比如蒜泥茄子、洋葱拌木耳等, 不仅爽口解腻, 营养也更均衡。

虽然元宵、汤圆都有了“无糖型”的, 但其实很难做到真正无糖, 因为皮和馅都无法根本去除糖分。因此对于糖尿病患者来说, 即使是“无糖型”汤圆也不要吃。如果一定要吃, 每次吃汤圆的量不要超过3个, 而且一定要在每天的主食总量中减去半碗米饭。

## 汤圆好吃不宜过量

张莉提醒, 元宵、汤圆无论怎样吃, 都需要注意不能多吃, 糯米虽好, 却不易消化, 吃多了胃会不舒服。一个汤圆所含的热量和油脂比起等量的主食来说只多不少, 能给人带来相当于一两米饭的热量, 吃时最好食量减半, 比如平时能吃四两米饭的, 糯米吃二两就足够了。否则会由于糯米本身黏滞、不易消化, 而引致胸腹胀满, 这就

得不偿失了。尤其是老人、儿童等肠胃功能本身很弱的人需要特别注意。

另外, 特殊人群最好少吃或不吃传统元宵, 患有高血脂、糖尿病的人群一定要限量。张莉还提醒大家, 元宵、汤圆最好随做随吃。由于元宵和汤圆是用糯米粉制成, 糯米粉中含水量较多, 若买回来久放, 容易出现变质现象。

## 水煮汤圆, 原汤化原食

俗话说“原汤化原食”, 吃汤圆也是这样。张莉告诉记者, 糯米粉中含有较多的水溶性维生素, 如维生素B1、维生素B2等, 这些维生素是对人体健康非常重要的, 在煮制过程中, 一部分就溶于汤中了。据测验, 煮制过程中有过半的维生素B1都溶于汤中, 维生素B1能促进人体乙酰胆碱的合成, 从而保证了正常的胃肠蠕动和消化腺的分泌功能。若缺乏会直接影响到人体的正常消化、吸收和利用。

吃汤圆的时候也应该像吃上海小笼包一样, 先咬开一小口, 既要避免被滚烫的糖馅料烫伤, 也要预防被糯米皮黏住烫伤。

除了煮汤圆外, 有人还喜欢把吃不完的汤圆油炸了吃。虽然油炸的汤圆色泽金黄、香脆可口, 但油炸高温会破坏很多汤圆本身所带有的营养素, 降低汤圆的温补作用; 油炸还会使本身油脂含量就不低的元宵油脂比例更高, 而且热量增加, 更易导致肥胖。尤其是有胆囊、胰腺疾病的患者, 食用油炸的汤圆很可能使这类患者的疾病复发。

