

TOP 养生 | 健康最亮点



值得种植牙:300名缺牙父亲“长”新牙

百万孝心基金援助,进口牙根最高优惠2000元 详询400-0371-133

最好的父亲节礼物是什么?是口福和健康!缺牙的父亲如何获得口福和健康?值得种植牙是缺牙修复首选。

值得种植牙基于数万例种植牙数据库,为缺牙者制订出最优化的种植方案,不仅让缺牙父亲重“长”一口好牙,更为节俭的父辈精打细算,节省每一分钱。

6·15父亲节即将到来,我省知名种植牙专家、值得口腔刘明舟院长从瑞士考察归来,率领种植牙专家团亲诊,百万孝心基金援助300名缺牙父亲,进口牙根最高优惠每颗2000元,100颗3D齿雕个性化定制全瓷牙冠,限量特惠,献礼父亲节。

4颗值得种植牙 胜过5副活动牙

“我先后换了5副活动假牙,现在看来,都抵不上4颗值得种植牙!”68岁的杜先生说,14年前就开始掉牙,活动假牙换了一回又一回,牙齿却越掉越多,最后牙齿几乎全“下岗”。烤瓷牙没法做,活动牙戴不牢。昨天,在值得口腔种了4颗牙根,重新拥有好牙齿,吃上大闸蟹!

来自平顶山的李阿姨,上半口牙完全缺失,牙槽骨吸收,活动假牙一说话就掉,根本无法吃饭。她想把上半口牙全部做成种植牙。但经过德国CT检查发现,老人由于缺牙时间太长,牙

槽骨壁太薄,根本无法做半口支持种植。为了满足老人正常吃饭的心愿,刘院长根据她的牙槽骨情况,种上两颗瑞士ITI牙根,然后在牙根上做覆盖义齿,让老人重获一口好牙。

4颗牙根“长”出满口牙 费用省3/4

“这个方案通过种植少量的牙根,就可以支撑半口或全口义齿。对于全口缺牙的顾客,常规种植需要16至20颗牙根,费用昂贵。而种植覆盖义齿只需4-8颗牙根,就能实现牙齿的重生。”刘院长告诉记者,相对于传统的活动假牙,种植覆盖义齿无异物

感,像真牙一样舒适。因为义齿下面有种植牙作支撑,能达到良好的固位效果,提高了咀嚼效率。同时,有力的咀嚼将咬合力通过牙根直接传导到颌骨上,对骨组织形成功能刺激,防止牙槽骨的吸收萎缩。而且,费用只需常规种植的1/4。对于半口、全口缺牙,牙槽骨有萎缩的老人来说,种植覆盖义齿无疑是一种最经济实惠的选择。

值得种植牙 为父亲的口福精打细算

“很多老人刚开始掉牙时,并没有引起儿女重视,后来牙齿越掉越多,活动牙和烤瓷牙都做

不了!”刘院长说,“很多缺牙老人不是不想种牙,而是不想让儿女花钱,其实老人内心很想拥有一口好牙,享受幸福晚年。”

据了解,值得种植牙基于数万例种植牙数据库,为缺牙者制订出最优化的种植方案,不仅让缺牙父亲重“长”一口好牙,更为节俭的父辈精打细算,节省每一分钱。

目前,“我带父亲种新牙”活动火爆进行中,百万孝心基金援助300名缺牙父亲,100颗3D齿雕个性化定制全瓷牙冠,限量特惠。

专家预约热线: 400-0371-133 蒋晓蕾

世界杯来袭 要嗨也要健康

对于球迷来说,经历一次世界杯不亚于结一次婚:熬夜、紧张、激动、期待、满足、兴奋……但结婚只是一夜之间的事,而世界杯却是30个不眠之夜,晚上熬夜、喝啤酒,白天嗜睡、疲倦……这样周而复始,对身体的伤害可想而知。世界杯开赛在即(6月13日至7月13日在巴西举行),球迷们都在摩拳擦掌,准备享受这4年一度的足球盛宴。怎样才能既痛快看球,又不伤害身体,还能嗨得更健康呢?专家在这儿支招啦。郑州晚报记者 蒋晓蕾

世界杯状态一 精神不振黑眼圈

由于时差的关系,本届世界杯赛事多在后半夜和凌晨进行,想在第一时间目睹精彩战况,熬夜在所难免,每天平均睡眠时间只有4小时左右更是常事。郑州市第八人民医院院长孔德荣表示,持续一周以上睡眠不足,会使人变得急躁、恐惧、紧张、注意力不集中,甚至出现幻觉、妄想等精神障碍。长时间睡眠不足更会使人的心情忧郁、焦虑,免疫功能下降。

应对锦囊:

A.“从中医的角度来说,子时和午时都是阴阳交替之时,在这两个时间段熟睡对身体有好处。此时休息,睡眠质量最好。”郑州市中医院内分泌科主任张勇提醒球迷朋友在晚上10点到凌晨两点先睡一觉,或次日中午补充睡眠,有助缓解疲劳。

B.在球赛结束准备睡觉前,用45℃左右的热热水熏蒸双脚,促进血液循环,有健足安眠、防病健身的功效;塞住耳朵,戴上眼罩半小时即可酣然入睡。

世界杯状态四 眼睛干涩

世界杯比赛周期长,赛事密集,比赛多是在晚间或夜里,不少球迷连续长时间近距离看电视,对眼睛的影响很大。郑州视界眼科医院院长种平说:“世界杯上下半场90分钟的比赛很容易产生视觉疲劳,使得许多球迷出现眼睛充血、干涩、红肿疼痛、视物模糊等一系列问题,甚至出现急性结膜炎等症状。”

应对锦囊:

A.维生素A及B族维生素对预防视力减弱有一定效果,可多吃瘦肉、鱼肉、家禽、豆类、绿叶蔬菜等食物。

B.缺水也是导致眼疾的重要原因之一,彻夜不眠时一定要多喝水,白开水、茶水和新鲜果汁均可。

C.要多眨眼,也可滴人工泪液帮助保持角膜湿润。电视放在低于眼睛水平的位置。不要配戴隐形眼镜。

世界杯状态二 激动亢奋

64场比赛,赛程长达1个月,很多人都会“赢了就疯,输了就骂”。“看球者的心情大多比较激动,处于亢奋的精神状态,情绪也会随着赛场的变化而变化。”武警河南总队医院心肾科主任罗先润指出,在这种情况下,人的机体随着中枢神经的兴奋也相应发生一系列变化,体内会分泌过量的去甲肾上腺素、肾上腺素、生长激素和胰高血糖素,会出现呼吸、心率加快、外周血管收缩、血压升高等现象,很容易造成心脑血管意外,诱发脑出血、心绞痛、心肌梗死等病急性发作。

应对锦囊:

A.适时地进行自我调节。情绪紧张往往会引起表情、躯体等方面的紧张,比赛越是激烈,越要注意放松。可适当转移注意力,如一边看球一边喝点饮料或吃些小点心,也可与周围一同观看的人聊一些话题。

B.树立正确的胜负观。自己喜爱的球队胜了固然令人欣喜,但也不要喜不自禁,狂欢冲动;败了也不要捶胸顿足,丧气懊恼,避免情绪过分波动,引发身体意外。

C.有高血压、心脑血管病的患者最好不要看关键场次或过于激烈的赛事。如果观看,硝酸甘油可是要提前准备上一盒,随手放在旁边,一旦感觉不舒服的时候,立马含上一颗。

世界杯状态三 疲劳肥胖胃痛

对于很多球迷来说,啤酒和足球,那可是天生的一对儿。“长期熬夜导致人体对肠胃的修复能力减弱,如果再饮用刺激性的饮料可能会对肠胃内壁造成一定程度的损害,严重者可能会造成胃肠道出血。”郑州市中医院消化内科主任白广欧说。

应对锦囊:

A.有意识地拒绝部分高热量食品,或者改变其烹饪方法,比如油炸花生米可以换成水煮口味,油炸青豆也换用水煮。多选择白开水或新鲜蔬菜汁,适当吃一些甜橙、猕猴桃之类富含维C的食物,以及牛肉干等富含维生素B的食物。其过于油腻、难消化的食物,不适宜选择。

B.熬夜的晚餐,多吃富含维生素B的食物,不仅能提供能量,保护神经细胞,对安定神经、舒缓焦虑也有助益。而要提神,则最好喝绿茶。

世界杯状态五 颈椎疼痛身体僵硬

斜躺在床上或沙发上、坐在椅子上一动不动看球……这是球迷看球最常用的姿态。“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。任何人每天晚上保持同一姿势盯着电视机,都会使身体僵硬;再加上夜间人体血液黏稠度本来就高,没准儿还有可能患上静脉曲张。”

应对锦囊:

A.背部体操:平躺在床上充分伸展背部肌肉,左右转动脖子,促进血液循环。

B.醒脑操:有意识让呼吸节奏加快,从而使心跳渐渐加快,让身体进入活动状态。