

每天让它休息7小时 关爱中国脊梁



立冬过后,天气渐渐转凉,医院门诊就医的关节病患者明显增多起来。而10月12日世界关节炎日、10月16日世界脊椎日的相继来到,让“骨骼健康”愈发引人关注。

一个健康的脊椎,不仅可以使人看上去更加挺拔,更能使人免除腰酸背痛的苦恼。

而对错位的脊椎关节进行复位,看似简单,但却不是一劳永逸的,它们已经习惯了它原来的位置,总想再次“出轨”。所以专家提醒说,人们都能做到每天早晚两次刷牙,对于脊椎,也要定期保健。

长时间站立时,可以轮流将一只脚放在高度20~30厘米的脚凳上,以减轻背部所受的压力。

坐立的时候,背部一定要有椅背的支撑,最好椅背能够稍有突出的弧度来支撑背部。

拿取高处物品时,一定要站在脚凳上以减少脊椎受伤的可能。

搬东西时,尽量用推,少用拉的方式。当准备要推东西的时候用您的手臂及脚来开始推的力量。

抬重物时,一只脚用半跪姿,另外身体尽量靠近要抬的物品,以保持背部的平直。

搬运物品时,分两小袋比一大袋来得容易,并且尽量让物品靠近身体以减轻脊椎的受力。

睡觉时,躺卧时脊椎所受的压力最小,平躺时膝盖下放个枕头或是侧躺时两脚中夹个枕头也都有助于脊椎压力的减轻。

此外,控制体重、戒烟等也都不失为保护脊椎的好方法。有条件的,尽可能让脊椎每天至少休息7个小时。因为只有晚上彻底放松了,白天才能继续挑起它身体大梁的重任。
书芝



扫描二维码或搜索“郑州晚报 TOP 养生”微信公共账号,分享养生智慧,解读健康之道。



官方微博:
<http://weibo.com/u/2276442871>

制图 周高虹

植得口腔:你种牙,我补贴

种植牙厂家10月补贴种牙顾客,名额有限 详询:400-0371-133



【种牙喜讯】为庆祝植得口腔成为“河南省老龄委种植牙定点单位”,金秋10月,来植得种牙,享受世界一流种植牙厂家种牙补贴,名额有限,缺牙顾客请抓紧报名。预约热线:400-0371-133

“种植牙厂家联合让利补贴顾客,种牙实惠了!”金秋10月,为了庆祝植得口腔成为“河南省老龄委种植牙定点机构”,世界顶级种植牙厂家瑞士ITI、德国Ankylos、韩国Dentium联合让利,大幅补贴缺牙顾客。10月来植得口腔种牙,将会享受空前优惠。厂家补贴名额有限,缺牙顾客请抓紧报名。李庸云

活动牙总脱落,老教授4年换3副假牙

“我比较了好几家口腔机构,选来选去还是相信植得口腔,专业种牙还能享受厂家补贴!”昨天,金水区58岁的崔教授,种上8颗瑞士ITI牙根。

崔教授长期抽烟,又不注意口腔清洁,患上了牙周病,导致牙齿逐渐松动脱落。40多岁就戴上了活动假牙,由于牙龈萎缩,活动牙总是脱落,短短4年时间里就换了3副假牙。他想种牙,却不知道选择哪家医疗机构。为了放心种牙,崔教授从技术、专家、设备、服务、价格等几个方面,反复考察了5家种植牙机构。最后选择了我省唯一倾力于种植牙的医疗机构——植得口腔种植牙中心。

种上8颗瑞士牙根,坚固耐用一步到位

在植得,经过详细的口腔检查发现,崔教授上颌牙齿几乎掉光了,剩下的牙还有部分松动。从CT片子上看,其中有3颗松动的牙齿可以保留。在与崔教授沟通后,先对牙周进行前期处理,然后运用计算机导板技术精准种植,两个多小时后,8颗瑞士牙根在崔教授嘴里“落地生根”,彻底结束了他多年的缺牙史。

由于崔教授种牙时,正赶上植得口腔种植牙厂家联合让利,大幅度补贴缺牙顾客,崔教授经过申请,享受到了大笔瑞士ITI公司的种牙补贴,省了不少钱。“老百姓种牙,厂家有补贴,实惠!”崔教授种牙后很满意。