

# SPRING

## 养生四部曲

俗话说:一年之计在于春,春天是万物生长的好时节,同时也是养生保健的大好时节。中医认为,人的气血运行状态和五脏是直接相关的,在春天养好生,人体可以健康一整年。而春季养生,4个方面不可不知。  
郑州晚报记者 李鹏云

### 重视御寒防风

春伤于风,夏生飧泄。中原地区春季多风、乍暖还寒,人极易受凉,人体新陈代谢也相应变慢,抵抗力下降,容易生病,特别容易损阳气。所以春季养生保健别急着减衣服。

### 加强运动锻炼

春季养生保健运动锻炼是非常重要的部分,生命在于运动。动则养形,活则血流。有规律的活动、适当的运动,是古往今来长寿的秘诀。不过“动”有主动、被动之分,为适应春季之生气,当主动运动、持之以恒。

### 注意精神调养

春季养生保健精神调养非常有益,除保持精神上的安静以外,在神藏于内时还要学会及时调节不良情绪,当处于紧张、激动、焦虑、抑郁等状态时,应尽快恢复心理平静。

### 合理安排饮食

春季养生保健的饮食基本原则应以“藏热量”为主。所以说冬季多食羊肉、狗肉、鹅肉、鸭肉、萝卜、核桃、栗子、白薯等的话,在春季就宜选用甘辛、性温清淡可口的食物,忌食油腻、生冷、酸涩、黏硬和大辛大热的食物,防止助热生火。

制图 李丹

## 拜尔口腔种牙 当天“长”出满口新牙

口中无牙、新年无味,水激光种植牙指定热线:0371-55993333

### 10年“豆腐牙”为“牙”瘦得人憔悴

口腔是食物进入人体的首个通道,牙的好坏与身体健康密切相关,护好牙就能保住长寿。

正如美国北卡罗来纳大学牙科学院研究教授詹姆斯·巴德所说,口腔细菌有百余种,在这个最适状态的“细菌发酵池”里享受着塞嵌食物、牙垢的“饕餮盛宴”,“大吃大喝”,繁殖速度极快。

按照詹姆斯·巴德所教授的计算数据,如果你口腔中有100个细菌,繁殖速度按30分钟一代计算,4小时后你口腔内的细菌可达25600个;20分钟繁殖一代,8小时后1个细胞可繁殖到200万以上、10小时后可超过10亿;24小时后,细菌繁殖数量可庞大到难以统计数据,足以让一台超级电脑爆表。

而这些细菌,则不断提高老年人帕金森、早发性痴呆、中风等疾病风险。所以,世界卫生组织已将缺牙列为生理残疾。  
蒋晓蕾

新年刚过,65岁的娄大妈来拜尔口腔咨询种植牙。娄大妈近年来多颗牙齿松动、脱落,牙冠残缺连累得两颗门牙都变色坏掉,成了吃豆腐都费劲的“豆腐牙”,随时可能“下岗”。上下颌10颗牙齿缺失,刚开始做过活动假牙,后来又做了烤瓷牙,满口牙齿基本都被“翻修”过。可没过几年,由于烤瓷桥密闭不严导致牙龈经常红肿、出血,再加上严重的牙周病,娄大妈吃饭成了“老大难”。一日三餐吃得不香,身体越来越消瘦。

### 水激光无痛舒适种牙 当天8颗牙齿全部“上岗”

接诊后,张富强用德国CT给娄大妈做了详细检查,结合她的口腔状况,决定采用国际领先的水激光“即刻种植+即刻负重”技术,让她实现当天拔掉牙齿残根、当天种植人工牙根、当天戴牙冠、当天恢

“我种牙就怕电钻,一听到机器磨牙声,就浑身起鸡皮疙瘩!”娄大妈当场提出自己的担心。“牙钻是口腔医院常用的种牙工具,钻牙时难免产生震动、热量、疼痛、出血等情况。当牙钻停止运转的瞬间,牙钻头呈负压状态,导致患者口腔中的唾液、微生物、血液等回吸。”拜尔口腔种植主任张富强说,“而拜尔口腔采用的是欧美牙科最先进的水激光种植设备,激光激发水分子形成‘水光动能’取代电钻,‘以水为刀’,

在水与激光的结合中,患者感受到的是水激光恰如流水般的舒适温和,无需使用麻醉剂,舒适无痛,没有传统牙钻的‘吱吱’声,更没有牙钻的疼痛感,彻底解决了种牙疼痛及出血的难题。加上水激光本身的激光作用,能有效地对手术区域进行杀菌及控制肿胀,降低感染。随后,水分子重新凝结成普通水滴,除可保护正常组织,也可带走热量和组织碎屑使整个治疗过程安全、快速、精确。”

复牙齿功能,这样既缩短手术时间,又能即刻恢复牙齿功能,还不影响吃饭。仅用两个小时,娄大妈的8颗牙齿重新“上岗”。

“种树选好苗,种牙还得选择拜尔水激光种植牙。”从水激光种植室出来,娄大

妈对拜尔水激光种植牙非常满意。其实,娄大妈早就开始关注种植牙,她了解到,在众多的口腔医院中,只有拜尔口腔有水激光,而且拜尔口腔是全国连锁、联想集团旗下大机构,就趁春节过来种牙。

### 种牙最佳选择 水激光种植牙即种即用

拜尔口腔种植专家在医疗实践中发现,东方人的牙槽骨普遍比西方人偏小,且护牙意识比较薄弱,经常出现缺牙时间过久、牙槽骨萎缩严重、牙周状况不佳等问题,想要做种植牙就变得尤为困难。国内普通的种植技术在应对这些问题时就显得苍白无力。如何引进一种具有精确检测、精准定位、极致微创、舒适无痛且可以应对河南人口腔状况的种植技术,成了口腔业界的当务之急,拜尔水激光种植技术就从此情况下脱颖而出。

张富强说,水激光种植牙核心技术是德国口腔CT测量牙槽骨三维立体数据,通过计算机精确导航,种植软件设计出最受力、最完美的种植方案;然后3D打印出种植导板;医生在种植导板引导下,采用目前全球最先进的水激光种植设备,让特殊波长激光水分子形成具有高速动能的粒子,担当组织切割种植的重任,将种植体分毫不差地植入到预定位置,完全可以实现“即种即用”。

### 温馨提醒

#### 节后拜尔口腔种牙 一个电话5项全免

1. 免水激光种植费,术中3D精确导航(1000元)。
  2. 免费3D模拟种植方案(300元)。
  3. 免费数码口腔内窥镜检查(100元)。
  4. 免费口腔CT检查(350元)。
  5. 免明星专家挂号费(50元)。
- 水激光种植牙指定热线:  
0371-55993333