

拜博种植牙：一口好牙 轻松挑战100岁

体检医生惊呆了：八旬老人种牙后 健康度相当于60岁

缺牙痛苦、戴假牙生病
水激光帮忙找回“好牙”

6年前，刘老伯的牙齿掉光了，没法吃饭，饿得他整日头晕眼花。佩戴假牙后，啃个烧饼牙龈都钻心得疼，还并发了牙龈炎、牙周炎、口腔溃疡。

几个月前，刘老伯来到拜博观看水激光种牙直播。10分钟就种好一颗牙，种牙人当场就能啃苹果！刘老伯被此情景感动，当场就预约了种牙。几天后，刘老伯也轻松找回了一口“新牙”。

【重要通知】您想要了解水激光的神奇？见证水激光种牙全过程？本月21日，拜博水激光种

牙直播，震撼开播！邀您观看。
体检医生惊呆了

“80岁竟比60岁还健康！”
“老同志，你今年都80岁

了身体还这么棒，各项指标都很正常，完全可以比得上60岁的人啊。您有啥长寿经，也跟我分享分享呗？”体检医生拿着刘老伯的体检报告，惊叹不已。

自从水激光种植牙后，一口“好牙”让刘老伯想吃啥就吃啥，蛋白质、维生素、纤维素等各种营养物质都跟得上，浑身上下渐渐也有了劲儿。最近，刘老伯到医院做了体检，结果吓了体检医生一大跳，心脏、肝

脏、血液各项指标都很健康，健康度竟相当于60岁！

您知道种植牙资质吗？
200家连锁大品牌更放心

正规种植牙才能给缺牙人一口“好牙”，由于无资质引发的种植失败案例数不胜数，种牙是一辈子的事，缺牙老人可千万别病急乱投医，记得看清相关种牙资质。郑州拜博口腔医院是一家具备种植资质的连锁机构。

作为联想核心成员企业，拜博口腔集团30余个事业部，覆盖全国40余个省会和一线城市，拥有200多家连锁机构。近期，集团巨资引入德国SAP公司

的erp系统，全面实现数字牙科。
缺牙老人有福了

种牙200元当2000元花

据悉，超过半数缺牙老人苦于种植牙高昂的价格。不是不想种，而是种不起！作为联想控股的核心成员企业，拜博口腔以国人口腔健康为己任，决心帮助缺牙老人轻松种牙。

联想10亿助力，拜博口腔特推出5000万元种牙援助基金，帮助缺牙老人轻松种牙。从即日起拜博种牙，即可享受200元当2000元钱花的优惠！缺牙老人们，猴年有福了。
蒋晓蕾



节后如何“满血复活”

开启调理模式 应对节后综合征

宜素少荤 多喝汤粥

春节期间少不了大鱼大肉，这些高热量、高蛋白食物的摄入，会使肠胃负荷加重，出现异常的饱胀感、食欲减退，严重的甚至伴有恶心呕吐、不能进食等症状。所以节后一定要让肠胃好好地休息一下。

首先要素多荤少，炒菜宜选用花生油、大豆油、橄榄油等植物油，或选择清蒸、白灼等做法，少食用油炸油煎食品。再有多吃菌类，如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等；多吃绿叶蔬菜，比如白菜、菠菜、芹菜等；多吃具有消食理气作用的食物，比如萝卜。此外应多喝粥和汤水，比如玉米粥、小米粥、燕麦粥、银耳粥、面条汤、疙瘩汤等，这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用，可以加快胃肠道的新陈代谢，减轻肉类食物、饮料和酒对肝脏的危害。



热热闹闹的春节过去了，很多人会出现体重增加、肠胃不适、精神倦怠、食欲不振、睡眠障碍等不适，这种不适，就是人们常说的节后综合征。对此，专家提醒，节后应当进行饮食、运动、情志等调理，劳逸结合，以尽快地恢复精神和体力，远离节后综合征。
郑州晚报记者 蒋晓蕾

宜清少浓 搭配水果

配合喝红茶或绿茶来清除胃肠道的油腻也是很有有效的，还可以买点金银花、菊花泡水喝，不但清香可口，还能去火生津，使胃肠道尽快恢复到正常状态。但是尽量少喝浓茶、咖

啡、碳酸饮料等，以免产酸产气。此外，多吃水果可以补充膳食纤维和维生素，有助消化，例如苹果，其纤维素含量比较高，而且还含有一些果胶，会使大便变软，对排便有帮助。

宜动少静 作息规律

运动对增强消化系统功能有非常好的作用，它能够加强胃肠道蠕动，促进消化液的分泌，改善胃肠道的血液循环，加强胃肠道黏膜的防御机制，尤其对于促进消化性溃疡的愈合有积极作用。所以节后要逐渐恢复运动，不过运动量不可

急于求成，要循序渐进，可以选择慢跑、快走、仰卧起坐等运动方式，持之以恒。

同时，作息规律也十分重要，如果睡眠不足，胃肠道也会得不到充分的休息，所以补充睡眠对于胃肠道也是一剂最好的“补药”。

健康快速 河南诺铭华丽呈现高端有机农产品品鉴盛宴

1月28日，河南诺铭实业在郑举办“有机/绿色/健康/乐享 感恩回馈，一路同行2016河南诺铭实业有机农产品品鉴发布会”，和到场嘉宾一起分享生态有机新概念的膳食体验。同时将特有的“有机雪花猪肉”提供给与会来宾品鉴，让更多的人了解有机食品，将健康的食品和健康理念分享给大家。

据河南诺铭实业有限公司资深营养师王水章介绍，诺铭实业出品的“有机雪花猪肉”经农业部检测机构检测，含有17种氨基酸和8种矿物质，以及14种不饱和脂肪酸，长期食用有机雪花猪肉及健康营养汤，可以补充人体营养物质，对预防疾病、健康长寿有很好的作用。
蒋晓蕾

郑州 拜博口腔 医院
爱牙热线 0371-5599 3333

种植牙

(豫)医广【2015】第10-08-476号

拜博口腔全国连锁
BYBO DENTAL NATIONAL CHAIN



医院地址：郑州市紫荆山路与东里路交叉口（紫东苑）

郑州拜博口腔医院 种植牙 百度一下