

# 半口/全口缺牙? 没人敢种? 价格奇高? 别怕! 拜博 IDDC: 种“他人不能种”之牙 315 颗烤瓷牙冠免费送, 半口/全口缺牙半价种! 0371-55993333



种牙难、种牙贵, 咋办? 郑州晚报联合拜博口腔 IDDC 发出征集令, 为河南半口/全口缺牙患者半价种牙, 终结缺牙苦! 拜博 IDDC 种牙热线: 0371-55993333。

← 拜博 IDDC 种牙前后

## 获新生! 手术难如“悬崖栽树” IDDC 专家团力挽狂澜

“尚女士牙槽骨条件很差, 想要保持植牙稳定性, 植入路径必须控制在 0.1mm 精度, 惊险如‘悬崖栽树’!” 拜博口腔 IDDC 常驻专家王中杰看到尚女士的口腔扫描数据后, 发现种植难度实在罕见。

传至 IDDC 中心, 30 多位国内种植大咖研究, 专家团设计出了“连冠搭桥”种 5 颗修复 8 颗的最终方案。

王医生借助数字化种植系统, 不到 1 个小时就完成了手术。尚女士激动地说: “种牙竟然一点都不疼, IDDC 专家就是厉害, 我觉得自己一下子年轻了 10 岁。”

经研究, 初步拟订了种植方案。同时将尚女士的口腔 CT 片等资料和设计方案

## 惠河南! IDDC 中心缺牙大拯救 征集半口/全口缺牙者

3 月, 拜博口腔 IDDC 全省征集全口/半口缺牙患者, 入选疑难复杂病例, 即可半价

种牙。为惠及全省, 特设郑州、洛阳、新乡、焦作 4 个报名点, 名额有限, 抓紧预约!

## 赞拜博! 50 城 200 家规模优势 24 年树立种牙好口碑

拜博口腔 24 年辉煌历史, 覆盖全国 50 多个城市, 有 200 多家医院和门诊部。2014 年获得联想控股 10 亿投资, 成为联想控股成员企业。在河南郑州、洛阳、新乡、焦作 4 个城市共建立 3 家二级口腔医院和 7 个口腔门诊部, 赢得了广大百姓的

好口碑。拜博口腔规模庞大, 海量采购, 享受国际厂商直供, 直接从生产厂家拿产品, 没有中间商赚差价。后期修复冠的消费很透明, 避免隐形消费, 让老百姓花更少的钱种更好的牙! 蒋晓蕾

**征集令** 郑州晚报 联合 IDDC 种植复杂病例 诊断设计中心

全省征集半口/全口牙缺失 给你 **半价** 优惠种牙

郑州晚报种牙热线 **5599 3333**

**IDDC 简介**

<p><b>云专家</b> 39 位“北上广深”知名种植牙专家, 联合会诊</p> <p><b>云技术</b> 50 城大数据云计算 3D 导板设计, 精度达 0.1mm</p>	<p><b>云会诊</b> 疑难种植病例 0 缝隙 联动全国专家线上 研定方案</p> <p><b>云案例</b> 200 家连锁病例 数据库匹配, 方案设计更科学</p>
---	--

## 抱希望! 千里赴郑州 只为求救 IDDC

上周, 拜博口腔“飞”来了一位青岛的女作家。她为什么千里迢迢来郑州寻找 IDDC 种牙呢? “我在青岛本地跑了多家口腔医院, 北京的医院也去了, 可是牙槽骨条件实在太差, 有钱也没法种!” 尚女士说, 她做过记者、编辑, 下海经过商, 现在是青

市某公司董事长兼山东省某作家协会理事, 出版了不少作品。可是缺牙问题, 却让她人前风光、人后受罪。就在尚女士手足无措时, 一位刚在郑州拜博口腔种过牙的朋友, 强烈推荐 IDDC 专家。尚女士通过网络平台详细咨询后, 当即买了机票飞到了郑州。

**【优惠链接】**

- 1.1 个电话, 5 项全免, 立省 6050 元。
2. 全口、半口牙缺失, 半价种牙。
3. 种牙送烤瓷冠, 仅限 315 颗。
4. 美国进口 3M 矫正特价 6999 元 (两人同行, 各减 1000 元)。
5. 牙齿美白特价 860 元, 限 50 名。

**【报名热线】**

郑州: 0371-55993333  
 洛阳: 0379-62356666  
 新乡: 0373-5800316  
 焦作: 0391-8798158

# 春季运动, 稍稍出汗刚刚好

## 运动后补水, 因人、因时、因人群可有大不同

“一年之计在于春”, 春天是人们进行户外运动的好时节, 科学、适度的户外活动可以为一年的体育锻炼和身体健康打下良好基础。但是, 户外运动要把握好“度”, 激烈的运动并不是首选。同时应控制运动量, 多进行舒缓的运动, 以避免大量出汗。 郑报融媒记者 蒋晓蕾

### 初春气温低 出汗多后易感冒

有些人对春季锻炼有误解, 认为应该运动到浑身大汗才能够达到目的。在气温适宜的情况下, 这样确实能够取得很好的锻炼效果。但身体出汗时毛孔张大, 在初春微凉的气温条件下, 如果没有及时采取保暖措施, 很容易受凉感冒, 或诱发呼吸道疾病。因此, 稍稍出汗就刚刚好。同时, 经过寒冷的冬季, 身体各器官的功能都处在一个较低的水平, 肌肉和韧带也比较僵硬, 需要一个阶段的调整, 才能适应较大的运动量。因此, 初春进行体育运动应以恢复人体的机能水平为目的, 注意适度, 不能盲目追求运动量。武警河南总队医院骨科主任于振声建议: “春季锻炼应以动作和缓的慢跑、做广播体操等, 都是不错的选择。”



### 出汗后巧补水 时间顺序有讲究

春季运动虽然只是稍稍出汗, 但也不能忽略“补水”这个重要环节。专家提醒, 运动补水有讲究, 可按“三步”进行: 运动前 10~15 分钟, 补充约 250ml 的液体 (相当于半瓶普通矿泉水的量)。运动中, 补水要遵循少量多次的原则, 每运动 10~25 分钟可补充 250ml 水。运动后, 补水要根据运动前后的

体重差, 补充丢失的水分, 每丢失 1 斤的体重大约要补充 500ml 的液体 (约一瓶矿泉水的量)。国家二级营养师王旭峰称, 如果出汗量不大, 补充常见的饮料, 如矿泉水、白开水、茶水、碳酸饮料、果汁、绿豆汤、牛奶、运动饮料等均可。如果出汗量大, 则最好补充含有一定量电解质的运动饮料、盐水、菜汤等。此时切记不要单独狂饮白开水, 以免引起低钠血症。

### 补什么水 因人而异大不同

**青少年** 如果运动中出汗量大, 比如在 0.5~1 升, 可补充含有电解质和糖的运动饮料。  
**老年人** 运动量一般不大, 出汗量也不多, 有的人还伴有某种慢性病, 没有必要补充运动饮料, 可以适量补充矿泉水、白开水、茶水、绿豆汤、牛奶等。  
**肥胖者** 运动的目的是减轻体重, 因此不要补充含能量物质的饮品, 可补充含有电解质的无糖饮料。

**高血压患者** 锻炼应避免大强度运动, 防止血压的大幅度波动; 如果出汗量较大, 应补充钠离子浓度较低的饮料, 以防止钠离子摄入过多对血压的负面影响。  
**糖尿病患者** 糖尿病患者应进行有规律、累计时间较长的低强度运动, 以帮助控制血糖。同时, 要避免大强度运动。如果出汗量较大, 可补充低糖或无糖的饮料, 避免血糖快速升高引发的损害。