

# 种牙怕疼? 怕贵? 怕被忽悠? 来中德种植牙文化节看看 植得口腔医院: 缺牙重生当天“即刻用” 种植牙现场直播+品牌植体充值送+厂家补贴, 热线: 0371-55199111

河南首届中德种植牙文化节火爆进行中! 大品牌植体充5000送2000, 多充多送, 活动截止到月底, 厂家规定: 活动一天都不延期。应广大缺牙市民强烈要求, 本周六(3月18日)植得口腔医院举办种植牙现场直播, 想种牙的朋友, 不妨去现场看看8分钟如何“长”新牙。拨打0371-55199111预约报名, 尊享优惠。 蒋晓蕾

## 啥样的技术这么快让缺牙重生? 当天种牙当天“即刻用”, 快!

53岁的郝女士啃排骨咯掉了一颗前牙, 当时没有及时修复, 后来发现掉牙后吃啥都不带劲, 就想到植得口腔医院种牙。因为她马上就要出国, 想尽快“长”新牙。如果按照常规种植牙技

术, 需要等4~6个月。时间长, 郝女士等不及, 有没有当天种牙根、当天戴牙冠的技术? 有!

植得种植牙中心的栗主任给她检查后发现, 郝女士的牙槽骨骨质、骨密度条

件很好, 符合“即刻用”种植牙的条件, 当即为她做术前准备。只用了短短8分钟, 郝女士顺利地“长”出了一颗新牙, 当天就能吃东西。因为赶上中德种植牙文化节。



植得口腔顾客排队就诊

## 拨打55199111 尊享优惠

赠送: 德国 ICX、瑞士 ITI 植体充5000送2000, 多充多送不封顶!

补贴: 瑞士百丹特、德国 ANKYLOS、韩国登腾、美格真享受厂家高额补贴!

全免: 全民口腔大普查, 种牙五项口腔检查费用全免!

送礼: 消费满额就有机会领取空气净化器等超值答谢礼!

## 啥样的医院种牙这么让人放心? 国家二级口腔专科医院, 专业!

目前, 种植牙机构越来越多, 顾客到底该如何选择? 植得口腔医院提醒: 一家让人放心的种植牙机构一定是资质齐全、技术过硬、口碑好、后期服务有保障的专业机构。

作为国家二级口腔专科医院, 植得口腔

在种植牙领域扎根多年, 从名字就能看出: 植得植得, 植入牙齿, 得到健康, 这个品牌就是为种植牙而生的。在植得种牙, 整个流程严格按照德国标准, 每一个步骤都十分严谨, 所需材料均按照国际标准设计制

作, 保证顾客在植得每颗一颗牙都是“艺术品”。依赖高品质的服务、专业的技术和科学的种植方案, 植得口腔让河南人享受德国医疗品质, 已经成为河南人口中的“种植牙专业户”。

# 阳光是个宝 晒不好可不得了

俗话说: “阳光是个宝, 晒晒身体好”。晒太阳有益健康每个人都知道, 但是你知道怎样晒太阳才对身体有益吗? 其实, 晒太阳真的是个技术活, 要选对时间、选对位置, 才能晒出最好的功效。

郑报融媒记者 蒋晓蕾



## 晒多长时间? 每天至少20分钟

每个人一天晒多少太阳才合适呢? 河南省骨科医院专家丁幸坡指出, 平均每天至少20分钟日照才能满足人体需要。因为充足的光照会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。一旦维生素D缺乏, 人体对钙质的吸收不足, 人体的骨骼将变得很酥脆, 稍不注意就会骨折, 比如弯腰、跳跃等。有些骨质疏松即使还没有到骨折的程

度, 但是也会产生持续疼痛, 大大影响到人的生活质量。而女性因为雌激素的原因, 患骨质疏松的概率比男性高出很多, 是骨质疏松病的重灾人群。因此, 要从青年时期就开始注意晒太阳的问题。

当然, 如果天气不好, 实在晒不到太阳, 多补充含维生素D的食物和多运动也是有益的。

## 什么时候晒最好? 上午9点到10点

一年四季的太阳都不同, 而一天中的太阳也不一样, 什么时候晒最好呢? 武警河南总队医院骨科专家于振声说, 冬季太阳比较温和, 适合多在户外晒晒太阳。晒太阳时应选择适当的时间, 时间一般以上午9点~10点、下午4点~5点为宜。上午9点~10点, 这段时间红外线占上风, 紫外线偏低, 阳光会给人温暖柔和的感触, 同时可以起到活血化淤的作用。下午4时到5时, 此时正值紫外

线中的a光束占上风, 可以促进肠道钙、磷吸收, 有利于增强体质, 促进骨骼正常钙化。

那是不是说, 12点~16点紫外线较强, 就不适合晒太阳了呢? 并不是, 中医认为“头为诸阳之首”, 是所有阳气汇聚的地方, 凡五脏精华之血、六腑清阳之气, 皆汇于头部, 适合在中午晒。老人可以在午饭后到室外散步一刻钟, 脱掉帽子30分钟, 让阳光温煦头顶百会穴, 有助通畅百脉、调补阳气。

## 怎么晒才恰当? 隔着玻璃晒不可取

春季的太阳虽然好, 可是很多爱美的女性因为怕皮肤被晒黑了, 一看到太阳就立马抹上防晒霜。于振声说, 如果要晒, 时间掌握好, 就最好让皮肤裸晒。如果脸上手上抹防晒霜, 头上还打个遮阳伞, 身上又是一身厚厚的衣服, 身体接收阳光的地方都找不到, 如何能吸收阳光的精髓呢。

另外, 隔着玻璃晒太阳, 玻璃虽能吸收

一部分让皮肤变黑的紫外线, 但它会阻挡大部分红外线和其他有益身体的射线及光波。紫外线透过不足50%, 若在距窗口4米处, 紫外线不足室外2%。更重要的是, 玻璃会阻止维生素D在人体内的合成, 达不到补钙效果。因此, 应选择性地到一些绿化较好、空气清新的公园晒太阳, 在阳台上也可以。

## 小贴士

### 晒太阳, 讲技巧

1. 晒太阳前吃些鱼肝油和补钙的食物, 吸收钙的效果会更好。含钙丰富的食物有牛奶、海带、虾米、鱼类、豆类、花生、芝麻、蔬菜(空心菜、白菜、菠菜)等。不要吃芥菜、茼蒿、螺、虾、蟹、蚌等光敏性食物, 以免引起光敏性药疹或日光性皮炎。

2. 晒完太阳之后应及时补充水分, 应该及时洗脸并涂上润肤露, 避免皮肤过于干燥而出现皮肤问题。

3. 晒太阳最好选择红色的衣服, 因为红色的辐射波能迅速吃掉杀伤力很强的短波紫外线。次选白色服装, 禁忌黑色。

4. 洗澡会将皮肤中合成活性维生素D的材料7-脱氢胆固醇洗去, 降低阳光促进人体吸收钙的作用。所以, 晒太阳前后不要洗澡。

## 前沿医讯

### 市中医院、中医骨伤病医院“联姻”合作共发展

3月9日上午, 郑州市中医院技术合作医院挂牌仪式在郑州中医骨伤病医院举行, 郑州中医骨伤病医院院长郭永昌与郑州市中医院院长刘宝琴共同为郑州市中医院技术合作医院揭牌。据悉, 郑州市中医院技术合作医院(郑州中医骨伤病医院)位于航海东路第一大街交叉口, 是集医疗、教学、科研、预防、亚健康调理为一体的三级中医骨伤专科医院, 医院骨伤科、骨坏死科为河南省中医特色专科, 脑病科为国家“十一五”重点专科, 心血管科是河南省重点专科, 肾病风湿科是河南省重点专科建设单位。韩新宝

### 以诚信造品牌 河南首家国际美胸中心成立

昨天, 河南整形美容医院举办“国际美胸中心成立发布会”。作为河南省本土整形美容的领导品牌, 成立15年来, 河南整形美容医院以技术做领跑, 以口碑树形象, 以诚信造品牌, 顾客满意度达到99.8%。Homey国际美胸中心的成立是河南整形美容医院坚持安全美·更放心服务理念落实, 同时也标志着医院美胸技术、服务体系等各方面在全国乃至国际处于领先地位。即日起至31日, 面向全国招募1000名免费丰胸的女性, 欢迎爱美女士踊跃参加。蒋晓蕾

### 东方整形 发布《真品针剂鉴别白皮书》

3月13日, 东方整形美容医院携手美国乔雅登注射用交联透明质酸、瑞典瑞蓝注射用修饰透明质酸、中国台湾双美胶原蛋白植入剂、兰州衡力注射用A型肉毒毒素等多家全球知名针剂厂商齐聚东方整形4楼多功能厅, 在各大媒体见证下, 共同郑重发布了《真品针剂鉴别白皮书》, 又一次为中原整形美容行业健康规范发展吹响了集结号。中西医结合学会医学美容分会主任委员崔正军教授对东方整形发布的《真品针剂鉴别白皮书》给予了高度肯定。蒋晓蕾