

# 牙坏了? 面对美食只能看不能吃? 快来, 种植牙讲堂周六开讲

报名电话: 2270771 18653309994

俗话说, 牙口好胃口才好。在春节假期, 面对满桌的山珍海味, 很多人大快朵颐、大饱口福, 吃得不亦乐乎。但同时也有一部分人却只能望而兴叹, 原因只有一个——**缺牙!**

春节过完了, 缺牙的你**是不是该想办法把牙齿修复好了?** 2021年晨报首期种植牙讲堂周六开讲, 特联合口腔机构推出2399元的**特价韩国种植牙**, 让你不再望“牙”兴叹。

**缺牙过了个“难受年”  
年后老人迫不及待要种牙**

过年原本应该是一家人欢聚一堂、享受天伦之乐的时间, 可对于家中缺牙的老人来说, 面对满桌美食, 实在是一种折磨。家住张店的王大爷对此深有体会: “今年春节, 孝顺的子女带来各种好吃的, 但很多美食我却只能看不能吃, 孩子们心里难

受, 我更难受!”

原来今年72岁的王大爷在几年前就陆陆续续开始掉牙, 如今已经只剩下不到10颗牙。平时, 王大爷吃一些软点的食物还勉强可以, 但吃一些稍微硬点的食物就无能为力了, 更不用提大鱼大肉、山珍海味了。

而且王大爷听说, 缺牙的危害可远不止无法享受美食这么简单。缺牙之后, 邻牙容易倾斜、移位, 导致食物嵌塞, 从而引起牙周疾病, 进而发生细菌感染。这种感染可散布到心血管系统, 还容易引起冠心病及其他心血管疾病的发作, 甚至会诱发阿尔茨海默症。

让王大爷羡慕的是, 自己的一个朋友因为年前种了牙, 过了个美滋滋的春节。正因如此, 春节一过完, 王大爷就迫不及待地来到口腔门诊咨询, 寻找适合自己的种植牙。

**参与种植牙讲堂  
可享2399元  
韩国种植牙特惠**

种植牙是目前国际公认的最好的缺牙修复方法之一, 但很多市民仍然对此知之甚少。不同品牌的种植体, 区别在哪里? 种植牙真的不疼吗? 为什么高价种的牙没用几年就坏了? 如何选择一家靠谱的种牙机构? 种植牙后期真的需要定期维护吗? 在种牙之前, 搞清楚这些问题非常重要。

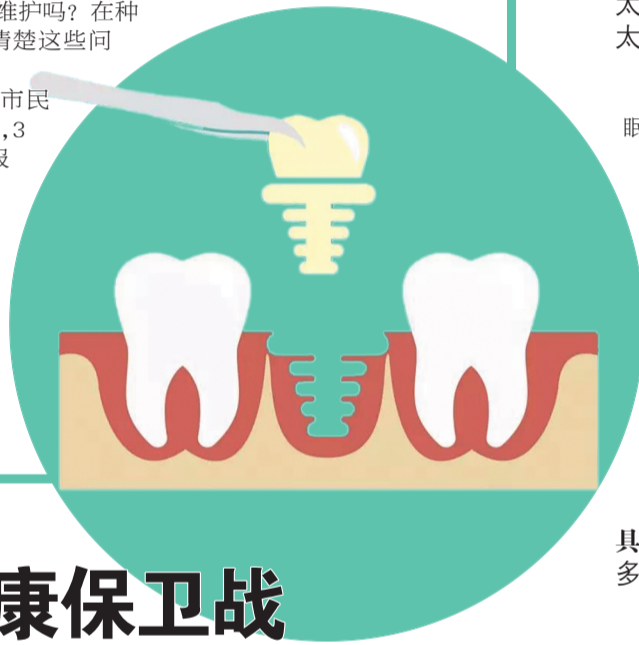
为解决市民的这些疑问, 3月13日, 晨报种植牙讲堂将特别邀请种植牙领域权威人士, 与大家一起分享交流种牙心得, 专家也

将现场为大家答疑解惑。

参与讲座的读者不但可以获赠价值300元的**免费口腔体检**, 以及**盒装毛巾和花生油等礼品**, 还可享受**韩国种植牙2399元的特惠**, 具体情况可到现场咨询了解。

**报名电话: 2270771、18653309994**

**活动时间: 3月13日(周六)上午9点**



## 借春天“生发之气” 让孩子蹿蹿个

春天, 植物的苗芽都憋足了劲儿往上长。中医认为“天人合一”, 孩子也是棵小苗, 在春天长得最快。河南中医药大学第一附属医院主任医师马丙祥介绍, 此时, 家长要借助春天的“生发之气”, 帮助孩子长高。

**具体执行一:  
太阳睡觉就睡觉  
太阳起床就起床**

家长一定要记住, 在睡眠、营养当中, 影响孩子长高最重要的因素就是**睡觉**。所以, 孩子要“夜卧早起”, 形象点说就是**太阳睡觉就睡觉, 太阳起床就起床**。

家长们尤其要注意, 晚上10点到凌晨1点是生长激素的分泌高峰, 所以孩子晚上9点多上床, 10点熟睡最好, 千万**不能睡太晚**。

**具体执行二:  
多鼓励, 少批评**

春天应肝, 肝主疏泄。对待孩子, 不要滥兴杀伐(不要打孩子), 多施与、少敛夺, 多奖励、少惩罚。否则孩子肝气郁结, 容易影响长高。

**具体执行三:  
多做伸展性运动**

对于孩子来讲, 一是要多进行户外活动, 保持生机。二是要多进行伸展性运动。“伸者, 神也。”多进行伸展性运动, 孩子就会精气神充足, 自然长得就快。

**具体执行四:  
健脾补肾**

脾主肌肉四肢, 如果脾虚就不能把足够的营养输送到身体四肢, 影响长高。另外, 春天万物萌芽, 细菌、病毒容易滋生。有些孩子如果经常生病的话, 在健脾的同时还要注意补肾。家长可以找中医儿科医生用健脾、补肾的药物进行调理。也可以试试小儿推拿, 补脾经、揉板门、揉足三里、补肾经、捏脊, 经常给孩子做做, 效果非常好。

据《济南时报》

## 打响脊柱健康保卫战 别让脊柱不堪重负

长期低头看手机、玩电脑……日常生活中, 诸多不良生活习惯让我们的脊柱不堪重负, 许多人逐步出现了颈肩痛、腰痛等不适症状。脊柱疾病好发于颈椎和腰椎, 由于退变、劳损、骨质增生或椎间盘突出等原因影响颈椎和腰椎功能, 脊柱的骨质、肌肉及韧带发生改变, 从而刺激脊髓及神经根导致相应症状。

**简单自查  
降低潜在患病率**

对于颈椎和腰椎等脊柱疾病, 确诊和评估病情通常需要结合CT、MRI等影像学检查。当出现症状时, 也可先在家通过简单的自我检查以行初步判断, 及时调节和治疗, 降低潜在患病率。

首先, 可以观察是否有以下情况: 扭动腰部或颈部时是否出现响动; 长时间伏案是否出现肩膀不能正常抬起; 是否经常出现睡眠质量

不佳的情况; 膝盖并拢下蹲, 做不到足跟不离地; 肩部出现疼痛, 不能活动自如; 不能自如进行深呼吸, 甚至胸闷; 用力咳嗽, 是否出现腰疼加重; 卧床休息时, 是否存在抬高一侧下肢时出现抽筋等症状。

若出现了以上大部分问题, 应注意考虑脊柱可能出现了一定损伤, 必要时可通过网上问诊的形式进一步了解, 并采取一定的措施防护。

**合理膳食  
保证充足睡眠**

正常的生活作息, 以及合理的膳食结构是健康生活的前提。对于脊柱疾患的人群而言, 应摄入高蛋白类食物(包括蛋奶鱼肉); 多吃新鲜蔬菜; 适量饮水, 每天不少于1500毫升; 尽量避免刻意减重, 需要时适量补充复方维生素。

对于老年患者而言, 骨质疏松和骨质流失是加速退变的高危因素, 因而应当适度补钙, 光照充分时居家多晒太阳。

除此之外, 镁、磷等其他矿物质也是骨骼所必需的成分。尽量避免吃垃圾食品, 必须避免咖啡和其他碳酸饮料, 尽可能戒烟戒酒, 减少这些食物的摄入以减慢脊柱退变。

**保持适量运动  
良好心态是制胜法宝**

日常生活中, 建议保持适量运动。可以选择诸如瑜伽、健身操、跑步机等基础训练, 又可以结合颈部、腰部健身操开展适度基础活动。同时, 如果在科学指导的基础上, 可以针对深层颈腰部功能性肌群展开训练, 注意锻炼辅以拉伸, 高效率地加强和恢复脊柱功能。

同时, 保持良好心理状态也是战胜疾病的一大法宝。对于自身已可能存在的脊柱疾病, 要客观正确对待, 结合实际积极做好防护工作, 并可通过网上咨询或是咨询相关专业人员指导治疗。

据《文汇报》

