

拜博口腔大型义诊通知

口腔种植大咖“化繁为简”为您拯救老掉牙！

缺牙后，你可能遭遇过这样的困境：掉牙→看牙医→传统处理→不舒服→看牙医→继续调试→依然不好用……牙齿也越掉越多，看牙也越来越贵。如何才能让缺牙处理省心、省事又省钱呢？

11月23日，沪上知名口腔机构——上海

义诊时间:11月23日
义诊地址:西藏中路18号港陆广场4楼
(近大世界)
义诊预约电话:021—63129753
义诊报名短信:编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”
发送至:13331917156



扫一扫
领取爱牙大礼包
黄卫登字(2017)第001628号

拜博乐尔口腔门诊将邀请多位国内知名口腔种植大咖,为申城市民进行面对面义诊,并免费全方位口腔检查,专业提出个性化口腔诊疗建议,高质量复杂缺牙难题将得到满意解答,并为需要种植牙的患者提供专业服务,现在报名还可免费领取专业牙周护理套装一份。(叶雪菲)



■部分义诊专家

李娜

拜博口腔医疗种植总监
同济大学修复硕士
加州大学洛杉矶分校 GIDE 种植硕士
ICOI 国际种植牙医师协会会员
中华口腔医学会会员



熊靖宇

拜博口腔疑难种植诊疗执行总监
副主任医师
中华口腔医学会会员
美国骨整合协会(AO)会员
哈佛大学种植牙高级班学员

如何用食补方法对抗失眠、焦虑？

孙丽红



孙丽红

上海中医药大学营养学副教授,医学博士,世界中联药膳食疗研究专业委员会理事,中华中医药学会养生康复分会常委兼副秘书长,中国老年医学学会院校教育分会常委,全国高级营养保健师,高级营养指导师,长期从事营养与食品卫生学的教学和科研工作,提倡健康饮食,科学养生。

随着生活节奏加快,工作压力增大,越来越多的人出现失眠、焦虑、抑郁,这些影响已经严重影响到每个人的生活质量及身心健康。据古今医学研究表明,我们身边的很多常见食材不仅营养丰富,更有许多意想不到的功效,正如唐代名医孙思邈所说,“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”。

1.善用合欢花

合欢花10克,白糖适量。合欢花洗净,放入带盖杯中,用沸水冲泡,加盖焖3分钟,代茶饮。这样可以舒肝解郁、养肝安神,适用于情志不舒所致的抑郁、多思多虑、失眠者。

2.吃对龙眼肉

失眠的人,可以用干龙眼肉煮水喝,尤其适合于现代城市脑力劳动者因用脑过度而致疲劳、头疼脑胀者。或者将龙眼肉煮熟,储存于瓶中,可随身携带,入睡前食用,每次5-10枚,可养心安神,对于睡眠不好的人群,不论男女老少,都是很好的选择。

现新民健康工作室将于11月26日举办健康养生科普讲座,有需要的读者可拨打新民健康热线021-62792596或编辑短信“养生+姓名+联系电话”到18117481792报名。

新民健康爱眼大讲堂

招募“百名爱眼达人”

为了让更多市民了解白内障、青光眼、眼底病等眼科疾病的相关科普知识,让市民拥有清晰视力,不但看得见,还要看得清。新民健康现向全市招募“百名爱眼达人”参加“新民健康爱眼大讲堂”关爱活动。

届时,新民健康将邀请本市眼科专家针对不同人群、不同眼病特点,开展眼病防治健康教育,普及眼健康知识。如果你有视物模糊、见风流泪、近视、高度近视、老花、白内障等相关症状,或是有眼健康方面的问题需要咨询均可报名参加。

新民健康爱眼大讲堂咨询热线:
021-52920338
或编辑短信
“爱眼+姓名+联系方式”
到187-2127-0352



肿瘤患者可以进补吗？

叶雪菲

秋冬季节是进补的绝佳时期,都说肿瘤病人消瘦是因为营养都供给给了肿瘤生长,那么肿瘤病人可以进补吗?上海中医药大学附属市中医医院内科主任医师陈平表示,肿瘤病人不能吃补药,吃了补药会促进肿瘤加速生长,容易复发和转移的说法根据不足。肿瘤患者不必过于担忧,如需进补应咨询医生后进行。

陈平指出,到目前为止还没有发现哪一种补药只补肿瘤而不补人体的。相反在临床与动物实验中发现,许多补药无论对人与动物的肿瘤都有抑制效果。用补药提高免疫功能来治疗肿瘤是中医的主要治疗法则之一,即扶正培本法。现代科学方法研究补药发现,许多补药都有增强机体免疫功能的作用,所以国内外都广泛运用补法治疗肿瘤,

达到遏制肿瘤生长和扩散的目的。人的体质是多种多样的,并且随着各种内外环境的变化而不断变化。因此恶性肿瘤病人进补要因人、因时、因地制宜,讲究个体化,不能一概而论,盲目进补,否则就可能适得其反。补药应用需注意的问题有:

(1)饮食抗癌为主,补品为次。通过饮食广泛摄取人体所必需的营养素是最好的抗癌办法,而补品往往只能起到某一方面的作用。

(2)不宜“大补”。有的人数种补品一齐食用,服用后出现口干舌燥,性情烦躁等情况。这不但起不到好的作用,反而产生负面影响。所以,应适当选择1-2种补品,长期少量服用,才有一定的效果。

(3)癌症患者最好咨询医生后再服用补品,因为补品不同,功效也不一样。

本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。

全民健康素养促进行动，上海和瀚在行动

为响应有关部门倡导和传播健康生活方式的理念,推进全民健康素养的提高,2014年,以“全面响应全民健康生活方式行动,全力推进营养平衡进万家”为宗旨的上海和瀚生物科技有限公司成立,立足大健康行业,精选矿物元素类健康精品为载体,传递元素平衡、合理膳食、运动健康等健康理念,积极与各大科研院所合作,日复一日坚实推动“健康121”工程在全国各地的开展,如今卓见成效。

和瀚健康121践行之路

©2016年12月1日,和瀚团队在第十六届中国国际保健博览会暨中国保健节上,被评为“开展全民健康素养促进行动先进单位”,健康精品也荣获“优秀产品奖”殊荣。

©2017年2月,“和瀚精品国家体科所优秀运动员人体试验成果发布暨健康121工程第二阶段隆重启动,国家体科所资深研究员尤春英教授现场发布了试验结果。

©2017年7月21日,和瀚积极参加“全民健康生活方式行动”第二阶段启动仪式,签署中国保健协会全民健康生活方式行动倡议书,再次融入到造福人民健康的时代洪流中。

©2017年9月,为深入推动“三减三健,迈向健康”的全民健康生活方式行动第二阶段特别打造的“健康121践行基地”成立,和瀚将元素平衡的健康教育融入实践中,传播到更远的人群。

©2017年10月9-13日,和瀚出席“食品安全风险监控高层论坛”,切实参与到我国进口保健食品安全风险监控话题的探讨中,为提高我国进口保健食品安全风险监控水平做出自己的努力。

©2017年11月4-5日,和瀚出席“上海养生节暨首届上海名优新保健食品展示会”,健康精品成功入选“首届名优新保健食品产品名录”,健康121的步伐更加坚定。

上海和瀚生物科技有限公司