年末盛惠 50个超值爱牙大礼包享诸多减免福利
原九院种植牙专家亲临现场坐阵
倒计时48天！过年想用好牙吃饭，怎么做才能来得及？

高媛

再有不到两个月就是中国新年了，大家都想趁着最后这段时间，把牙齿问题彻底解决。活动假牙优点是操作简便、价格较低，但咀嚼固定性较弱。烤瓷牙固位性较好，但处理一个缺牙需要付三颗牙齿的费用，而且对磨掉的牙齿造成不可逆的损伤。

毫不夸张地说，种植牙的诞生是牙科领域的一大重要突破。种植牙具有舒适、稳定性好、无需摘带、易清洁、美观度高以及不磨削邻牙等突出优势。

满口烂牙怎么办？微笑过大年，处理缺牙刻不容缓

每逢过年，“吃”是永恒的主题，亲友聚会离不开美味佳肴，然而，满口烂牙面对美食无法下咽，为了微笑过大年，处理缺牙刻不容缓。

种植牙是医学进步的产物，其主要原理就是能像大树一样牢固地扎根在患者的口腔里。没有大面积的基托导致的味觉迟钝与异物感。在重视咬合力的同时，给患者一个美观的缺牙处理效果，即在功能及外观上都达到满意。

随着牙齿修复技术不断提升，有越来越多的缺牙修复方案可供选择。可根据经济条件、身体状况、牙槽骨状况、医生专业意见等综合因素做出最适宜的选择。

轰动口腔界，全口缺牙只需4颗“钉子”就能尽享过年美味？

很多人牙齿缺失多年，骨量流失。让人欣喜的是，针对牙槽骨萎缩患者，创新技术在骨量较少的情况下也能接受种植牙手术！传统栅栏式方式需要至少固定7至8颗“钉子”，才能达到对半口牙齿的承重受力要求。创新技术仅需4颗“钉子”即可完成上颌/下颌缺牙固定修复。

这种方式核心优势在于斜拉式力学设计，大大增加了骨骼与种植体的接触面，而后安装的“拱形连桥”牙冠，能让每颗牙的受力均匀地分布于整体，这是建筑学上最为稳固的形状，是半口、全口牙缺失伴随牙槽骨萎缩患者的理想修复方案。

■ 特邀专家简介

王 申

上海交通大学医学院口腔医学硕士，2003至2013年在上海交大附属第九人民医院口腔种植科任职，专业从事种植及修复工作10余年。上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、国际口腔种植学会(ITI)会员、中华口腔种植专业委员会会员，瑞士straumann种植培训讲师，多次赴瑞士、意大利、美国等国家进修。擅长微创种植、即刻种植、All-on-4种植技术。

时近年末，计划处理缺牙的市民注意：
国际大牌种植牙专家义诊号免费开抢啦！

任何缺牙处理方式都需要一个咬合的适应期，想在过年前拥有好牙，大饱口福的患者，抓紧时机处理缺牙问题。本周原九院种植牙专家王申领衔专家团队为市民义诊，除了给力的专家团队外，还推出了1028元爱牙礼包免费领活动，享多项福利，如果有牙松动、牙缺失、半口牙缺失、全口牙缺失、牙槽骨量不足、烤瓷牙失败等情况的朋友，勿要错失良机！欲报从速！

■义诊时间：12月18日-22日
■义诊地点：上海市长宁区虹桥路1386号文广大厦2楼（地铁 10号线伊犁路站1号口出）

温馨提醒：为保证义诊质量，本活动采取免费预约报名方式

■报名热线
021-52909013
或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 **18121287952**

■报名成功可享以下爱牙福利：
1、原九院种植专家面对面交流答疑
2、免费领取价值860元高端爱牙礼包(包括全口检查、牙周深度检查、全景片、个性化牙缺失方案定制等)
3、上海牙缺失老人5年保健工程免费参与名额
4、前30位报名者还可免费领取168元精美口腔护理套装(科普书、牙刷、牙线等)

义诊备案号：长卫登字(2018)第0148号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。

冬季养生补肾可多吃黑色食物

高媛

俗话说“秋吃白，冬吃黑”，退休在家的老林十分关注养生，每到冬天就开始吃“黑”，认为黑色食物能补肾。上海市普陀区中心医院中医内科主任医师沈红权表示，根据中医“五行养生”理论，冬季五行属水，人体五脏中属水的为肾。因此，冬季养生补肾，会有事半功倍的效果。而黑色属肾，故以食“黑”为辅。

黑芝麻具有补肝肾、滋五脏、益精血、润肠燥等功效，被视为滋补圣品，适宜肝肾不足所致的眩晕、眼花、视物不清、腰酸腿软、耳鸣耳聋、发枯发落、头发早白之人食用。

黑米滋阴补肾、健身暖胃、明目活血、清肝润肠等，头昏目眩、贫血白发、腰膝酸软、夜盲耳鸣症者食用尤佳。

黑木耳具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血等作用，可益气补肾、凉血。

黑豆有解表清热、养血平肝、补肾壮阴、补虚黑发，缓解尿频、腰酸之功效，且黑豆的纤维质含量高，可促进肠胃蠕动，是不错的瘦身佳品。黑豆浆不像黄豆性冷，喝多了也不会拉肚子。

此外，黑松子可助阳；桑葚子可补血滋阴、生津润燥、养肝补肾；黑枸杞能补肾益精；黑枣有润肺补肾的作用。当然，沈红权指出，也不是补肾的中药和食物全都是黑色的，许多非黑色的中药和食物也具有补肾的功效(核桃肉、韭菜等)，要因人因病因季节辩证用药用膳。

中科灵芝 岁末酬宾
优惠截止日期：12月31日
更有万元档超值好礼等您来
中科灵芝孢子油软胶囊(40粒/瓶)
最低可至6折
中科牌爱特胶囊(100粒/瓶)
最低可至6折
黄金新组合
买8赠3
买16赠7
买24赠12
10瓶7折
20瓶65折
中科灵芝2元体验计划
关爱市民健康，“中科灵芝二元体验计划”真情起航。符合条件的市民以2元的价格获得总价值960元的中科灵芝孢子胶囊2瓶。因领取者需符合条件，务必电话预约，否则无效！每人终身限领一次！
活动期限：长期不限额。
领取条件：1、一年内享受过大病医保的（精神类疾病及肾移植除外）
2、本人身份证
领取步骤：电话预约——《申领表》复核审查通过——按通知时间前往。
体验预约专线：021-35110789（活动详情请见店内海报或来电进行咨询！）
另外，为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉，上海科院药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务！
中科灵芝孢子胶囊(100粒/瓶)
热线：021-34010789/64311772 网站：www.zhongke.sh.cn
上海科院药房地址：肇嘉浜路526号（近岳阳路） 南京中科药业出品

关爱老公、老爸健康，滋补龙牌三鞭黄精膏今冬上市
三鞭黄精膏 男人养生有“膏”招
男人在家庭和工作中担任着重要的角色，承担着家庭、工作、子女成长教育等的多重压力，长期工作疲劳、紧张焦虑，缺乏运动等原因，倍感“力不从心”，出现精神萎靡、腰膝酸软、头晕耳鸣、神疲力乏等亚健康，往往承受着巨大的心理压力和身体负荷。
中医膏方辨证调理的特点，在男性健康养生方面极有特色，“传统膏方”剂型浓缩，更具有辨证调理、不滞不腻、便于吸收、四季皆宜，服用不上火等优势，更适合冬季男性养生调理。
上海胡庆余堂健康产业出品，自用送礼两相宜，今冬仅做2000份
由上海胡庆余堂健康产业精心调配，专为男性调理配伍的“滋补龙牌三鞭黄精膏”，精选驴鞭、牛鞭、狗鞭主材，配合玛咖、覆盆子、人参(5年以下人工种植)、阿胶、黄精、山药、茯苓、红枣、枸杞子，沙棘果、陈皮等14味药食同源的中草药材精制而成，服用方便，吃后不上火，适合送给老公，老爸亚健康男士，长期服用。
59元首瓶特价体验，火热预定中
预定热线：021-51619511 100克/瓶，市场指导价：168元/瓶，一盒6瓶装(一服程)
前100名预定，一次性购买3服程送1服程，可服用100-120天左右。
生产许可证：SC10633068200746 上海胡庆余堂健康产业出品 广告