

扔掉薯片不躲空调，一天运动4小时—— “小胖墩”暑期忙减肥

本报记者 周国强 摄 关尹文



■ 一堂课下来，扎堆歇会儿



■ 训练之余，扳手腕比比试试



■ 挥拍上阵，谁也不服输



■ 踏着音乐的节奏，跟着形体老师的节拍，一丝不苟地训练，汗如雨下

炎热暑假，对孩子们来说，既是增重的“危险期”，又是减肥的“黄金期”。

这个时候，如果你走进上海体育学院国家大学科技园，会撞见数百名不同“吨位”的“小胖墩”“小胖妹”，这里是上海市“巅峰青少年减肥夏令营”的大本营。双下巴、圆肚皮、胖嘟嘟的脸、肉乎乎的手，是他们的典型标志。

参加夏令营的孩子中，小学生是“主力军”，一称体重——乖乖，动辄七十多公斤，严重超标。

减肥夏令营的创始人之一冯磊告诉记者，青少年肥胖主要是因为吃得多、动得少。尤其在暑假，“暑假天气炎热，很多小朋友基本上都会待在家里，吹着冷气、对着电脑、吃着薯条，很少甚至没有任何体育锻炼和体力活动，体重增加理所当然。”

“巅峰减肥”在业内已经颇有名气。来这里的不光是上海的小囡，一到暑假，全国各地的小胖子们都慕名而来，近的有江苏、浙江，远的有湖南、北京，甚至还有港澳台和海外，最小年龄是6周岁，在校学生占80%。尽管一两个月的费用不菲，名额却供不应求。冯磊甚至有些幸福的“烦恼”：“人太多了，我们的床位都不够。”

减肥是个苦差事，参加者有些是自愿的，更多是被家长们“逼”过来的。报名时，夏令营做过体质检测，查出患II型糖尿病和脂肪肝的营员最小的12岁，体重170斤，着实有些吓人。

为了更好地达到减肥效果，夏令营采用寄宿式、半军事化、全封闭统一管理。而孩子们的主要任务，便是参加各种各样的体育运动：乒乓球、羽毛球、篮球、跑步、跳操、游泳……从早上6时45分起床到晚上9时30分睡觉，各种活动被安排得满满当当，运动训练的时间达到了每天4小时以上。在教官们的开导和督促下，小胖子们很少有偷懒懈怠的，还玩得颇为开心。要知道，这么闷热的天气，场馆里基本都没有空调。

要是一直有这样的毅力，还怕甩不掉一身肉？

种植牙：“美食”每刻好滋味

试想一下如果你的人生没有美食，那将会失去多少乐趣！美食已经变成了我们生活中不可或缺的一部分。然而牙齿缺失却令我们和美食失之交臂。据统计，中国45岁以上中老年人79%存在缺牙，特别是70岁以上老年人，很多都是半口乃至全口缺失。缺牙的危害很多，不仅会影响面部形象、发音等，最重要的

是，缺牙导致咀嚼功能退化，久而久之还会连累到消化系统，甚至影响全身健康。

随着口腔医疗技术的发展，种植牙技术的出现很好挽回了这种尴尬场面，相比于以往的活动义齿和烤瓷牙修复，种植牙在功能和外观上都更靠近真牙，是现在缺牙修复的主要手段之一。



■ 什么是种植牙？

种植牙是通过医学方式，将与人体骨质兼容性高的纯钛金属经过精密的设计，制造成类似牙根的圆柱体或其他形状，以外科小手术的方式植入缺牙区的牙槽骨内，经过1-3个月后，当人工牙根与牙槽骨密合后，再在

人工牙根上制作烤瓷、全瓷牙冠。由于其不具破坏性，种植牙已被口腔医学界公认为缺牙的首选修复方式。

由于种植牙和天然牙生理力学原理相同，纯钛材质的种植体植入患者牙槽骨内，经过一段时间的修养，会与患者的骨头融合，使种植体成为患者身体的一部分。咀嚼压力通过人工牙根传递到牙槽骨，可最大限度地恢复咀嚼功能，所以种植牙能承受更大的压力，咀嚼效率比传统的活动义齿或烤瓷牙大幅度地提高。

■ 种植牙五大优势 美味零距离

1. 无伤害：种植牙是依靠自身的人工牙根进行修复，不用磨损旁边的健康牙齿，对牙齿没有任何伤害。

2. 功能强：种植牙能很好地恢复牙齿功能，咀嚼功能大大优于其他传统假牙。

3. 更美观：口腔种植牙专家可以根据就诊者的脸型、其他牙齿的形状与颜色制作牙冠，达到整体协调和美观的最佳效果。

4. 易操作：种植牙手术是一个较小的牙槽外科手术，类似拔牙，采用局部麻醉，创伤小，术后即可进食，几乎无痛苦。一般种植体植入术只需要几十分钟至数小时即可完成。由于选用的是与人体相容性极好的生物材料，种植牙对人体不产生任何不良的副作用。

如果种植牙的骨结合失败，也就是种植牙没有成功，则可以取出以后待骨愈合再做种植，或者改用其他修复方法。

5. 寿命长：口腔种植牙专家分析表明，在发达国家，经种植牙手术的人5年存留率在95%以上，10年存留率在90%左右。但这些数字都只反映了平均水平，每颗种植牙寿命的长短除了与治疗好坏有关外，还与患者日后的身体状况、使用及自我维护密切相关。

对话拜尔口腔医疗总监朱丽雅

朱丽雅介绍：拜尔口腔集团全国医疗管理部总监种植技术总监 加州大学种植硕士 ICOI 国际种植协会研究员

对于种植牙的进一步详情我们请到了拜尔口腔医疗总监朱丽雅医生为我们作进一步的阐述。

■ 什么样的情况适合做种植牙？

朱医生：种植牙一般没有严格的年龄限制，只要您的身体健康无重大疾病，在经口腔种植专家详细检查后，都可以接受种植牙的治疗。

■ 种植牙适应哪些患者？

朱医生：单颗缺牙、多颗缺牙、后牙全部丧失或全口缺牙者，皆可以考虑植牙治疗。口

内缺少数颗牙时，传统的牙科治疗是磨损两旁的好牙，制作固定牙桥，如果不想损伤很宝贵的天然牙齿时，植牙是不错的选择。

■ 接受种植治疗的最佳时机？

朱医生：一般在牙齿拔除前就应请口腔种植专家详细为您做一个检查，以确定您的颌骨骨量是否可以在拔牙手术的同时进行种植牙的治疗，以免去您二次手术操作的痛苦和减少治疗费用。如果不能同时进行的话，一般在牙齿拔出后3-6个月左右就可以做一个详细检查，已确定是否可以开始种植牙治疗。但如果您的牙齿已经缺失了很久，应该尽快检查，因为牙齿缺失后牙槽骨就开始萎缩，缺失时间越长萎缩程度越严重，严重萎缩的牙槽骨会大大增加种植治疗的难度和费用，所以尽早检查、适时治疗是种植牙成功的黄金法则。不要因为您的疏忽而错过最佳的治疗时机。

■ 刚拔完牙能做种植牙吗？

朱医生：刚拔完牙可以做即刻种植牙，即刻种植是指将种植体植入新鲜拔牙创内，即刻种植是植入与拔牙同时进行，即拔即种，方便快捷。同时减少了手术次数，缩短治疗时间，做到种牙、镶牙、美牙一步到位，极大缩短了患者就诊时间。拔牙后种植体立即植入新鲜拔牙创能够获得良好的骨性结合。

