

武义牛头山 风情年味浓

新春佳节,许多家庭喜欢选择“旅游过年”，全家人一起览风景，品团圆饭，体验当地民俗，非常特别。位于浙江武义的牛头山有“江南九寨沟”美誉，景色秀美，山中的“梦温泉”以及“畲族年夜饭”尤具特色，游客可体验别具一格的山里风情“年味”。

牛头山为国家森林公园，也是“浙中之巅”，景区内千米高峰林立，断崖、峭壁、峡谷和原始森林、溪水瀑潭形成一幅幅意趣横生的优美画卷，具有“雄、奇、险、秀、幽”的特色。游客可溯山中清溪而上，一路探秘险绝的“天崩地裂”奇景、穿越飞架峭壁间的悬空索桥，饱览千回百转、媲美九寨沟的溪谷瀑潭，还有仙女瀑、鸳鸯瀑，美不胜收。然后往最高峰唐代天师殿撞钟迎新，为自己和家人祈福。

牛头山所在的浙江武义是全国闻名的“温泉之城”，牛头山的“梦温泉”更享有“江南华清池，浙中桃花源”的盛誉。“梦温泉”位于牛头山深处，清澈透明的温泉水如小溪般流淌，露天温泉池热雾蒸腾，中有玉石小桥，如“瑶池仙境”。甘香的太极池、旖旎的贵妃池、舒爽的养生池、浪漫的情侣池，其中的“火山泥池”尤具特色，紧绷的皮肤在温热的火山泥中会变得润滑，全身每个毛孔都舒畅无比。温泉区内还有“空中游泳池”，游客可边游泳边将温泉区美景一览无遗。



除了游山玩水泡温泉，游客在除夕之夜还能在“梦温泉”品尝“畲族年夜饭”。畲族是有几千年历史的古老民族，居住于牛头山所在的武义山区。畲族人虽然和汉族人过同样的新年，却有独特的民俗和美食。难得一见的飘香野猪肉、红焖黄麂等山中野味，美味无比的辣羊腿、土鸡煲、野黄鳝，可口开胃的酸菜酸竹笋，农历十月酿制的“十月缸”米酒，醇香甜美；游客可在祝酒歌中载歌载舞，享受守岁之乐。

小贴士：自驾车，沪杭高速（G60）-杭金衢高速（G60）-金丽温高速（G15）-武义出口-沿景区指示牌——牛头山国家森林公园。出行可查询 www.wyniutoushan.com



四季轮回，冬日的印记，最美莫过于冰雪。由于气温低，湿度大，东北的冬天最是银装素裹，一派冬色，其中冰城哈尔滨更是成为滑雪和看冰雕的胜地，吸引着四方来客。

高铁通车 上海到哈尔滨 朝发夕至

对于许多南方人来说，由于路途遥远，交通不便，到东北看冰雪是件不容易的事情。但随着沪哈高铁的开通，上海、南京等沿线城市的市民要去东北可就更便利多了。今年铁路上海站已开行至哈尔滨的高铁列车，上海虹桥至哈尔滨西的G字头列车全程运行时间为12小时57分，比原来缩短了近19个小时，有朝发夕至之感。

哈尔滨有“东方莫斯科”“东方巴黎”之称，世界四大冰雪城市之一，冬日的哈尔滨纯净、透明，上山滑雪，或看看冰雕，寒意之中无限乐趣。推荐几

个热门景点：

亚布力滑雪旅游度假区，如果你看过电视剧《林海雪原》，就会对亚布力的皑皑雪山有一见如故的感觉。当你登上滑雪板，从坡顶沿滑道顺势而下时，那久违的激情会在心中放飞。滑道全长2680米，落差570米，弯道48个，平均坡度10°，不论其长度，还是弯道数，都是亚洲屈指可数的。太阳岛国际雪雕艺术博览会，太阳岛雪博会是全国雪雕艺术的发源地和龙头，是哈尔滨冰雪节的重要组成部分，也是哈尔滨冰雪旅游的最大亮点，这里号称“世界上最大的冰雪狂欢嘉年华”。哈尔滨冰雪大世界，冰城哈尔滨冬天，是个晶莹的琉璃世界。到哈尔滨看冰雪，冰雪大世界不可不去，夜色中冰雪大世界，晶莹剔透的冰雕建筑映着彩灯，仿佛瑶池仙境，真是此景只应天上有，人间唯独哈尔滨。

小贴士：如果你想住得舒服，价格经济，锦江之星最适合你，且都靠近景点，交通方便，周围又多美食，可尝地道北方菜。马小里

哈尔滨，感受最纯粹的冬天

爱牙热线 牙齿不仅要全，更要美！

爱牙热线本期聚焦种植牙美学修复

本期聚焦 种植牙美学修复

在ADA(美国牙医协会)的资料中显示:92%的美国成年人认为,拥有一个灿烂的微笑,也是一种非常重要的社会资本,更是人际交往中最好的名片。每一个爱美的人都希望可以像《洛神赋》中所说的一样“丹唇外朗,皓齿内鲜”,因此,越来越多的人开始意识到口腔护理和牙齿美学修复是一种时尚健康的生活方式,就像护肤和健身一样,是对自身整体形象和魅力指数的提升。

基础知识

健康的牙齿需要具备哪些条件？

如今,人们对自己的外观、职业和形象的要求越来越高,牙齿美容工程也就越来越受到国人的重视,想要牙齿完美,首先就要修复缺牙,拥有一副完整的牙齿,其次取决于牙齿干净、整齐、洁白,还有牙齿与口唇的位置关系、牙齿之间的比例关系、若没能达到完美标准,则可通过美学修复的方式来实现人们对完美牙齿的追求。

什么是口腔美学修复？

口腔修复美学是口腔医学美学的一门举足轻重的分支学科,口腔医学的研究范围是与人的容貌密切相关的口颌系统。利用人工材料制作各种矫治器或修复体,以恢复、重建或矫正患者的各类畸形、后天缺损或异常的口腔颌面系统疾病,从而恢复其正常形态和功能,以促进患者的健康。可以说,口腔修复美学是一门为维护、塑造口腔颌面部,尤其是面下三分之一健美的创造性活动中所体现出来的一系列医学美现象和医学审美规律的科学。

专业防治

种植牙 人类的第三副牙齿

植牙也叫人工种植牙,是一种在功能上和质感上都比较接近真牙的修复方式,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,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。

然而,对于种植牙技术新的顾虑随之而生,患者往往担心种植牙手术所带来的疼痛



感,术后需要较长时间才能恢复等问题。如今,如今全新的水激光种植牙可以做到无痛植牙,为患者带来更高质量的诊疗体验!

全瓷冠 牙齿瞬间美丽

“近年来,全瓷冠修复已经成为现代前牙美容修复的主要手段,其美学效果尤为突出,能够达到非常逼真的效果。”全瓷冠修复可以提供美观自然,透明度好的修复效果。此外,还有与牙釉质相似的耐磨性能。全新的德国威兰德全瓷修复 ZENO 系统采用性能极佳的二氧化锆材料,其独一无二的抗破裂性及破裂后强韧的固化性能非常出色。ZENO 的二氧化锆材料不仅具有超强韧性的独特优势,而且还拥有全瓷系统外表色泽逼真、坚固耐磨、生物相容性好,不刺激口腔组织,易清洁等其他优势。

威兰德瓷粉饰面的半透明桥架呈现的是温暖、生动及其美丽的外观。在实际应用中所表现出的强度及整体结构的坚韧度远远超过已知的任何一种美容修复无金属材料,真正做到以假乱真,再次缔造属于你的完美笑容。

读者信箱

随着如今人们对于美的追求越来越高,光是健全的牙齿显然不够,医生为缺失牙、龋齿等进行修复时要尽量考虑患者的美学需求,如今爱牙热线(33318171)已经开通,欢迎各位读者前来问出自己的困扰,让我们一起塑造美丽健康的牙齿!

答疑

问:是否缺几颗牙就一定要植几颗牙?可否数目较少?

答:对种植而言,缺牙数可不等于植牙颗数。如上顎全口缺牙(除智齿不算,应补14颗牙),但根据患者的需要可选择种植体支持的覆盖义齿、杆卡式义齿、套筒冠乃至固定桥修复,可选择范围很广,最少两颗即可行球帽式覆盖义齿修复。当然植牙颗数越多,可共同分担的咬合力越分散,修复的稳定性也越好。

问:种植牙修复有哪些优势?

答: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。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。更美观: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。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。寿命长: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。

更多问题,欢迎致电爱牙口腔咨询热线021-33318171 专业人员会第一时间为你解答各类口腔相关问题。

