

免费口腔义诊通告

缺牙之苦 假牙不适 要一直忍下去吗?

牙齿缺失的痛苦并非人人都能想象,看着自己喜欢吃的美食却不能大快朵颐,戴上假牙又不能痛快咀嚼,吃进去的食物难以消化,生活质量和身体健康因为小小的牙齿而降低,这并不是我们想要看到的情况。

叶雪菲

时修复! 以免影响其它的牙齿。

牙齿缺失如何选? 口腔专家面对面

牙齿缺失后可以做活动牙、种植牙、烤瓷牙,一般根据每个人牙齿的实际情况,采取能固定则固定,能保留则保留的原则。站在患者的角度考虑问

题,尽最大的努力提高缺牙者的生活质量。

牙齿缺失怎么办? 口腔义诊来帮忙

为了切实贯彻落实“口腔健康,全身健康”的宗旨,华驰口腔及多名牙科专家举行大型口腔义诊活动。活动期间本着“便民惠民”的原则,特别开通多项绿色通道。届时专家会针对每个人的实际情况耐心细致的给出义诊方案。机会难得,请有需要的提前电话报名!

专家名片



江中明

原三甲医院颌面外科副主任
第二军医大学获博士学位
中华口腔医学会会员
发表学术论文30余篇,
擅长种植牙,处理各种牙列缺失



周志英

原牙防所主治医师
中华口腔医学会会员
擅长全口义齿疑难处理,固定义齿修复
有近30年的口腔工作经验
有耐心、责任心

爱心提示:本次义诊名额有限,需提前电话预约,并保留报纸凭证。

□义诊预约电话:021-6053 8498

□义诊报名短信:编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送至:189 3022 4117

□义诊时间:10月26日、31日

□地址:黄浦区西藏南路758号金开利广场4楼(近建国新路口)

黄卫登字(2018)第001282号 黄卫登字(2018)第001283号

预防大肠癌该怎么吃?

叶雪菲

第十四届上海国际大肠癌高峰论坛上披露,大肠癌(包括结肠癌和直肠癌)发病增速最显著,上海大肠癌发病率以每年4.2%低速度持续上升,从上世纪70年代初的第七位一跃成为第二位。美国癌症研究所(AICR)估计,每年有47%结肠直肠癌病例可通过健康生活方式预防,其中就包括我们的日常饮食。那么,预防大肠癌应该怎么吃?上海中医药大学附属市中医医院肿瘤科主任医师任建琳建议,以下七种饮食方式可帮助预防大肠癌。

蔬菜是防癌主力军。多吃水果、

蔬菜、豆类,这些食物含维生素E、维生素A、类胡萝卜素和基类、蒜素、叶绿素酚类植物性化合物及微量元素硒等。维生素A可减少黄曲霉素所诱发的结肠癌,维生素E、B族维生素以及微量元素硒有预防结肠癌的作用。

主食降至第二位,粗细搭配、以粗为主。高纤维饮食可降低高脂肪、高动物蛋白饮食人群患大肠癌的风险。研究指出,每日多进食13克纤维,可减低31%患大肠癌的风险。《中国居民膳食营养素参考摄入量》中膳食纤维摄入量是25克/天,但要注意,并不是摄

入越多越好,过多摄入不但没有额外的益处,还会干扰抗癌物质的吸收。

减少高脂肪食物的摄入,油类摄入有讲究。适当摄入富含欧米茄-3、单不饱和脂肪酸、共轭亚油酸的油脂,如亚麻油、橄榄油、食草动物由内脂肪、蛋、奶等。远离反式脂肪酸,如人造奶油、植物脂末、氢化植物油、起酥油、奶精等加工的食品。

适量红肉,少食加工肉,远离油炸、熏烤及腌渍等垃圾食品。限制动物蛋白尤其是红肉摄入量,晚餐最好少食动物蛋白。

节制饮酒,酒精是致癌物,应避免饮酒或适当饮酒。

每周坚持食用一定量坚果。坚果是既好吃又有益的零食,还可作为动物蛋白的替代品,建议每周至少吃两次坚果,每次约28克。

适当摄入益生菌。人体肠道内的微生物超过99%都是细菌,这些细菌大致可分为三大类:有益菌、有害菌、中性菌,体格强健的人肠道内有益菌比例达到70%,普通人则是25%,便秘人群减少到15%,而癌症患者肠道内的益生菌比例只有10%。有益菌主要是双歧杆菌、乳酸菌、酪酸梭

菌等,是人体不可缺少的菌群,有助于食物消化,促进肠道蠕动,参与维生素的合成,抑制有害菌的生长,抵抗外界病原体等,达到肠道微生态平衡。有益菌主要来源酸奶、奶酪、腐乳,或有针对性的益生菌制剂(建议在医生指导下服用)。

大肠癌重在预防和早诊早治,为了身体健康,改变你的不良饮食习惯,科学均衡饮食,加上少坐多动、每天坚持运动,定期体检或因症(大便规律变化、黑便、血便、粘液便、腹痛、腹块、贫血等)检查,可有效防治大肠癌!

本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或其他商品,相关信息仅供参考。

统帅装饰旗下品牌

海域 专注老房 / 二手房翻新

住宅翻新改造家

产品化装修新主张 www.021hy.cc

全屋·智能整装

49天搞定

区域	计价	套餐包	主材包
客餐厅	墙面涂料, 顶面涂料, 地面找平, 踢脚线, 开关、插座, 进户门门套等。	699元/平米	138款地板 78款地砖
卧室	墙面涂料、顶面涂料, 地面找平, 踢脚线, 开关、插座, 套装门、门锁等。	399元/平米	158款墙地砖 68款橱柜
厨房	铺设墙砖、地砖, 集成吊顶, 集成灯具, 开关、插座, 水槽、龙头, 台下盆工艺, 移门或木门(含门锁), 门楣石, 燃气管等。		158款墙地砖 108款卫浴洁具
卫生间	铺设墙砖、地砖, 集成吊顶, 集成灯具, 开关、插座, 淋浴房, 瓷砖包管, 移门或木门(含门锁), 门楣石, 卫浴五金件、地漏等。		78款地砖
阳台	墙面防水涂料, 顶面防水涂料, 地面找平, 开关、插座, 洗衣机龙头, 地漏等。		飞利浦电线/威文水管 隐蔽工程质保十年
隐蔽工程	水、电线管重排, 标配厨卫所需出水端口及阳台一路冷水; 标配开关、强弱电插座		

全屋翻新按签约面积80平米起计算, 不足80平米时, 退补差, 详情请致电了解

价格计算: 签约面积≥80㎡, 按699元/㎡计价; 40㎡≤签约面积<80㎡, 不足80㎡部分, 按400元/平米计减; 签约面积≥80㎡, 按399元/㎡计价; 40㎡≤签约面积<80㎡, 不足80㎡部分, 按200元/平米计减

“全屋·智能整装”价目参考

面积(㎡)	金额(万)										
40	6.38	45	6.68	50	6.98	55	7.28	60	7.58	65	7.88
41	6.44	46	6.74	51	7.04	56	7.34	61	7.64	66	7.94
42	6.50	47	6.80	52	7.10	57	7.40	62	7.70	67	8.00
43	6.56	48	6.86	53	7.16	58	7.46	63	7.76	68	8.06
44	6.62	49	6.92	54	7.22	59	7.52	64	7.82	69	8.12

厨房·空间翻新

18800元/间 10天搞定

厨房按实测面积3.5平米起计算, 超出部分按1880元/平米计算

一价全包所有厨房主材与辅材: 整体橱柜(上柜、下柜、台面、水槽、龙头等), 集成吊顶、集成灯具, 开关、插座, 品牌墙砖, 品牌地砖, 燃气管等。

一价全包所有项目人工费与水电改造

卫浴·空间翻新

18800元/间 10天搞定

卫生间按实测面积3.5平米起计算, 超出部分按1880元/平米计算

一价全包所有卫生间主材与辅材: 成品浴柜, 面盆、龙头, 品牌马桶, 淋浴花洒, 淋浴房、挡水条, 集成吊顶, 集成灯具, 开关、插座, 品牌墙砖, 品牌地砖, 品牌地漏, 五金挂件, 洗衣机龙头、三角阀等。

一价全包所有项目人工费与水电改造

整屋·环保刷新

6900元起 7天搞定

按地面实测面积计算

地面实测面积	30平米	40平米	50平米	60平米
户型参考	一室一厅	二室一厅	二房一厅	三房一厅
整屋刷新优惠价	6900元	8900元	10900元	12900元

一价全包所有刷新所需环保涂料、人工费, 及现场保护等

惊喜六重礼

- 到店参观 送精美礼品一套(免费)
- 预约量房 出全套详细方案(免费)
- 到店看方案 预览720°VR全景图(免费)
- 实景选材 看详细预算报价(免费)
- 当场签约 免设计费
- 签约整装三选一(不与其他优惠同享)
 - ①全屋墙纸 ②智能开关 ③卧室窗帘

增值服务4选1(不与其他优惠同享)

- 物流搬运: 海域严选专业物流, 往返搬运服务, 不用您动手。
- 家具寄存: 海域专属仓储基地, 便捷存取, 无丢失不损坏。
- 银行贷款: 可贷款100万元, 海域提供贴息, 客户享受低利率。
- 酒店暂住: 合作连锁酒店就近入住, 海域提供高额住宿补贴。

徐汇 浦东 两大实景体验中心

24h 400-921-6788 021-64562699

徐汇 中山南二路1089号(徐汇苑大厦)17楼
地铁 11号线 上海游泳馆站3号口
公交 49/87/144/万周专线

浦东 浦东南路2100号(上尚商厦)6楼
地铁 4号线 塘桥站3号口
公交 82/314/610/736/818/929/985路