

# 新民健康



更多资讯请加入“新民健康”微信公众号  
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

本报新民健康工作室主编 | 总第294期 | 2021年12月21日 星期二 本版策划: 孙黎 视觉设计: 陈嘉辰 编辑邮箱: xmj@xmwb.com.cn

## 相约 23 日口腔明星专家魏兵爆场云讲座

### 不跟风、不盲目，缺牙科学修复！

没有牙，咬不动、嚼不烂、想吃不能吃，生活品质大打折扣。临近年底，为帮助老年朋友重获好口福，本周知名疑难种植专家团坐镇，30个免费云交流咨询名额，渴望恢复好牙的市民，尽快报名！

#### 好牙添风采 烂牙老 10 岁

“最近去小区里跳舞，发现有个老姐妹看起来比我们这些同龄人要年轻不少，我们都以为她做过专门保养，其实她就是有一口好牙，吃好吃好，精神足了气色也就好了。”

今年 66 岁的王阿姨因为半口牙缺失，苦不堪言，说起老姐妹的一口好牙就艳羡不已，“她那口牙真的太漂亮了，跟我截然相反，我现在说话都说不清楚，吃什么都嚼不动，脸都是瘪的，太羡慕她了……”

#### 烂牙太伤身 缺牙修复两眼一抹黑

“缺牙一年，相当于 1000 多顿饭没吃好，这是非常可怕的数字。”知名口腔大咖魏兵表示，“缺牙不是小问题，日积月累差距非常大，上了年纪的人，身体机能逐年下滑，如果吃不好，身体更是雪上加霜。”

但缺牙后怎么修复才最适合自己呢？不少老人“两眼一抹黑”：别人说哪个好就选哪个；现在流行哪个就哪个；选最便宜的，反正都一样……真的是这样吗？

#### 不要跟风装假牙 个性化修复才科学

魏兵表示，“不同的缺牙修复，有不同的修复效果，差别巨大。每个人口腔情况不同，修复方案也应该

是不同的，需要经过详细检查，根据患者不同的口腔特点、主观诉求、经济等各方面因素综合考虑，再制定专业的修复方案。”

魏兵强调，“只有经过这样的考量，新牙才能舒适耐用，满足缺牙患者对新牙嚼得动、吃得香、用得久的要求。有些患者年纪大、血压血糖不稳定、牙骨流失严重，是不适合种植牙的，但可以考虑现在的新型假牙，也能恢复咀嚼，而且舒适性、吸附性也大大提升。”

### 你适合哪种缺牙修复方式？ 23 日大咖团队科普个性化方案

本周，新民健康联合口腔大咖魏兵领衔的疑难种植专家团队，为大家普及“个性化修复”理念，并针对有牙齿缺失、松动、牙周疾病的市民进行全周期的口腔健康管理指导，帮助中老年朋友事半功倍享口福！

活动时间：  
12月23日周四 13:30

#### 电话报名享以下福利

- ① 免费参加口腔保健指导云课堂
- ② 开通大咖绿色通道，免费制定口腔保健方案
- ③ 特邀明星口腔专家面对面云宣教答疑
- ④ 为牙齿缺失多、半口或全口缺牙者，提供进一步健康指导方案
- ⑤ 有机会申领爱牙礼包 1 份（牙线、牙刷、漱口水）

报名咨询热线 021- 52921992

或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至:13331917156

本版块活动为公益活动，不参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考。

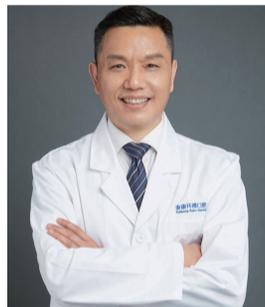
#### >> 特邀嘉宾



**魏兵**  
知名齿科疑难种植总监  
口腔健康管理专家  
美国罗马琳达大学种植临床硕士  
ICOI 国际种植专科医师协会会员  
中华口腔医学会会员  
多档电视节目特邀口腔专家  
毕业于中国医科大学



**唐旬飞**  
知名口腔门诊副院长  
知名口腔疑难种植执行总监  
口腔修复专家  
韩国 AIC 种植协会会员  
全国病例大赛亚军  
某电视节目特邀嘉宾  
毕业于上海同济大学



**谢家敏**  
博士、主任医师、  
研究生导师、副教授  
知名口腔疑难种植总监  
上海口腔质控专家  
Nobel 青年讲师、Straumann 特邀讲师  
Nobel 首批全数字化种植认证医师

#### + 健康小百科

春生、夏长、秋敛、冬藏，生命始终遵循着自然轨迹，人亦如此。在经历了前三季的生发、繁茂与收获后，封藏成为了冬令时节的需要和必然！

从立冬起，便开启了一年中冬之序幕，自此昼短夜长。立冬意味着季节由秋转冬，气温开始下降，空气逐渐清冷干燥，人们开始添衣加裤。从中医角度而言，进入冬季，人体需收藏体内阳气，以备来年开春生发之所需，故此，避寒就温是关键，尤其要注意对颈、腰、腹、双脚等部位的保暖。

### 时节养生之冬藏

过了立冬，小雪、大雪接踵而至。小雪节气，《群芳谱》有言：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”此时“地寒未甚”，降雪不多，但西北风已然成为常客，是高血压频发的时期。小雪养生注重固肾藏阳，即保证三餐吃好吃饱，蓄足御寒能量；清汤热水及时补充，预防内燥上火。

俗话说，“大雪进补，来年打虎。”大雪至冬至期间，是进补的大好时节。由于冬季寒冷，人体为了保

存能量，需增加体内碳水化合物、脂肪和蛋白质的分解，以满足机体的需要，因此，大雪节气可常食羊肉、鸡肉、虾仁、大枣、桂圆等食物，对于身体虚寒、阳气不足者尤宜。

大雪过后便是冬至。冬至是北半球全年中白天最短、夜晚最长的一天，气候也进入了最寒冷的“数九”阶段。冬至养生重在养心，收敛心神，少思少虑，避免身体因焦虑、抑郁等情绪产生不良影响；多吃养

心安神的食物，如大枣、桂圆、百合、莲子、小米等；多做陶冶情操的事情，如阅读、下棋、听音乐等。

小寒一到，便入“三九”。小寒节气，头部御寒尤为重要。从养生角度而言，头为诸阳之汇，老年群体在小寒节气外出需戴帽，出门前避免洗头。此时若头部受寒，容易导致心脑血管等疾病的发生。

大寒节气是一年中寒冷的时节。气温剧变使心血管及呼吸道疾

病患者骤然上升，建议老年群体尽量减少外出、睡前养成泡脚的习惯。在冬夜入睡时，可用热水或药汤先泡泡脚，以达到除湿驱寒、畅通气血、缓解疲劳、改善睡眠等效果。

《黄帝内经》记载，冬天宜“早卧晚起，必待日光……此冬气之应，养藏之道也。”意为冬天要早睡晚起，等到日光出现才起床。不主张太早晨练，尤其老人；也不建议运动过度，冬季最好的运动是散步或打太极拳等。由于冬季日照与温差的变化容易影响人的情志，所以，多晒太阳，对身体会有裨益！ 孙黎

## 凛冬将至 温暖护航 优选 向阳院

科学专业的健康管理

细致入微的照护服务

丰富均衡的营养膳食

精彩多元的活动社交

适老环保的居住设施

城市熟悉的生活环境

徐汇田林院  
门店地址  
更多门店  
信息请询

柳州路374弄12号

021- 54979988

首次入住立享优惠  
更多免费体验活动  
数量有限，敬请咨询