



小雪养生 清内火补肝肾

小雪是二十四节气中的第二十个节气，气温将逐渐降到0℃以下。此时节，阳气上升，阴气下降，天地不通，阴阳不交，万物失去生机，天地闭塞开始转入严冬。同时，冬天是藏精固精的好时机，所以在冬季养护肾脏能达到事半功倍的效果。

早睡晚起养阳气

冬季阳气潜藏，阴气盛极，万物活动趋向休止。因此，小雪节气要为第二年春天做好养精蓄锐工作，应该早卧晚起，保证睡眠。中医认为，头为诸阳之会，即头部是所有阳经汇聚的地方，不能受风寒。所以，外出时要穿戴帽子、围巾，保护阳气。

御寒保暖，预防疾病

寒冷可以导致呼吸道功能降低，是引起感冒、肺炎、老慢支等呼吸道疾病的重要因素。所以，小雪节气应积极运动，强健体质；经常开窗通风，注意保暖。小雪节气要做到衣服酌情增减，随增随减，在温暖的室内不要捂得太严，以温暖不出汗为好，到温度较低的地方要及时添加衣服，避免一冷一热；注意脚部保暖，经常用温热水泡脚、按摩和刺激双脚穴位，以促进血液循环。

宜食温润食物

秋冬养阴，无扰乎阳，小雪节气既不宜吃生冷食物，也不适宜进食过于燥热的食物，以防内热出现口鼻干燥、口腔溃疡、大便干燥、口干口苦、面部痤疮症状。对于体寒者，宜适当吃一些温补食品，例如羊肉、牛肉、鸡肉等。对于容易上火的人，日常饮食以清淡为原则，如大白菜、萝卜、莲藕、香蕉、梨和苹果等。白菜、萝卜都是这个季节的当季食物，而且，白萝卜能清火、降气、消食，非常适合这个节气里食用。

适度运动，保持体温

民谚有云：冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。小雪时节，要持之以恒进行自身锻炼。动能升阳，动助血行气畅，通过运动，可以改善大脑、心脏等重要器官的血气供应，使人精力充沛。运动还能减轻紧张、焦虑、抑郁等状态。对于有晨练习惯的老年人来说，最好将锻炼安排在日出后或者午后，避免在大风、大寒、大雪、雾霾中锻炼。运动之前要做好热身运动，运动以温和的有氧运动为主。如慢跑、快步走、跳绳、跳迪斯科、打太极拳等，运动过程中要避免大量的出汗。

壮丽新航程 放歌新时代

永康天目琴行新年音乐会将拉开大幕

每年元旦，永康天目琴行都会举办一场大型音乐盛会，向广大市民展示音乐的魅力。昨日，记者从天目琴行了解到，以“壮丽新航程，放歌新时代”为主题的第十五届新年音乐会即将拉开大幕。到时，将有400多人参与演出。每次举办音乐会，大剧院里的上千个座位总是座无虚席。天目琴行的高老师介绍，

举办一年一度的新年音乐会，虽然要花费精力、财力和物力，但音乐会的成功举办，都会增强团队的凝聚力和战斗力。

新年音乐会是一个很好的展示平台，能让学生的自信心和舞台表现力得到很大的提高。高老师深有感触地说，从社会的角度出发，我市极少举办上规模的大型音乐会，音乐爱好者如果想欣赏音乐只能去外地。所以，天目琴行的音乐会正好填补市民文化生活的空白。

钢琴向来被人们誉为乐器皇冠上的明珠。近年来，学习弹钢琴的市民也是日益增多。今年10周岁的杨子昂，就是其中的一员。杨子昂在天目琴行学习弹钢琴已有三年时间。期间，他通过自己的不懈努力，已经通过了钢琴三级考试，这让他的家人为他感到骄傲。

通过学习弹钢琴，极大地提高了杨子昂的自信心。对于这个得意门生，授课老师潘俊江感触颇深。杨子昂刚开始学习弹钢琴时，还是个缺少自信的少年。在演奏的过程中，很容易因为紧张而出错。经过三年的不断练习、比赛，提升了杨子昂的舞台表现力，他也变得越来越沉稳。

在第一届德国隆尼施(衡水)国际钢琴大赛总决赛上，杨子昂表现得非常出色。尽管在上台前还有些紧张，可真正轮到他上台时，立刻表现得落落大方，弹琴时也是有条不紊，将不少比他年纪大的孩子都比了下去。

10岁的陈玲楠已经学琴四年，是个很容易害羞的小姑娘。虽然她通过了钢琴四级考试，却从不骄傲自满，每天依然会花费大量的时间练习钢琴。授课老师李颖很怜惜这个内向的孩子，总是很耐心地教导她。因为音乐，陈玲楠变得更加勇敢，在面对他人时也更加活泼。

每当陈玲楠的指尖在黑白琴键上不断轻盈、灵巧地跳跃着，让钢琴发出悦耳的声音时，每一位听众都能感觉到她发自内心的快乐。

随着人们的生活水平得到大幅度提高，文化生活还没有跟上脚步。天目琴行举办的新年音乐会正好与构建和谐社会、大力发展文化教育产业、丰富人们的精神生活的理念相吻合。正因为如此，新年音乐会得到了广大市民的热捧。



活动地点:永康广电大剧院

活动时间:2019年1月1日晚



87122123

种植牙 种 离缺牙之痛

世界卫生组织曾提出牙齿的 8020 标准，即80岁时，还能拥有20颗牙齿。但受传统“老掉牙”观念的影响，大部分人都认为“缺牙是正常的”，“牙痛忍忍就过去了”。

其实，这样的观念是不对的。永康康美诺口腔医院指出，种植牙才是牙齿缺失的首选修复方式。那么，种植牙究竟是怎么“种”出来的呢？总不可能是挖个坑、埋点儿土，就能长出来吧？就算它能“长”出来，又该如何养护呢？

种植牙让牙齿获得“新生”

种植牙手术是一个较小的牙槽外科手术，采用局部麻醉，创伤小，几乎没有痛苦。由于选用的是与人体相容性极好的纯钛生物材料，对人体不会产生任何的不良反应。即使种植牙的骨结合失败，也就是种植牙没有成功，待伤口愈合后可再次种植。

缺牙患者经常规检查，符合相应要求后，即可行种植牙植入手术。术后待种植体和骨组织完全结合牢固后，可进行上部牙冠修复。在此期间，可戴用临时义齿或旧的活动义齿，避免缺牙的尴尬。上部的牙冠完成后，固定在种植体上即完成种植牙的修复过程。整个种植牙的治疗过程，患者只需就诊三四次。

理论上，种植牙可以跟随人的一生，种植牙的失牙率要低于人的天然牙。据统计，种植牙的10年成功率在90%以上。

不得不知的种植牙养护经

有不少人错误地认为，只要请牙科医生为自己“种活”几颗形态逼真、美观、舒适的种植牙，就能万事大吉了。啃骨头、咬坚果，简直是百无禁忌，也不注意口腔卫生。乱来的后果就是导致种植牙夭折。康美诺牙科专家表示，种植牙就如同汽车一般，也需要适时养护。

种植牙护理分为术后恢复期和正常使用期两个阶段。在手术后当天，患者应吃半流或全流食，并且不用手术区的牙齿去咀嚼食物。术后恢复期内要戒烟酒及刺激性食物。且在医生的指导下，适当地增加高钙食品、维生素的摄入量。在术后24小时内，不刷手术区牙齿，以免刺激伤口。注意保持口腔卫生，坚持饭后用漱口水含漱数次，防止伤口感染。减少手术区周围肌肉的运动，以防腮部分运动而出现伤口撕裂。

患者在正常使用期间，必须注意让种植牙合理地承担咀嚼功能，防止受力过大。要做好口腔与种植牙的日常清洁，因为口腔卫生不良容易引起种植体周围炎。刷牙时，应选用刷毛软硬适中、末端磨为圆头的牙刷，使用含软性摩擦剂的牙膏和温热水。将刷毛以45度角指向种植牙的牙根方向，按压在种植牙与牙龈交界处，使一半刷毛接触种植牙，一半刷毛压在牙龈上，按顺序仔细刷每一颗牙齿。刷牙动作应轻柔，避免牙刷直接刺激、损伤种植牙周围的牙龈。

种植牙后仅靠正确刷牙还不够，还需要定期到医院对种植牙和天然牙进行洁治，及时清除常规刷牙去不掉的菌斑和结石。同时，还要请医生定期检查种植牙，如果发现异常，可以及时纠正。种植牙的精心呵护过程也是治疗口腔疾病的过程，要学会正确使用和保护种植牙，这样才能最终确保种植牙的完全成功。

相关链接：康美诺长期

特邀浙江省口腔医院专家亲诊，有需要的市民可来院提前预约。



扫一扫

获取更多爱牙知识

移坟公告

因芝英一村全域土地综合整治需要，涉及的五步岭、枫树城、稻桶山以及和尚山头的坟墓需要进行迁移。初定于冬至(公历2018年12月22日/农历十一月十六)前后迁移至村公墓内，逾期将作无主坟处理。望大家互相转告。

村联系人：应兴品 联系电话：13506798653 市府网 528643

特此公告

永康市芝英镇芝英一村村委会

2018年11月19日

注销清算公告

永康市文凯家居用品有限公司于2018年11月21日经股东决定，决定终止经营注销公司，并成立清算组。请各债权人自本公告之日起45天内，凭有效证据向本公司清算组申报债权，逾期不报视为自动放弃。

清算组联系地址：浙江省永康市花街镇副业场村49号

联系人：姚海清

联系电话：13506798385

永康市文凯家居用品有限公司清算组

2018年11月22日

公 告

永康市炉头启明星幼儿园拟变更

举办者，凡与我有债权债务关系的单位与个人，请自本公告刊登之日起45天内，持有效凭证向芝英教育辅导中心申报。

联系电话：0579-87443566

永康市炉头启明星幼儿园

2018年11月1日