

# 种牙比美颜更有用？

## 康美诺助患者摆脱缺牙之丑



今年23岁的小吕,最近有了一个小烦恼。她的一颗牙齿在很早之前就已经有了小黑点。起初,小吕并没有在意。于是,牙疼便自此找上了她。终于,在一次疼得无法忍受之后,小吕去医院将它拔除。

闺蜜劝小吕去种牙,她却不以为意,认为种牙是老年人才干的事。但事实果真如此吗?在这个看实力与脸的时代,牙齿美不美,真的很重要。

### 美颜相机美不了缺牙

爱美之心,人皆有之。人类自古以来就有追求美的心理倾向,并用无数的事实证明了这句话的真谛。在物质生活水平不断提高的现代,追求美更是大众的时尚,却有不少人无奈于先天因素,被拦在了美的大门外。于是,美颜相机就此应运而生。

眼睛小,皮肤差,通通不是问题,美颜相机都可以来帮忙。可是,缺一颗牙,要用什么样的美颜工具才能把这个坑填上?估计再先进的现代科技也拯救不了,万一缺的是门牙更是糟糕。

不得不承认,没有牙齿,再精致的妆容都改变不了充满喜感的big mouth。拿什么来拯救岌岌可危的颜值?康美诺口腔医院肯定地回答,种植牙可以。

其实,科技发展到今天,已经有了很多种牙齿缺失的修复方式。最常见的修复缺失牙的方法有三种:活动义齿、固定义齿、种植义齿,它们各有所长。然而,最受消费者青睐的当属种植义齿,也就是所谓的种植牙。

近年来,种植牙不知圈粉了多少帅哥美

女。究其原因,终归还是逃不脱一个美字。

### 种牙比活动假牙更受欢迎

作为人体中不可或缺的一个器官,牙齿除了能修饰面部的轮廓外,还能通过咀嚼食物来获取身体必须的营养。而牙齿一旦脱落,邻牙就会向缺牙间隙倾倒移位,造成食物嵌塞,给患者的身体健康带来极大的隐患。所以,种植牙的重要性不言而喻。

种植牙之所以比活动假牙更受消费者欢迎,是因为每天晚上吃完饭后,活动假牙需摘下来刷牙和清洁。活动假牙每天多次摘戴,让人很不方便。不仅咀嚼效率较低,还会有误吞误咽的风险,而种植牙是将种植体微创植入到缺失牙部位的牙槽骨中,并进行牙冠修复,用以代替缺失牙,完成人体口腔所需的生理功能。它的结构类似于天然牙齿,跟真牙无异,不会出现假牙脱落的情况。

康美诺口腔医院提醒广大缺牙患者,牙齿有问题,早发现早治疗早康复。想要吃嘛嘛香,就不要耽误最佳治疗时间。

相关链接：

为了帮助更多缺牙朋友实现种牙美颜、闪亮过年的愿望。12月28日(周五),康美诺口腔医院将在院内举办“缺牙重生、幸福一生”进口种植牙内购会及年终感恩答谢活动。活动当天,现场专家为您解答种植疑惑,当天种牙顾客将享受种植体厂商承诺的年终钜惠活动,有需要的市民可提前预约或到院咨询。



## 养生小妙招 冬至养生 保暖为要

到了冬至时节,温度会进一步地下降。在这样的环境下,养生就显得尤为重要。冬至养生中,最重要的就是保暖,身体暖暖的,人的气血才会更加顺畅,能够避免很多疾病的发生。

保暖强调的是头和脚。现代医学研究发现,静止状态不戴帽子的人,在环境气温为15℃时,从头部散失的热量占人体总热量的30%。而从中医的观点来说,头为诸阳之汇,同样点明了做好头部保暖工作的重要性。所以,冬季外出时,最好能戴上帽子,如果是那种能盖上前额的帽子就更好了。

俗话说“寒从脚下起”,脚离心脏最远,血液供应慢而少,皮下脂肪较薄,保暖性很差,一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,降低抗病能力,导致呼吸道感染,因此在寒冷的冬至时节,脚部保暖也应加强。

每天必须保持脚部清洁干净,同时每天都需要用温热水来进行泡脚,不仅可以按摩脚部,促进血液循环。每天坚持步行半个小时以上,活动双脚。同时穿着舒适、保暖,性能较好的鞋子也是非常重要。

天气冷,也不能停下运动。不过,是在保暖的前提下,进行适度的运动。在冬天,坚持运动不仅能提高耐寒能力,还能加快身体的血液循环,提高心肺功能。但需注意的是,冬天运动前最好先进行热身、拉伸等活动,让身体先热起来。

记者 卢晨冰

## 首都医科大学营养科主任石汉平教授谈养生 市民多关注营养摄入均衡问题

### 关于养生的探索延绵了千年

养生这个词相信市民不再陌生,不论是耄耋老人,还是意气少年,现在社会上,已经有越来越多的人关注生命的颐养、体质的增强以及疾病的预防。

今天,首都医科大学附属北京世纪坛医院临床营养科主任石汉平就和市民聊聊,普遍关注的“养生营养学”的探索。

石汉平讲到,我国的饮食文化,中医文化和养生学是现代营养学的鼻祖。药食同源,是营养学从治病到预防疾病发展的趋势,《中医基础理论》详细介绍了五大脏腑与自然界五色、五味、四季等紧密联系在一起,人们可以通过简单易学的方式衍生到日常生活中,以不暴饮暴食,严格按照食品的两性(温性、寒性)和个人体质选择适当的食物,达到体内外相对平衡的状态,使身体健康,预防疾病。

在7000多年前,古人就把营养学的研究展开了。人类的最初研究是从食物是否有毒开始的。神农尝百草的目的是确定是否有毒。在3000年前,社会安定,黄帝诞生,并把食物的研究推出,有书《黄帝内经》,记载了食物的核心:五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味和而服之,以补精益气。就是说,3000年前的祖宗认为谷米必吃,水果配合吃,肉类增加一下口味就可以了,各种蔬菜就是补充能量的食物,这些都一起吃,就适合人体了。在2000年前的西方医学之父希波克拉底,则提出了饮食的法则:把你的食物当药物,而不是把你的药物当食物。就是提出了多吃食物少吃药,提前预防疾病为主的医学思想。

营养,古代作“荣养”。苏东坡《养生说》中即有“营养生者使之能逸而劳”。现代医学认为营养是人体为了维持生长、发育、代谢、修复等生命活动而摄取和利用食物养分(营养素)的生物学全过程。合理的营养可以强身健体,延年益寿,营养作为一种保健措施,提高了人类的体质水平,促进了人类的社会发展,延长了人类的整体寿命。

### 近代养生的研究获得了重大突破

李时珍等医学名家,确立了食物另外的研究,就是关于食物温、热、寒的分类。《本草纲目》共五十二卷,分十六部、六十类,代表了中国古代食疗的高峰。1900年,西方人按照笛卡尔的思想,把食物分解,并提取了碳水化合物和其他营养成分。从此出现了营养素的研究。1950年以后,中国也开始学习营养素的历史,研究其使用意义。

如今,经过各界学者的共同努力,我国营养事业已经有了长足的发展,取得了巨大的进步。尽管如此,我国“营养学”的现状还存在结构性矛盾:一是人民群众营养需求日益增加与“营养学”知识严重不足并存;二是“营养素”摄入不足与“营养素”应用过度并存。而且毋庸置疑,现阶段,我国营养事业发展还存在一定的不平衡,存在显著的地区差异、城乡差异、贫富差异。

人体是由七大营养素即矿物质、脂类、蛋白质、维生素、碳水化合物、水和膳食纤维组成。人体的每一个细胞活动都需要这些营养素的支撑。所以,营养均衡对人们来说显得格外重要。

营养均衡要求通过膳食调配满足人体所需的能量和营养素。饮食要遵循食物中热能和营养素含量充足,种类齐全,比例适当,饮食中供给的营养素与机体的需要两者之间保持平衡。饮食结构要合理,既要满足机体的生理需要,又要避免饮食构成比例失调,从而造成某些营养素摄入过多,而某些营养素摄入过少。

石汉平说,因此,普及营养知识、强化营养意识、提高营养水平、合理应用营养,已成为我国营养事业目前急需解决的一个重大问题。在普及营养知识的基础上,提高全民的营养意识,进一步推广营养素的应用,使人人享受营养,正确认识营养,在普遍重视营养的生活中,倡导科学的营养摄入,进一步提升营养保健与营养治疗水平,使人人获益于营养,让彼此生活更美好。



石汉平工作照

#### 人物简介

石汉平,医学博士,首都医科大学附属北京世纪坛医院胃肠外科主任,临床营养科主任,外科学教授,主任医师,博士生导师。美国外科学院院士(FACS)。从医30余年,坚持救死扶伤的职业操守,挽救了许多患者的生命。

他先后荣获“全国优秀科技工作者”“全国荣耀医者”公益评选活动“专科精英奖”等荣誉称号。