

# 定了!第二批市民缺牙补贴开始发放

## 不限户籍均可申领,至多补贴40%,部分人可免费种牙

### 浙江省第二批缺失牙援助补贴开始发放

为深入推进“三减三健”健康口腔行动,本月,由浙江省老龄产业协会联合省内各主流媒体,在全省范围内发起“2021年第二批缺失牙普查及专项援助行动”,针对费用较高又不在医保报销范

围内的口腔项目予以专项援助。本次援助补贴范围广,涵盖了牙齿种植、矫正、修复、检查等各个方面。即日起,凡常住义乌的缺牙市民,不限户籍,均可通过报名申领此项补助。

经多方考察研究,组委会指定泰康拜博口腔(全国200余家连锁)为省内定点补贴申领单位,即日起市民可通过线上、线下等方式报名申领补贴。

### 进口种植牙至多补贴40%,部分人可申请免费种一颗牙

此次援助积极落实《健康口腔行动方案(2019-2025年)》,价格透明合理,旨在减轻市民尤其是老年缺牙市民的经济负担,也让不少工薪族能以实惠的价格种上高品质的种植牙。

40%,指定品牌更享终身质保、终身维护。补贴后市民花3000多元就能种上进口种植牙。而口腔健康状况特殊的半口牙缺失、全口牙缺失(包括部分残根遗留)市民,还可申请专项减免,甚至可以不到两万元即恢复半口咀嚼功能,大大减轻了市民尤其是老年缺牙者的经济负担。

值得一提的是,此次补贴对社会突出贡献人群给予了专项援助,如巾帼建功标兵、五一劳动奖章获得者、见义勇为称号获得者、军功章获得者、科技进步奖获得者、全国赛事获奖者等缺牙人群,经组委会审核可享受一颗免费缺失牙修复机会。

### 专家亲种,技术实力、质保售后双保障

为让市民安心种牙,每位在补贴定点医院——泰康拜博口腔种牙的市民,均享“种植牙术后维护”保障。除了指定品牌提供的终身质保服务外,还可享受免费的定期种植牙复查和维护,保证牙齿的使用质量和使用寿命。

植专家为此次援助提供免费会诊和技术支持,让市民不出家门就能体验到一线城市的高水平种植技术。

被诊断“种不了牙”的患者重获好牙,慕名找他种牙的病人日益增多。牙槽骨不足、严重牙周炎、半口/全口缺牙多年以及疑难种植牙案例,想对比种牙方案、想少植骨种牙的中老年人,可直接到泰康拜博口腔院内报名。专家号先到先得,条件理想的可当天安排专家种牙。

此外,为让市民体验到更好的医疗服务,组委会在省内集结了多位知名种

牙专家吴学铭,将在补贴定点医院——泰康拜博口腔为市民免费会诊。吴学铭从事口腔医疗20多年,已使数百位

全媒体记者 王莉莉

### 泰康拜博口腔种植团队领衔专家



吴学铭

原深圳第一医院口腔科带头人  
同济大学硕士学位  
中华口腔医学会会员  
上海IDDC疑难种植病例设计诊断中心讲师

## 哪顿饭不吃 对体重影响最大

如今减肥成了现代人永恒的话题,一日三餐怎么吃也就成了减肥话题里的重点内容。一项研究发现,与每天都吃晚饭相比,偶尔、经常或从来不吃晚饭的人,体重增加风险反而上升。而与此相对的是,偶尔不吃早午饭,对体重的变化没有显著影响。

为什么会有此现象呢?研究人员提出了两种可能:一是不吃晚饭,饥饿感增强,反而会摄入更多的食物,整体热量摄入水平提高;二是不吃晚饭的人可能整体饮食质量差,加之其他不良生活习惯的影响,造成体重上升。

在形形色色的减肥方法中,不吃晚饭恐怕是最简单也最常见的办法了。在减肥初期,这个办法确实能使体重下降。但后续的结果却不那么尽如人意,经过一段时间之后体重出现反弹。原因何在?

不吃晚饭,可以在短期内瘦几公斤,但这种情况往往是“假瘦”。饿着肚子,以“滴水不进”的状态去减肥,会造成身体早期脱水,就会有体重下降的假象,实际上减掉的不是脂肪而是水。水分占人体60%的比重,只要身体少许脱水,体重就会下降,所以不要被假象迷惑。

如果恢复正常吃晚饭,或者增加饮水,就会恢复到原来的体重。

更可怕的是,不吃晚饭会造成胃肠道功能紊乱,一些胃肠功能本来就较差的人很难恢复。此外,如果是本身血糖偏高,或者血糖波动大的人,不吃晚饭的话,就可能在半夜出现低血糖反应。如果这种情况持续发生,日积月累,损伤就会比较明显。所以,这样以伤害身体健康为代价的减肥方式,是得不偿失的。当然,晚饭不可不吃,也不可多吃。晚饭的能量过剩是导致肥胖、高血脂等多种疾病的直接诱因。

那么晚饭到底应该怎么吃呢?对很多朋友来说,晚饭后的活动量较白天大为减少,能量消耗也因之降低很多,因此“清淡至上”是我们准备晚餐必须遵循的原则。晚饭尽量吃得清淡一些,即少油、少盐、少糖、少辛辣。清淡不是不能吃肉,而是不能太浓汁厚味,适当吃些海产品、瘦肉、蛋类都可以,少吃肥肉。

据北京青年报

## 少吃糖和白面包有助女性防失眠

《美国临床营养学杂志》近日刊载的一项研究显示,糖和精制碳水化合物,如白面包,是引发老年女性失眠的一大原因。常吃这类食物的老年女性,可能比不吃这些食物的同龄人更容易失眠。

美国哥伦比亚大学等机构的研究人员利用3年时间,追踪调查了5万多名60

多岁女性的饮食与睡眠情况。研究人员计算了她们饮食中的血糖指数。饮食血糖指数越高,意味着人们摄入的精制碳水化合物越多,比如白面包、糖和含糖的苏打水。

结果显示,在研究开始时,与饮食血糖指数最低的女性相比,饮食血糖指数最高

的女性报告失眠的比例高了11%。在3年的随访期结束时,饮食血糖指数最高的女性新发失眠的比例,也比饮食血糖指数最低的女性高了16%。研究人员分析说,当血糖迅速升高时,身体会通过释放胰岛素做出反应,由此导致的血糖下降又会导致身体释放出肾上腺素和皮质醇等激素,这些

激素会干扰睡眠。

研究人员指出,这项研究显示了饮食对于失眠患者的重要性。除了控制体重之外,避免失眠也是少吃甜食等精制碳水化合物的一个理由。此外,研究发现,常吃大量蔬菜、水果等富含纤维的食物而不是喝果汁的女性,失眠情况较少。

据中国妇女报

## 这样擤鼻子 当心误伤耳朵



捏鼻子擤鼻涕对耳朵的损伤到底有多大?这个问题要看大家是不是正确地擤鼻子擤鼻涕了。在感冒、鼻腔堵塞,里面有黄鼻涕或者清水鼻涕擤不出来时,正确的做法是按住一个鼻孔,擤另一个鼻孔,然后再交替操作,这样用按压鼻孔擤鼻涕的方法是正确的,也是科学的。

但是有些人在擤鼻涕时会两个鼻孔同时压住,用力地擤。由于没有压力从另外一个鼻孔出来,那么所有的压力就会从耳朵里出来。耳朵和鼻子是相通的,这样操作会导致鼻腔里的压力进入耳朵,同时也会把鼻腔里面有害的细菌、病毒,甚至脓鼻涕带进中耳,引发耳闷、听力下降的情况,甚至导致中耳感染,引发中耳炎。

据人民网(图片来自网络)

### 小伙整天心神不宁 原是每天1万次心律失常

## 医生提醒:年轻人需警惕频发室性早搏

你有过这样的感觉吗?心跳总是突然加快,从“咚-咚-咚-咚-”变成了“咚-咚-咚-咚-”,心慌、心悸,做什么事情都好像是偷偷摸摸的,特别心慌……如果有这些情况,那么便要警惕了,这可能是心脏室性早搏的症状。

近日,浙大四院心血管内科就收治了这么一位患者,正常人每天心脏规律跳动约10万次,而26岁的小楼每10万次心跳中,竟有1万多次的室性早搏(这也是心律失常中最常见的一种)。小楼因此时常感觉心慌、心悸、心神不宁,甚至别人声音大一点就会受到惊吓,精神紧张。

那么,什么是室性早搏?医生介绍,正

常的心脏由位于心房右上方的窦房结发出指令,依次传递到心房、心室,使整个心脏有规律地收缩。室性早搏发生时,心室不再听从窦房结的指令,自行异常跳动,导致心脏不能发挥正常功能。

小楼因反复心悸5-6年住院,被诊断为“频发室性期前收缩”,入院期间查24小时动态心电图,提示频发室性早搏1万余次。考虑到患者是运动爱好者,室性早搏多年,药物治疗效果不理想,心脏已经增大,急需尽快手术治疗。

8月12日,浙大四院心脏介入中心成功为小楼完成乳头肌室早消融手术。心血管内科主任夏淑东主刀实施,带领团队经

过3个多小时的努力,运用心腔内超声精确定位乳头肌位置,找到引起室性早搏的源头,手术顺利完成。术后2天,小楼顺利出院,他表示:“现在内心很平静,没有之前那种焦虑的感觉了。”

夏淑东提醒,像小楼这种频发室性早搏的患者大部分都是年轻人,大家要引起注意。

大部分早搏患者会感觉到心跳有突然的停顿感,部分患者会感觉到胸闷,有的心神不宁、心烦意乱,有的像做了亏心事似的,特别害怕响声,很容易就会吓一跳。值得警惕的是,往往很多病人觉得这类症状出现时,是情绪上

的问题而延误诊断。

专家建议,长时间的室性早搏会导致室早心肌病,患者会出现心脏扩大和心衰等症状,因此一旦存在相关症状,应尽早就医。

夏淑东也表示,抗心律失常药物能够控制减少早搏的发作,但一旦停药就会恢复到原来的状态,部分病人用药后还出现了副作用。例如小楼服药后心跳变得很慢,影响了正常的体育活动。因此,专家建议,如在体检中发现早搏,首先应当给予高度重视,一般推荐24小时动态心电图明确诊断,其次应在专家的建议下选择合适的治疗方案。

全媒体记者 柳青 通讯员 金南星

# “义乌新地标 网红打卡地”开始征集! 你pick哪一个?

说起义乌,你最先想起的是什么?是囊括无数小商品的国际商贸城,还是一年四季展会不断的国际博览中心?是人流如织的佛堂古镇,还是历史文化底蕴深厚的古月桥?抑或是能吃到各种义乌传统美食的餐馆?

近年来,我市坚持高质量推进全域旅游发展,旅游品牌内涵日益丰富,旅游文化愈加深厚。为进一步宣传我市文旅资源,打造义乌旅游新亮点,展示义乌特有的“颜值”与“气质”,增强市民获得感、幸福感、自豪感,义乌市融媒体中心联合特别发起“义乌新地标网红打卡地”百万市民推选活动,通过融媒体平台宣传造势,为一个个餐饮美食、购物街区、酒店宾馆、旅游景点、公园广场等贴上网红标签,将它们推到聚光灯之下,制造出“网红打卡地”热门话题。

### 参选范围

本次百万市民推选活动分为吃在义乌(美食·街区)、玩在义乌(美景)、住在义乌(美宿)、购在义乌(购物)、夜游义乌(夜游)五大类目。义乌市域范围内所有餐饮美食、购物街区、酒店宾馆、旅游景点、公园广场均可参与报名评选。

### 活动报名

1. 报名截止时间:2021年9月30日;
2. 报名方式:自主报名、推荐报名(本次报名参与评选不收取报名费);
3. 报名通道:关注微信公众号(义乌交通广播、义乌新闻广播、爱义乌,三选一),发送关键词“打卡”,即可收到推荐表填写页面,填写店名(地名)+上传三张照片+100字文字说明;
4. 报名类目:吃在义乌(美食·街区)、玩在义乌(美景)、住在义乌(美宿)、购在义乌(购物)、夜游义乌(夜游)。

### 活动流程

本次评选活动分为初审、复核、综合评定(包括网络投票+专家评审)三个环节,按类目评选出若干名奖项,并举行授牌颁奖仪式。

### 活动时间:2021年8月-11月

时尚潮流、文化艺术、休闲娱乐、美景美食……具备各式特质的“网红打卡地”,已逐渐成为网络社交时代的城市新地标,吸引众多年轻消费群体争相到访,拍照、刷屏,不仅带来超高人气和流量经济,还能极大提升城市品位,擦亮城市形象,全面提高城市知名度和影响力。

你心目中的“网红打卡地”在哪里,欢迎说出你的看法!



扫二维码推荐报名,赢华为手机  
(2021年9月30日系统自动开奖)