



本期专家

王一洲
天津市青年医学新锐
第七批全国老中医药专家学术
经验继承人
天津市中医药研究院附属医院
康复医学科 科主任 副主任医师

云天收夏色,木叶动秋声。今天,我们迎来了二十四节气中的第十三个节气,也是秋季的第一个节气——立秋。立秋之后,阳气渐收,阴气渐长,虽暑热未退,但天地之气已悄然转变。《健康直播间》邀请专家提示大家:立秋时节应注重润肺润燥,调和阴阳,方能平稳度过季节转换。

节气特点与健康挑战

立秋尚处“三伏天”期间,气候呈



现“秋已立,暑难消”的特点。以下四类问题尤为突出:

- 燥邪伤肺,津液易亏:秋季与肺相应,燥气当令。燥邪耗伤人体津液,引发口干咽燥、鼻干唇裂、皮肤干燥瘙痒、大便干结、干咳少痰等症状。
- 暑湿未尽,脾胃受困:立秋后,余暑未消,湿热交蒸,容易出现饮食不化、恶心呕吐、腹胀便溏、体弱倦怠等表现。
- 寒热交替,外邪易侵:立秋后,昼夜温差逐渐拉大,容易引发感冒、咽痛、咳嗽、过敏性鼻炎,同时也是心脑血管疾病波动的危险时期。
- 悲秋伤肺,情志波动:秋风肃杀,容易使人情绪悲愁伤感,敏感人群可能出现情绪低落、疲惫等表现。

起居调养:早睡早起别贪凉

立秋后应“早睡早起,与鸡俱

兴”。晚间21点至22点入睡,早晨5点至6点起床较为适宜。

初秋睡眠时不宜通宵吹空调和电扇,需重点护好三个部位:颈部(防风寒袭肺)、腹部(护脾胃阳气)、脚踝(防寒湿入侵)。着装方面,宜“春捂秋冻”,早晚微凉时及时添件薄外套即可。

饮食调养:遵循12个字

立秋后,饮食应遵循“减辛增酸、滋阴润肺、健脾祛湿”的原则,尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品;适当多吃酸味果蔬,如乌梅、山楂、葡萄、苹果、柚子、石榴等,能收敛肺气、保养肝脏。秋季燥气当令,可多吃银耳、百合、莲子、梨、蜂蜜、芝麻等滋阴润燥之品;同时兼顾健脾祛湿,适当食用小米、薏米、扁豆、山药等。

食疗方:百合银耳莲子羹

食材:银耳30克,百合20克,莲子10克,红枣10克,枸杞20克,冰糖适量。

做法:银耳温水泡发1小时,剪去根部撕成小片;莲子、百合、枸杞温水泡发30分钟。锅内放水,将莲子、银耳煲1小时至2小时,最后加百合、枸杞、红枣再煮10分钟,加冰糖调味即可。

功效:滋阴润肺,健脾安神。适用于立秋后口干咽燥、干咳少痰者。

民俗中的养生智慧

立秋节气,天津等地有“咬秋”的习俗,就是在立秋当天要吃西瓜,从而把秋天“咬”住。而天津人讲究在立秋当天早晨吃甜瓜、晚上吃西瓜,寓意“咬住夏天的尾巴”,防止秋燥。此外,民间还有“贴秋膘”的习俗。夏季炎热,人们往往食欲不振,体重减轻,立秋后多吃炖肉、红烧肉等滋补食物,以补充夏季消耗,北方地区尤为盛行。

中医外治法:穴位按摩养肺

- 肺俞穴:位于背部第3胸椎棘突下旁开1.5寸。每日晨起或睡前,请家人用拇指指腹点按3分钟至5分钟,以有酸胀感为佳,可润肺润燥,止咳平喘。
- 列缺穴:位于前臂桡侧缘,桡骨茎突上方,腕横纹上1.5寸。每日晨起用拇指指腹按揉2分钟至3分钟,可宣肺润燥,通利鼻窍。

本期专家

马丽
天津医科大学口腔医院预防及儿童口腔科副主任、副主任医师
左志刚
天津医科大学口腔医院儿童早期矫治中心负责人、正畸科 副主任医师

暑期是儿童口腔问题高发时段:甜食零食摄入增多、牙齿清洁敷衍、孩子跑跳磕碰……龋齿、牙外伤等问题集中出现,不少家长也想趁着假期带孩子矫正牙齿,却普遍存在诸多认知误区。《健康直播间》特邀口腔专家做客栏目,分享儿童口腔护理与早期矫治知识,帮助家长科学守护孩子口腔健康。

一、纠正两大护牙误区

不少家长认为乳牙早晚要替换,低龄儿童无需精细清洁口腔,蛀坏也不用治疗。马丽主任表示,两种想法均不科学。

口腔是消化道起始部位,口腔卫生差会滋生大量有害细菌,不仅腐蚀牙齿,还会诱发肠胃、肺部相关疾病。乳牙更不是“过渡性牙齿”,它既能承担咀嚼进食功能,还能恒牙预留正常萌出空间,起到引导恒牙就位的关键作用。若乳牙因龋齿、发育问题过早缺失,后续恒牙极易萌出错位、埋伏于颌骨内部,造成牙列拥挤、面部发育畸形,严重时颌骨内会形成囊肿,还需手术处理。因此,乳牙健康不可小视。

【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

护牙健齿 自信成长

二、分龄把握正畸黄金期

左志刚主任介绍,儿童牙齿矫治分为乳牙期、替牙期、恒牙期三个阶段,每个阶段的矫正窗口期、干预重点各不相同,错过最佳时间会大幅增加后期矫正难度与治疗成本。

- 乳牙期(3岁至5岁):这个阶段最典型、必须立刻干预的就是乳牙反颌,也就是俗称的“地包天”。它会限制上颌骨发育、拉长下颌,形成月牙脸,短期影响咀嚼、发音。3岁半孩子能配合即可干预,疗程3至6个月。成年骨骼定型后需正畸正颌手术,创伤大、费用高。另外,吮指、咬唇、口呼吸、吐舌这些不良习惯,3岁后持续存在也要纠正,否则会造成牙弓狭窄、龅牙、开颌等畸形。
- 替牙期(6岁至12岁):这个阶段高发牙弓狭窄、上颌发育不足。8岁至10岁是扩弓黄金年龄,15岁前腭中缝未闭合,能从骨骼层面拓宽牙弓,效果最好。此外,下巴后缩、乳牙早失、双排牙等问题也集中在这一阶段,处理不及时会大幅加重后期矫正难度。
- 恒牙期(12岁至18岁):这个阶段恒牙全部萌出,矫治核心是排齐牙齿、调整咬合,适配牙列拥挤、双颌前突、地包天、偏颌、深覆颌等各类畸形。和早期矫治不同,恒牙期仅能移动牙齿,重度骨性畸形需要正畸联合正颌手术。

三、双管齐下科学预防龋齿

涂氟与窝沟封闭是儿童两大核心防蛀手段,二者作用互补,可同步开展。

窝沟封闭使用专用材料填平磨牙凹凸窝沟,阻断食物残渣堆积,预防咬合面窝沟龋。最佳操作时间:乳牙3岁至5岁、第一磨牙也就是六龄牙在6岁至8岁左右、第二磨牙12岁。涂氟通过氟元素加固牙釉质,提升牙齿抗酸腐蚀能力,主要预防牙齿光滑面和牙缝龋坏。二者都不能做到永久防蛀,仍要配合日常刷牙与定期口腔复查。

专家建议,儿童自第一颗牙齿萌出后,可每半年进行一次口腔检查,筛查龋齿、唇舌系带发育、牙齿萌出顺序等情况,医护人员也会同步指导家长居家护牙方式。

四、暑期儿童口腔健康贴士

- 规范日常刷牙:早晚坚持刷牙,低龄儿童需家长辅助清洁。
- 调整饮食结构:减少碳酸饮料、糖果、精加工零食摄入,多吃粗纤维耐嚼食材,锻炼颌骨咀嚼功能。
- 坚持定期筛查:每半年做口腔常规检查,龋齿、地包天、口呼吸等问题早发现早干预。
- 戒除口腔陋习:及时纠正吮指、咬下唇、吐舌、长期张口呼吸等习惯,避免牙列、脸型发育变形。

8月8日是第18个“全民健身日”。大众运动意识持续提升,然而盲目健身、不当运动,常会造成关节磨损、肌肉拉伤等健康隐患。

不同人群应选择适合的运动方式:青少年可多尝试游泳、球类等协调性运动,避免过早负重;中青年上班族宜有氧与力量训练搭配,务必重视动作标准;中老年人应优先选择快走、太极拳、八段锦等低负重运动,减少爬山、深蹲动作,同时重视平衡训练,预防跌倒。

运动强度如何自测?锻炼后微汗、轻松舒畅,脉搏10分钟内恢复,说明强度适当;若大汗淋漓、胸闷气短,15分钟不恢复,则表明强度过大。尤其要警惕“周末战士”现象——平时久坐、周末突然大量运动,是各类损伤的高发人群。

运动是良医,但“科学”是前提。量力而行、循序渐进,方能在运动中真正收获健康。

都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:05,每周六、周日19:45。

全民健身日 科学运动不踩坑

【健康聚焦】——洞察行业热点,服务市民生活