



主 办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界市永定区妇幼保健院
张家界大众医院
张家界美年大健康管理有限公司
张家界宏仁医院
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120
周围任 13237442000
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼

秋燥来袭 一招教你保肺强身



夏末秋初，这段时间是一年之中气温波动较大的节点，一些地区甚至一天有四季的温差。秋燥来袭，最担忧燥邪入肺。暨南大学附属第一医院主任医师孙升云教授提醒，秋天适宜早睡早起以收敛之气保健，无论是饮食还是日常生活调理，这个季节重点在肺，要多吃滋阴润燥食物提前预防秋邪入侵，也应注意避免腹泻、咳嗽等常见疾病。中医强调，这个季节人时常有伤风悲秋情绪，要重视精神养生，多登高、多陪伴家人，培养积极乐观的情绪。

秋天如何作息？早睡早起适度添衣入秋以来，秋意渐浓。孙升云介绍，秋天最讲究早睡早起。追溯到文献资料，《素问·四季调神大论》里提到，“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”。这是因为秋天处于自然界的阳气由夏季的疏泄趋向收敛，早卧以顺应阳气之收，早起使得肺气得以舒展，以防收之太过。他提醒，目前还没到深秋时分，这个时候气温波动大，注意适度穿衣很重要。“‘春捂秋冻’这个说法，很多人是理解有误的。”孙升云介绍，很多人以为“秋冻”意味着秋天适合冻一冻不应穿衣保暖，但实际上这是一个酌情添减衣物的提醒，一下子添加太多秋衣会消减机体对气候转冷的适应能力。小孩和老人的穿衣需要特别注意，小孩一方面不懂得遇冷添衣，另一方面穿衣太多容易捂一身汗，风一吹就着凉了。这时候随身带一条小手帕适时擦汗。老人穿衣也应适度，刚入秋时不宜穿太厚，到深秋时分应及时增加衣服。

养生重点：防秋邪入肺，滋阴润燥是关键除了日常生活作息的调理，中医提醒，这个季节干燥，应多吃滋阴润燥的食物。此外，秋内应于肺，应注重肺部保健，以防防秋邪入肺，久咳不愈。具体饮食上应该怎么注意呢？在《素问·藏气法时论》提到，“肺主秋……肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之”。孙升云解释，酸味收敛补肺，辛味发散泻肺，

秋天宜收不宜散。因此，要尽可能少食葱、姜等辛味之品，适当多吃一些酸味果蔬。不过，专家特意提醒，秋天是瓜果丰收成熟的季节，也是腹泻的高发季节，在饮食上要多加注意。特别是孩童脾胃比较弱，家长要注意买回来的蔬果一定要清洗干净，同时从冰箱拿出来后稍放片刻再给孩子吃，以免过寒伤脾胃。一些人一入秋就开始感冒，先有痰液，然后痰液没有了，但是干咳难受，持续达一个月不消减，这种咳嗽的感受苦不堪言。孙升云介绍，秋咳是很常见的情况，应做好预防和后续治疗。具体来说，针对秋天干燥易伤津液的特点，平时饮食上就应该注意多吃一些滋阴润肺的食物，可适当食用如芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、琵琶、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。“平时可以煲莲子雪梨水喝，老广们爱煲汤，也可煲老鸭汤。”孙升云介绍，预防秋燥可以多从饮食上上进行。他提醒，如果出现感冒后久咳不愈的情况，那么在服药治疗时也应该注意同时增加一些润肺的材料辅助，此外居家可煲雪梨加川贝水润肺，这样才能达到根治的效果。

这个方式主要是合理利用津液润肺，并不一定要严格叩齿36次，适度就可以了。提醒：保持乐观的心态很重要除了日常作息调整、饮食调整、预防腹泻和秋咳等疾病外，孙升云提醒，这个季节要注重精神养生。这是因为肺在志为忧，悲忧容易伤，如果肺气虚，那么机体对不良刺激耐受性会下降，容易生悲伤情绪。“一方面秋天来临人们容易有伤风悲秋的情绪，另一方面如果肺气弱降低了机体对不良刺激的耐受性。”孙升云提醒，秋天精神养生，最重要的是使自己心志安宁，用收敛神气的方式，使秋气平，使肺气清，这正是秋季养收的道理所在。所以，精神方面首先应该培养乐观情绪，以避免肃杀之气。一些老年人的抑郁时常潜伏不被察觉，此时身边人也要注意家人的情绪，多一起出外走走，登高远眺，减少过度伤风悲秋影响肺气。（新华网）



三类人更要护好牙

9月20日是第30个“全国爱牙日”，牙齿健康不仅关系到日常饮食，还对发音、容颜都有很大的影响。据世界卫生组织统计，大概有70%的人患有各类口腔疾病，其中三类人更要注重自己的牙齿健康。

美丽牙齿从儿童开始
儿童处于牙齿生长发育关键期，也是口腔保健意识形成和行为培养的重要时期。遗传因素或环境影响，都可能导致龅牙、错合畸形等。龅牙俗称蛀牙，是细菌性疾病，可以继发牙髓炎和根尖周炎，甚至能引起牙槽骨和颌骨炎症。儿童龅牙的主要原因是多餐，以糖为加餐。再加上不及时清洁口腔，食物残留导致细菌滋生。若患上龅牙，可导致牙体缺损，咀嚼功能下降，影响儿童营养摄入及生长发育。而且龅牙易聚集细菌，发生龅牙可导致恒牙位置异常。儿童预防龅牙，可减少进餐次数（集中时间吃）、餐后清洁口腔，比如漱口、嚼无糖口香糖、刷牙，必要时做窝沟封闭。
错合畸形，是指生长过程中，由于各种原因引起的牙齿排列不齐、上

下颌骨位置或大小异常等畸形。我国错合畸形的发生率高达90%以上，若不能及时纠正，势必影响口腔颌面部的美观与功能、影响消化，甚至危害身心健康。正畸治疗没有年龄限制。3-5岁是乳牙列期，可进行牙弓形态不良、不良习惯纠正；6-11岁是替牙列期，可进行个别牙齿拥挤错位矫正、乳牙早失间隙保持等；12-18岁是恒牙列期，纠正牙列间隙、牙列拥挤等错合；18岁后，牙周状况稳定可进行正畸。

老人缺牙怎么办
很多老人会出现牙齿崩裂、脱落，甚至满口无牙的情况，到医院检查，医生通常会问他们想镶什么样的牙。这时许多老年患者会脑袋发懵，不知道该如何选择。
老人镶牙前应先去修复科对口腔情况进行全面检查，拍摄口腔X光

片，确定剩余牙齿的去留、治疗方案，从而进行完整的修复。
镶牙主要有活动假牙和固定修复两种。一般情况下，活动假牙可于拔牙后1-3个月进行。如果患者比较急切，可采用即刻义齿进行修复，拔牙当天即可戴上，过渡性地恢复患者面容和部分咀嚼功能。
修复缺失牙常用的方法有三种。1.活动义齿，就是带有卡环、支托、基托等部件的活动假牙，常用于修复有多个牙缺失的情况，磨损牙齿少，费用较低，但戴用麻烦，有异物感，口腔卫生保持不好容易损坏基牙。2.固定义齿，将基牙磨除，留出容纳义齿的空间，直接将义齿粘固在基牙上，常用于修复缺失两侧有基牙且缺失牙数较少的情况。患者几乎没有不适感，费用适中，但牙体组织的损失比较大。3.种植义齿，在牙槽骨中种入钛金属种植体作为人工牙根，再在种

植体上做牙冠。不需要邻近基牙支撑，哪里缺牙种哪里，对邻牙影响很小；但对牙槽骨的条件要求较高，条件太差的无法种植或需要植骨后进行。种植治疗的费用相对较高。
患者初戴假牙时，口内常有异物感，唾液增多，甚至恶心、呕吐，有的发音不清、咀嚼不便，这属于正常现象，只要坚持戴用，以上症状可逐渐消失。注意适应期间不宜吃硬食。
戴假牙时，应用手找准位置后再咬合，绝不能用牙咬合就位，以免损坏假牙。摘假牙最好推拉基托边缘，不要强力拉卡环，以免变形。
如果戴假牙后，有黏膜压痛现象，甚至出现溃疡，应复诊修改，如不能及时复诊，可暂时不戴，将假牙放在冷水中。但在复诊前数小时必须戴上，以便能准确找出压痛点，便于修改。
饭后应取下假牙清洗干净后再戴上，以免食物残渣沉积于假牙，发生

龋坏，形成龋齿。睡前应用牙膏或肥皂水将假牙刷洗干净，置于冷水中，禁用开水、消毒剂浸泡。戴用假牙后，每隔半年至一年到医院复查一次，以便发现问题及时处理。
慢病人群当心“不疼的牙病”
俗话说，“牙疼不是病，疼起来要人命”。慢病人群更要小心“不疼的牙病”：牙周病。
牙周病是指由菌斑细菌引起的，发生在牙周支持组织的炎症性破坏性疾病。临床表现为牙龈炎症、出血、疼痛，口臭，牙齿松动等。牙周病不利牙齿健康，还可能引发心脏病、中风、糖尿病等。由于其发病隐匿，被称为“健康的定时炸弹”。
牙周病被称为糖尿病第六并发症，和单纯牙周病患者相比，糖尿病合并牙周病患者的伤口愈合能力差、出血量大、出血时间长。此外，牙周

炎患者还是慢性肾病的高危人群，尤其是男性，吸烟、肥胖、患高血压的人。合并有慢性疾病的牙周病患者应有意识地筛查肾脏病指标，因为慢性肾脏病发病隐匿，不能被及时发现。同时需要注意以下典型的危险信号：
1.当年轻人出现不明原因的牙周迅速破坏、疼痛，牙周溢脓，并伴有乏力、低热症状，应尽早去血液科筛查，这可能是白血病早期信号。2.成年人出现广泛性牙龈红肿、流血、牙周溢脓、多牙松动，应到内分泌科查血糖状况，排查是否有糖尿病。3.心血管疾病比冠状动脉疾病的危险症状。4.准妈妈，怀孕前最好做个全面牙周检查，患有牙周病会增加早产和生育低体重儿的危险。
得了牙周病，越早治疗，效果越好。牙槽骨破坏严重、牙周预后较差的患牙应尽早拔除，以留存较多的骨量用于种植修复。由于牙周病容易复发，需要定期复查，终生维护。日常生活中，患者可选择软毛、小头牙刷，选择脱敏牙膏、含氟牙膏、中草药牙膏、漱口水等。刷牙时应注意掌握刷牙力度，以免对牙龈造成伤害。（人民网）

就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司



0744-8222270

永定区古庸路192号



0744-8888120

永定区子午东路19号



0744-2222232

永定区子午西路474号



0744-8300120

永定区古庸路505号



0744-8202120

大庸桥张青公路与子午路交汇处



0744-8202666

永定区官黎路吉大张家界学院附属医院二楼体检中心