



▲资料图片

如今，牙齿健康越来越受到关注，家长们都希望孩子能拥有一口洁白整齐的好牙。有部分家长陷入“正畸焦虑”，一发现孩子牙齿不齐，就急于为其戴上矫正器。

牙齿矫正真的越早越好吗？日常口腔护理对孩子牙齿健康发育影响有多大？专家表示，正畸治疗并非越早越好，关键要对症、适时。

郑州大学第一附属医院儿童口腔科副主任医师潘文婷表示，4—6 岁时，孩子多处于乳牙列期，部分轻度牙列不齐或

暂时性的咬合变化，可能随生长和换牙发生调整。

“这个阶段，孩子年龄小，配合度和口腔清洁能力有限，戴矫正器会觉得不舒服并产生抗拒心理，若治疗管理不当，还可能影响治疗效果和口腔健康，后续有可能出现反弹，甚至需要在恒牙列期进一步矫治。过早、过度矫治，还可能会影响牙根、颌骨的正常发育。”潘文婷说。

到了 8—10 岁左右，孩子大多处于混合牙列期，恒牙陆续替换乳牙，颌骨仍有一定生长潜力。潘文婷表示，这个阶段是否需要早期矫治，同样不能一概而论。轻度拥挤、单纯牙列不齐等情况，往往可以先随访观察，待恒牙基本替换后再综合治疗。

真正需要尽早进行正畸治疗的情况并不多。天津市口腔医院口腔正畸科主任张淋坤说，只有严重影响颌骨和牙齿发育的特殊情况，才需要尽早矫治。

“每个孩子的情况不同。是否需要矫治治疗、什么时间开始，一定要经过专业医生综合检查、评估后决定。”张淋坤建议，孩子 3 岁后，家长可每半年至一年到正规医院口腔科检查孩子的口腔健康情况，由医生作出专业判断。

专家指出，相较于矫正，家长更应注意孩子的口腔日常护理和不良习惯的纠正。

“乳牙结构特殊，矿化程度低、釉质薄，一旦发生龋病往往进展较快。随着龋坏不断发展，病变会从牙釉质逐渐深入牙本质，进一步累及牙髓组织，

引起牙髓炎、根尖周炎，出现剧烈疼痛、牙龈肿胀，甚至影响孩子咀嚼。严重时，根尖周的炎症还可能破坏下方恒牙胚的正常发育，影响未来恒牙的萌出与咬合。”河南省儿童医院口腔科副主任医师董杰说。

“乳牙咀嚼功能的正常发挥对恒牙健康也至关重要。”张淋坤说，如果孩子在乳牙长齐后仍然总是吃软烂食物，乳牙咀嚼功能发挥不充分，就会影响颌骨发育，从而导致牙齿不齐。

专家建议，培养良好的口腔卫生习惯是牙齿健康的关键。从第一颗乳牙萌出后，家长就开始帮助孩子进行口腔日常护理，例如用棉签蘸清水擦拭乳牙。而等到乳牙全部萌出后，家长应帮助、训练孩子科学刷牙，定期检查孩子的刷牙情况。

此外，家长还应让孩子减少摄入含糖食物和饮料，避免牙齿长时间处于酸性环境中。

一旦龋齿发生，家长要带孩子及时就医。“判断是否需要治疗，绝不能简单依据‘疼不疼’，而应通过专业检查评估龋坏程度。”董杰说，早发现、早干预，可以避免小毛病逐渐发展成大问题，也可以减轻孩子对看牙的恐惧，同时为恒牙发育打下良好基础。

专家提醒，家长应留意并及时纠正可能影响牙齿和颌骨发育的习惯，如持续吮手指、咬唇、吐舌等；必要时还应排查影响正常鼻呼吸的相关问题，帮助孩子改掉不良习惯、建立良好的口腔功能，为后续恒牙、咬合及颌骨发育打好基础。

（据新华网）

网红“一周冷冻备餐”真的香吗？

周末花上一两个小时，把肉、虾、杂粮、蔬菜一次性煮熟并分装冷冻，工作日直接取出，微波炉或者空气炸锅复热几分钟就能上桌。最近，一款自制“一周冷冻备餐”在短视频平台、社交平台迅速走红，成为南京不少年轻上班族、减脂人群追捧的饮食新方式。“备餐一次管一周”，被不少人视为省时省力、少油少盐，坚持食用还能轻松减脂、减轻身体炎症。果真如此吗？

一次备餐承包整周午餐

在一家互联网企业工作的小林，就是“一周冷冻备餐”的忠实实践者。每天加班到晚上八九时，下班之后已经没有精力买菜做饭，外卖吃久了，不仅体重上涨，肠胃也时常不适。刷到网上的备餐教程后，小林决定尝试。

每个周日下午，小林会采购鸡胸肉、虾仁、玉米、胡萝卜、西兰花等食材，统一焯水、炒熟，沥干水分后混合装进保鲜盒，放入冰箱冷冻。周一到周五，每天早上从冷冻层拿出一盒带到公司，中午微波炉加热几分钟，一顿午餐就完成了。

“不用每天纠结中午吃什么，不用等外卖，热量自己可控，当时听博主说长期吃还能抗炎，一举多得。”小林坚持吃自制备餐两个多月，可慢慢发现了问题。虽然体重变化不大，但经常容易疲惫，偶尔牙龈发炎，皮肤状态也不如从前。原本以为是工作压力大，直到咨询营养科医生才知道，长期吃冷冻预制的备餐，膳食当中的维生素摄入存在明显缺口。

像小林这样的年轻人不在少数。在社交平台，相关笔记浏览量居高不下，很多独居上班族、健身减脂爱好者分享备餐经验。

但网络上的宣传，已经远远超出“省时午餐”的范畴。不少博主宣称，这套自制备餐少油少盐，坚持吃既能

快速减重，还可以减轻体内慢性炎症，改善过敏、皮肤长痘等问题。

网传减脂抗炎“秘方”或是噱头

“很多人觉得，食材煮熟冷冻，营养就全部锁在里面，这个认知并不全面。”南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅解释，从营养构成来看，蛋白质、碳水化合物、脂肪以及钙、铁、锌这类矿物质性质稳定，在冷冻、复热的过程中损失比较有限。真正容易被破坏的，是大量存在于新鲜蔬菜中的水溶性维生素。

戴永梅解释，B 族维生素、叶酸、维生素 C，还有多种抗氧化活性物质，对温度、反复加热、长期冷冻储存都十分敏感。食材经过高温烹煮，再进行冷冻存放，后续再复热，这一类营养物质会大量流失。绿叶蔬菜尤为明显，经过整套流程之后，维生素 C 损耗严重，抗氧化成分所剩无几，口感也会软烂发柴。

“人体的正常代谢，需要全面、多样的营养素供给，维生素、抗氧化物质在免疫调节、机体修复当中发挥不可替代的作用。长期单一依靠冷冻预制的备餐，很容易造成微量营养素摄入不足，所以并不建议大家长期、单纯食用。”戴永梅提醒。

针对网上流传最广的两大卖点，戴永梅表示，对比重油重盐的外卖，少油制作的备餐，确实更有利于体重管理，但减重的底层逻辑永远是热量缺口。即便食材本身清淡，如果每餐食用分量大，总热量超标，无法形成能量负平衡，依旧达不到减重效果。

而“吃备餐可以抗炎”的说法，更是夸大。食物中的抗炎活性物质，大多是各类多酚、抗氧化成分，这类物质在高温烹煮、冷冻储存、反复复热的过程中会大量损耗。想要依靠提前预制冷冻的备餐实现抗炎效果，并不现实。

真正富含抗炎营养素的，是新鲜浆果、坚果、深海鱼、新鲜蔬菜等天然食材。

戴永梅提醒，慢性炎症的调控是综合性工程，和作息、运动、压力、整体膳食结构都有关系，不存在某一种预制餐，能够直接实现抗炎的效果。除了营养流失，家庭自制冷冻备餐，还暗藏食品安全隐患。冷冻只能抑制细菌繁殖，不能彻底杀灭细菌。如果备餐过程中，食材处理、容器消毒不到位，或是食材在室温放置时间太久，微生物已经大量滋生，冷冻之后细菌依旧存活，复热不充分，就容易引发肠胃不适，出现腹痛、腹泻等急性肠胃炎症状。

备餐这样吃更健康

网红备餐模式并非一无是处。

戴永梅表示，对于工作繁忙、没有时间每日做饭的上班族来说，合理制作冷冻备餐，相比重油重盐的外卖，依旧是更优的选择。关键在于转变思路，不能把备餐当成一日三餐唯一的食物来源，而应当作为一餐当中的基础部分，再搭配新鲜食材补齐营养。

在食材挑选上，要学会取舍。绿叶蔬菜不适合提前煮熟冷冻，尽量现做现吃。

储存周期也要严格把控，建议以一周作为上限。食材在冷冻柜存放时间越久，营养流失越多，油脂氧化的风险也会上升，不建议一次制作超过一周的分量。分装容器优先选择密封性好的玻璃保鲜盒，分装时尽量把食材摊薄，加快冷冻速度，减少营养损耗。备餐制作全程，食材处理、刀具、容器都要保证清洁，煮熟之后尽快分装冷却，放入冰箱冷冻，不要长时间放在室温环境。

专家提醒，减脂人群、慢病患者、孕产妇，营养需求各不相同，不要盲目跟风照搬网络食谱。对于普通人而言，最好的饮食模式，依旧是以新鲜天然食材为主，现做现吃。（据《金陵晚报》）

10 月 8 日迎来寒露节气。此时秋气渐浓，阳气收敛、寒燥日盛，养生当恪守“秋收敛藏”原则。

“从中医角度看，节后的身体可能面临‘内积外燥’的双重考验。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说，节后调理重在消积与润燥并行。

“寒露养生重在敛阳防寒、滋阴润燥。”中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师董菲说，长假后宜逐步调整作息，放平心态、减少劳累；尽量早睡早起，补足身体消耗；还应护住脚踝、腰腹和脖子等关键部位，避免夜里受凉。

今秋湿气、寒气、燥气交织，长假里过多食用螃蟹、甜品、红肉等偏凉或油腻厚重食物，容易刺激肠胃、积聚湿气，引发身体困重、腹胀、皮肤干燥、上火积食等燥湿夹杂的症状。

专家建议，平时可用陈皮、炒麦芽泡水饮用，起到消食养胃的作用；膳食中可适当搭配茯苓帮助祛湿，尤为推荐百合银耳雪梨汤这一润燥佳品。这段时间尽量少吃生冷、油腻和大补的食物，三餐按时吃，让肠胃慢慢恢复。

经历假期的放松，不少人收假后会受“节后综合征”困扰，出现身体疲惫、情绪低落、早醒失眠等情况。

专家提醒，这一时节应尽量保持起居规律，多走出家门晒太阳、漫步赏秋，以此舒展肺气，疏解胸中郁结之气；也可以运用简单的中医方法调理，例如睡前温水泡脚，促进周身血液循环、改善睡眠。老年人还可练习八段锦、太极拳等舒缓的导引功法，来强身健体、调适心态。

（田晓航 帅才 唐紫宸）

节后逢寒露 养生主打「秋收敛藏」