

市口腔医院开展“小牙医”亲子体验活动 探索护牙知识 点燃职业梦想



口腔健康知识科普讲堂现场。 通讯员供图

本报讯（通讯员 王黎）为推进全国科普月系列活动，切实提高成人及儿童口腔健康水平，8月22日，市口腔医院联合泰安阳光志愿服务队共同举办“小牙医”亲子体验活动，活动将口腔健康知识科普、职业梦想启蒙与温馨的亲子互动完美融合，营造出既有趣又有教育意义的氛围。

活动伊始，健康科普讲堂点燃了孩子们的学习热情，孩子们穿上“白大褂”，通过医生的趣味语言，掌握了龋齿预防、科学护牙知识。

最实用的环节当属《巴氏刷牙法》现场教学，在医生手把手的指导下，孩子们认真练习刷牙角度与力度，家长们也同步学习科学指导方法，为家庭日常护齿打下基础。

随后在医生的指引下，孩子们参观了医院各科室，了解就诊流程以及各科室的主要职责和诊疗任务。尤其是在儿童牙病科，科室有趣的卡通布置、能看视频的专用牙

椅吸引了孩子们的注意，医生还向孩子们和家长们详细介绍了科室的精细舒适化诊疗技术、3至5岁幼儿免费涂氟治疗、6至12岁儿童免费窝沟封闭治疗等。

在体验环节，医生仔细为孩子们检查口腔，发现有龋齿和多生牙的情况，针对问题给出合理方案。在医生手把手地引领下，孩子们化身“小牙医”，细致地为家长检查口腔，随后向家长递交检查报告。这种沉浸式的体验不仅锻炼了孩子们的实践能力，更在他们心中种下了探索医学奥秘的梦想。

活动在充满仪式感的环节中圆满落幕，孩子们自豪地接过“小牙医”奖章和奖状。家长们一致称赞：这种“亲子共学+职业体验”的模式，不仅让孩子在轻松愉快的氛围中掌握了护牙技巧，还加深了亲子间的情感交流，更让他们深切感受到了开展科普活动的重要意义。

居家艾灸养生有讲究 中医专家详解如何避开误区

通讯员 汪红梅

近年来，艾灸逐渐成为大众居家养生的热门选择。其虽操作简便、能调理身体，但若使用不当，亦会导致头疼、上火、乏力等不适。艾灸并非简单熏灼，其中蕴含诸多中医专业学问。为引导市民科学艾灸，市中医院专家从中医护理角度出发，提出专业建议，帮助市民实现安全、有效的艾灸养生，避开常见健康误区。

辨证施灸是关键： 适宜寒证 禁忌热证

许多人认为“哪不舒服灸哪”，实为常见误区。艾灸的核心作用为温经通络、散寒除湿，因此更适用于虚寒体质及寒证人群，常见表现如下：

- ◆受寒后颈肩酸痛、关节酸冷，遇冷加重；
- ◆平日畏寒肢冷、手足不温，食生冷易腹泻；
- ◆女性经期小腹冷痛、经血色暗量少；
- ◆神疲乏力、面色无华，舌质淡、苔白。

若属“热证”，则严禁艾灸，否则易助热化火，加重病情。热证常见表现为：

- ◆实火症状，如口舌生疮、咽喉肿痛、大便秘结、小便短赤；
- ◆局部红、肿、热、痛，如痛风急性发作、急性扁桃体炎；
- ◆伴有发热、流黄脓涕、咳吐黄痰等。

中医治疗讲究“寒者热之，热者寒之”，艾灸作为温法，仅适用于寒证。

家用艾灸器具选择： 优选陈艾 配齐装备

新手艾灸，选对工具是保障安全与效果的第一步。

- ◆艾条与艾柱：建议选择“三

年陈艾”，其味清香、烟白柔和，热力温润；劣质艾绒杂质多，燃烧时烟浓味冲，易烫伤皮肤或引起不适。

◆艾灸工具：初学者推荐使用木质或竹制艾灸盒，内置艾柱后固定于穴位，温度稳定且能防烫伤；应避免直接手持艾灸，因操作不熟练易导致温度失控。

◆辅助用品：需备好灭火筒（妥善熄灭艾柱）、隔热垫（防止灼损家具）、毛巾（灸后擦拭汗液）。

◆特别提示：不建议初学者选用添加多种药物的“药艾条”，成分单一的纯艾条更安全，可降低过敏风险。

新手可从三穴入手： 操作简便 养生通用

艾灸取穴不必求多，新手优先掌握以下3个保健要穴，即可满足一般养生需求：

◆足三里：位于外膝眼下3寸（四横指）、胫骨前嵴外一横指处。此为强壮要穴，能健脾和胃、补中益气，适合体虚、消化不良者。每穴灸10至15分钟。

◆关元穴：位于肚脐正下方3寸（四横指）处。此穴可培补元气、温阳固本，适宜畏寒、腹冷及女性胞宫虚寒者。每穴灸10至15分钟。

◆大椎穴：位于后正中线，第7颈椎棘突下凹陷中。此穴能解表散寒、舒缓项强，适用于风寒感

冒、颈肩僵硬。因此处皮肤偏薄，灸5至10分钟即可。

◆禁忌部位：面部、乳头、大血管处、皮肤破损处不宜施灸；孕妇腹部、腰骶部禁灸。

避开五大常见误区： 规范操作 确保安全

临床中常见因操作不当引发的问题，市民需特别注意避免以下误区：

◆误区一：时间越长越好
艾灸应以局部皮肤微红、温热舒适为度，每穴一般10至15分钟即可。时间过长易致烫伤、皮肤干燥或上火起泡（小泡可自行吸收，大泡需消毒处理）。

◆误区二：艾灸时紧闭门窗
艾烟久聚不散会对呼吸道产生刺激。应保持空气流通，可微开窗缝，避免冷风直吹艾灸部位。

◆误区三：灸后立即洗澡
艾灸后毛孔开张，寒湿易侵入。灸后6小时内不宜洗澡，勿饮冷水、食寒凉食物，建议饮用温水。

◆误区四：频繁艾灸每日不停
艾灸过度可致阳气过亢，引发上火。虚寒体质者每周2至3次为宜；如出现口干咽痛等上火症状，应暂停艾灸，饮菊花茶等清解之品。

◆误区五：不同疼痛原因盲目施灸
应辨证择穴，不可见痛就

灸。如急性扭伤、炎症发作或实热疼痛时，艾灸反而可能加重病情。原因不明的疼痛应先就医明确诊断。

灸后不适如何处理？ 专家给出应对建议

轻微上火（口干、咽痛）：暂停艾灸，适量饮用温水，可食梨、百合等滋阴食物。

头晕乏力：多为灸时过长或环境闷热所致，应立即停灸，于通风处休息，饮用温糖水。

皮肤红痒：属正常现象，避免搔抓；若出现疹子，可能为艾烟过敏，下次施灸时可增大间距或选用无烟艾条。

老年人、儿童、糖尿病患者 建议先行咨询专业医师

老年人、儿童皮肤敏感，温度感知能力较弱；糖尿病患者易出现潜在烫伤且不易愈合；体质复杂如“上热下寒”者，自行施灸易致阴阳失调。建议此类人群先前往医院中医科或护理门诊，经专业评估后再考虑居家艾灸。

艾灸是中医药学的重要养生治法，历史悠久，理论体系完备。其运用须遵循中医辨证论治原则，讲求“中和为度”，切忌盲目滥用。唯有辨证准确、选穴得当、操作规范，方能使之发挥温通调理之效，为健康保驾护航。