

# 秋分时节重在为寒冬储备健康

本报记者 林乐雨  
通讯员 张煜铨

今日迎来秋分节气。此后北半球白昼渐短、黑夜渐长,气温也随之逐渐下降。浙江省立同德医院中医内科主任周天梅主任中医师提醒,秋分节气的养生,关键在于平衡体内阴阳、收敛神气,为即将到来的寒冬做好充分准备。

## 温差加大 注意防寒养胃

秋分之后,阳气开始收敛,此时起居应遵循早睡早起的规律。需特别注意不可贪凉,尤其要重点保护肩颈、腰腹、足部等容易受寒的部位。夜间睡觉时,务必盖好被褥,以防寒邪侵袭引发感冒、腹泻等症。

周天梅特别指出,“春捂秋冻”这一养生原则并不适用于老年人。老年人的御寒能力相对较差,一旦受凉,易引发肺炎、心脑血管疾病等问题。

在饮食方面,秋分节气的养生应以滋阴润肺、助收敛为核心。应减少辣椒、生姜等辛辣发散食物的摄入,适当增加葡萄、石榴等酸味食物,以收敛肺气、滋养肝阴。此外,晨起喝粥是护养脾胃的有效方法,推荐小米粥、南瓜粥和山药粥,并可适当加入红枣、枸杞等食材。秋分过后应少吃生冷瓜果和油腻难消化的食物,以免加重肠胃负担。

## 调畅肺气 注意敛神宁心

秋季养生还需注意敛神宁心,以防悲秋情绪的影响。建议多听舒缓的音乐、练习八

段锦来放松身心。除了八段锦外,周天梅还推荐大家在家练习“韦驮献杵第一、二势”。这是易筋经中调畅肺气、收敛气机的核心动作,非常适合秋季养生,有助于养肺脏。

“韦驮献杵第一、二势”的动作要领如下:练习前,先安静站立,咬牙,舌抵上颚,双目平视,调匀鼻息。第一势:两脚开立,与肩同宽。两手转手心向前,慢慢捧起,在胸前合掌,向前慢慢推出,然后左右打开,转手心向下,握拳,依次放松肩、肘、腕、手指。

第二势:两脚开立,略宽于肩,成大马步,膝关节微微弯曲,尾椎向后突出。两手转掌心向前,慢慢向上捧起,向内收,翻掌,向上托,然后左右打开,握拳,依次放松肩、肘、腕、手指。

## 秋分到立春 吃银耳的黄金时间

从秋分到立春这100多天,是吃银耳的黄金时间。

推荐一道银耳水果羹,准备银耳10克,薏苡仁50克,苹果、香蕉、橘子各1个。将银耳泡发,去根蒂,撕成小朵;苹果、香蕉、橘子去皮,切成小块。银耳、薏苡仁入锅,加清水大火煮沸后,改用小火焖煮至熟软,再放入水果块、白糖拌匀。

据养生中国



图据AI生成



陈鼎主任

## 600个角膜内皮细胞“绝地反击” 十分钟改写青光眼晚期患者命运

### 一场与黑暗赛跑的救援

“角膜内皮细胞如同精密的排水泵,终身不可再生。”当这些“卫兵”数量跌破500个/mm<sup>2</sup>角膜就会水肿混浊,最终导致失明。王大伯的检查报告上的600数字,意味着任何微小的手术创伤都可能成为压垮视力的最后一根稻草。外院专家称,需做角膜移植+白内障+青光眼三联手术。此手术需要全身麻醉、历时三小时,不仅要切除病变角膜换上异体组织,还要植入引流阀控制眼压,术后可能面临排斥反应和长期用药。

正当王大伯想放弃时,一位病友建议:“温医之江眼科陈鼎主任或许有更好的治疗方案!”正如这位病友所言这让王大伯绝望的病情,在陈鼎主任眼中是可通过微创技术破解的。“无需移植角膜和植入引流装置,通过

超声乳化联合房角分离就能同时解决白内障和青光眼。”

### 刀尖上的光明“争夺战”

手术显微镜下,陈鼎主任手持精细针头将高黏度粘弹剂缓缓注入前房。分离虹膜粘连时,他创新性采用“水压分离法”,利用粘弹剂的膨胀特性轻柔推挤虹膜根部,使粘连组织在无机机械牵拉的状态下自然松解。

面对硬度达五级的硬核白内障,陈鼎主任启用独创“石板打孔式超乳劈核法”。微型超声针头以45度角斜向穿刺晶状体核,形成蜂窝状减压通道,将传统手术中30秒的连续超声时间分解为6组5秒脉冲。这种“蚕食式”劈核技术使超声能量降低40%,配合脉冲水抛光技术,将角膜内皮细胞机械损伤风险降至最低。

粘弹剂充盈前房后,陈鼎主

任改用弯型分离钩实施房角分离术。在房角镜引导下,器械尖端沿虹膜根部与小梁网间隙滑行,每一次推进都控制在0.5mm的安全幅度。对于360度环形粘连的关键区域,他采用“旋转分离法”,通过粘弹剂的液压传导逐步解除粘连,使原本关闭的房角重新开放。

“居然能看清日历上的数字!”拆开纱布那一刻,王大伯泣不成声。检查数据显示,王大伯的右眼视力从术前手动眼前提升至0.6,眼压稳定在14mmHg,角膜内皮细胞密度仍保持在595个/mm<sup>2</sup>“陈主任不仅救了我的眼睛,更救了这个家。”

记者 徐小翔

温州医科大学眼视光医院之江院区中秋国庆门诊、手术“不打烊”,如需联系,请拨打本版左上角电话预约。