



# 应对处暑“温差+秋燥” 做好养护安稳过秋天

□晚报记者 李 玉 苏瑞馨  
通讯员 师 敏

处暑节气临近,暑热余威未散,秋凉已悄然而至,昼夜温差渐大,正是从夏入秋的关键过渡期。滨州市中医医院(滨州医学院附属中医医院)中医专家、副主任医师沈宝美提醒,此时养生需兼顾防秋燥、护脾胃,从饮食、起居到身心调节做好准备,才能为安稳度过整个秋天打下基础。

## >>>饮食调护:为秋日润燥打底

“处暑养生,饮食要抓住‘润燥养胃’的核心。”沈宝美强调,这是应对秋燥、呵护脾胃的关键,也是顺利度过秋天的基础。她推荐多吃梨、南瓜、芝麻这“三宝”,以及百合、银耳、莲藕这“三白”,“它们都是滋阴润燥、健脾养肺的好食材,能帮助身体抵御秋日干燥的困扰。”

沈宝美强调,饮食需遵循“少辛多酸”原则:“减少葱姜辣椒等辛辣食物摄入,适当吃些山楂、葡萄等酸味食材,能帮助收敛肺气、促进消化。”同时她特别提醒,即便中午气温较高,也不宜贪凉喝冰饮,建议换成温热的蜂蜜水,既能润燥又能保护脾胃。



## >>>起居与运动:适配秋日节奏

处暑后“秋乏”渐显,沈宝美认为,调整好起居,才能以良好状态应对秋日的倦怠感。她说:“秋乏是身体对自然规律的反应,应对的关键是早睡

早起。早上6点后起床,晚上10点前入睡,避免熬夜耗伤阴液;中午可小憩20分钟,为身体‘充充电’。”同时,起居环境也需随季节调整,白天开窗通

风,散去闷热。夜间则要关窗避凉,防止温差过大引发不适。

天气转凉后,运动虽能增强体质,但处暑运动需“温

和”,避免过度消耗影响秋日状态。沈宝美推荐遵循“三三制”:“每天散步30分钟,每周运动3次,以微微出汗为宜,八段锦、太极拳都是不错的选

择。”她特别提醒,运动后护理不可忽视,运动后要及时擦汗,添加薄外套抵御风寒,避免刚舒展的身体被凉气侵袭。

## >>>重点防护与情绪调节:筑牢秋日健康线

沈宝美提醒,要想安稳度过秋天,有三个部位要重点保护。“秋季干燥,呼吸道易受燥气影响,可用雪梨川贝炖汤润肺,过敏人群早上尽量少出门。肠胃怕凉,要忌生冷、注

意腹部保暖,腹泻时喝杯姜枣茶或艾灸肚脐(神阙穴)能缓解。关节尤其怕温差,老年人别忘了给膝盖加层保护,比如戴上护膝。”

秋季万物渐凋零,人易生

低落情绪,也就是所谓的“悲秋”。沈宝美建议:“多到户外晒太阳、散散步,阳光能让人心情舒展。别总独处,和家人朋友多交流,用积极的心态对抗季节带来的情绪波动。”

对于体质较弱的人群,她补充道:“可以试试黄芪粥,补气增强免疫力,也可以在医生指导下服用玉屏风散,为秋冬的健康加道‘防护盾’。”

处暑养生,需把握好过渡

期的养护要点,让身体逐步适应秋日节奏,才能在接下来的日子里少受燥气、温差的困扰,从容安稳地度过这个秋天。

## 突破技术壁垒:

# 滨州市中心医院完成首例改良TEE引导下PFO介入封堵术

近日,滨州市中心医院胸心外科独立完成医院首例改良食道超声(TEE)引导下卵圆孔(PFO)介入封堵术。该手术的成功开展,标志着医院心脏外科在结构性心脏病微创介入治疗领域取得重大突破,实现了该技术的自主化、精准化应用。

胸心外科主任陈晓军于2025年7月前前往浙江大学医学院附属邵逸夫医院心外科,跟随国内著名心脏外科专家钱希明教授团队进行为期半个月的深入学习。学成归来后,陈晓军主任带回国际先进的心脏外科管理理念,并引进

前沿技术。

手术患者为一名老年女性,术前检查显示其PFO直径约1.7cm,并伴有脑梗死及长期顽固性头痛病史。针对该病例,陈晓军带领团队积极筹备。

手术全程在TEE精准引导下进行,团队凭借扎实的技术储备,顺利完成封堵操作。与传统术式相比,该技术具有创伤小、安全性高、恢复快等优势。术后患者恢复良好,仅6小时即可下床活动,困扰多年的头痛症状显著改善,手术效果立竿见影。

此次引进的TEE引导下

的介入封堵技术大大提高了PFO封堵手术的成功率和安全性。胸心外科将继续深化与邵逸夫医院的学术交流,让本地患者在家门口就能享受到高水平的医疗服务。

此次独立开展的首例改良TEE引导下PFO介入封堵术,不仅填补了医院在该技术领域的空白,更彰显了心脏外科在技术创新与临床应用方面的实力。科室将以此次突破为契机,持续引进和优化先进技术,为患者提供更安全、更高效的诊疗服务。

(滨州市中心医院)

