

【小寒喝一碗】黑豆杜仲雞湯 温补入肾抗衰老



1月6日是二十四節氣中的小寒，上壘中醫診所院長余雅雯指出，冬至過後到農曆過年是一年最冷的時節，也就是「三九天」，其中，第一個節氣就是「小寒」，古有「冬補三九、夏養三伏」的說法，在這段時間，最適合養腎溫補、冬藏養生，並且要留意氣溫變化。雖然近年來台灣的冬季溫度已經沒有過去那麼寒冷，但一旦寒流來襲，氣候驟降，不一

注意就容易流鼻水、咳嗽、打噴嚏，甚至引發心血管疾病，因此「保暖」仍是養生重點。(延伸閱讀：最冷的節氣：小寒 / 除手腳外，這個部位保暖就不怕冷！)

飲食上，余雅雯指出，溫補入腎食材是首選，可運用深黑色的中藥材包括杜仲、何首烏。根據《神農本草經》、《本草綱目》的記載，黑色食品有益肝補腎、活血養顏、治虛弱、延緩衰老等功效。(延伸閱讀：為什麼女人比男人更需要補腎?)

從現代科學研究來看，許多黑色食品具有清除體內自由基、抗氧化、降血脂、抗腫瘤、美容等多種保健作用，中醫藥理作用所謂的「延緩衰老」，在營養學的研究就是捕抓自由基或清除自由基等抗氧化作用。

黑芝麻 (黑芝麻種皮中水溶性的黑色色素物質，含有多酚類及單寧類物質，是主要的抗氧化活性來源。

常見的黑木耳、黑豆、黑芝麻、黑棗與黑糯米等含有大量葉綠素，屬於黃酮或類黃酮化合物的天然色素，這類元素具有廣泛的生物活性，包括抗病毒、抗發炎、抗過敏，以及促進血管擴張等作用。(延伸閱讀：紫米和

米吃對了嗎？ 5個「不同」必知)

此外，黑色食品營養成分本來就豐富，含有大量蛋白質、脂肪、胺基酸、維生素、礦物質與微量元素，更富藏膳食纖維、不飽和脂肪酸、活性多醣、維生素A、C、E、生物鹼等功能性營養。就算經食品加工，也因為穩定性高，容易保留原料的天然色素，更棒的是，價格也很親民。

黑豆杜仲烏骨雞湯(4人份)

材料：黑豆4兩，杜仲3錢，紅棗10粒，雞腿1支(烏骨雞入腎，更適合)

調味料：鹽1小匙，料理酒1大匙

做法：

- 1.黑豆用乾鍋先乾炒到微裂。(快速關鍵：先乾炒)
- 2.杜仲、紅棗用清水快速沖淨。
- 3.雞腿切塊，以熱水川燙後瀝乾。
- 4.將所有備妥的食材加6碗水以大火煮沸，再轉小火煮約25分鐘，加調味料攪拌均勻，再滾一下即可。

◆特色：黑豆、杜仲補腎，可舒緩腰痠背痛、眼睛乾澀不適。

眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急診24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院，一流医术，一流设备，一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视，和散光激光矫正及人工晶片植入
- 青光眼，视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话：301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

维州马州妇产科不孕科
美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士、爱因斯坦大学主治医师
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授 3-109

颜世莲 Dianna Yan, MD **俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG** 医生

● 每年定期妇女抹片及乳房检查
● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
● 不孕症、输卵管及精液检查；人工受孕
● 泌尿系统、尿道膀胱感染；小便失禁
● 子宫、膀胱下垂、脱落；治疗不用开刀
● 子宫颈瘤；治疗不用开刀
● 卵巢、子宫囊肿；切除不用开刀
● 子宫镜扎输卵管；不用开刀
● 阴道松弛整形
● 减除静脉曲张、蜘蛛胀；不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光，子宫镜、子宫颈瘤检镜，还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877
维州 703-876-6200
8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

MOCH 血液、肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话 (301) 337-8116

主治 乳癌、肺癌、大肠癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、头颈肿瘤、肾癌、前列腺癌、膀胱癌、宫颈癌、卵巢癌、淋巴瘤、骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

地址：9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内，Metro 及 66,40,43 号公车可达

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com

● 美国妇产科学院院士
● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
● 哥伦比亚大学生理学博士
● 北京医科大学本科及整形外科毕业

聚有十多年临床经验 诊所手术

- 子宫内膜清除术：根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管，不须开刀
- 松弛阴道收紧术，改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术：子宫及子宫肌瘤切除，不须开刀
- 妇科泌尿：治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术：修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

○ 产前检查，高危妊娠护理，无痛分娩、接生 **自费优惠**
○ 妇科年检，各种妇科疑难病症
○ 不孕症查治，人工受孕，再接通结扎后的输卵管
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超：检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

精神心理专科

郑三君 医师 ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法，最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

樊薇 Wei Fan MD 3-115 内科医师

主治各种内科急慢性疾病，外科，妇科，皮肤科常见疾病，健康体检，预防接种，肿瘤普查，妇科年检。
具有多年临床经验，医术精湛，认真负责，耐心周到，个体化诊疗，服务社区，爱心呵护您的健康人生。

● 美国内科学会专科文凭
● 美国内科学会会员
● Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师
● Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师
● 北京三零一医院医学硕士
● 北京三零一医院多年主治医师

接受多种保险及自费，全面接受新病人 周六开诊

预约电话：(240)690-4114 或 (301)299-3039
门诊地址：2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

北维癌症与血液疾病专科
Cancer and Blood Specialists of NoVA

曾繁辉 医师
Farn H. Chan, MD 3-119

主治 各种癌症及血液疾病，包括乳癌、肺癌、大肠癌、胃癌、胰腺癌、肝癌、前列腺癌、膀胱癌、卵巢癌、宫颈癌、鼻咽癌、肾癌、血癌、淋巴瘤、贫血、白血球疾病、血小板疾病等等。

- Triple-board certified in Medical Oncology, Hematology and Internal Medicine.
- 拥有美国内科学会肿瘤内科，血液疾病，和内科学的认证资格
- Sentara Northern Virginia Medical Center 医院专科主治医师，癌症委员会主席
- 美国 Virginia Commonwealth University Massey Cancer Center 癌症中心 Fellowship
- 加拿大 Dalhousie University 医学院毕业

门诊时间：周一至周五 9am-5pm 精通中文和粤语

https://www.cancerandbloodspecialistsofnova.com 电话：703-590-8300 传真：703-590-8301
2280 Opitz Boulevard, #220, Woodbridge VA 22191 (位于 Woodbridge, VA Potomac Mills 附近)