天寒地冻，温补阳气要做到“两不两要”

虽然此时正是一年当中最寒冷的季节，但适当的运动锻炼对人体来说十分必要。

冬天最冷的时候已经到来。江苏省中医院中医专家建议大家进补要温补阳气，做到“两不”。

不暴露头颈四肢，注意防寒保暖

随着生活条件的改善，冬季室内一般有空调、暖气等。室内温度相对较高，不少朋友衣着轻薄，此时容易寒气入体、导致疾病的发生。以头部为例，中医认为头为诸阳之会，冬季气温低、风也大，头部特别容易受寒，寒又为百病之源，长期积累寒气，人体自然会生病。

无论室内室外，建议大家要注意保暖，尤其要加强头部、颈部、手脚等易受凉部位的防寒，戴好帽子、围巾，穿好适合的衣物。此外，建议每晚坚持用热水泡脚。

不暴饮暴食，适当食补

提到冬季养生，很多朋友第一想到的就是“吃”。的确，饮食对于冬季养生来说十分重要，但也要注意饮食结构，不要盲目进补。不加节制地食用肉类、动物肝脏等能量和营养密度高的食物，虽然能给身体带来更多抵御寒冷的热量，但这类食物中含有较多的动物脂肪，过多食用会造成能量过剩，一旦体内的脂肪积累过多还会导致高血压、高血脂等慢性疾病的发生。

因此，建议冬季的饮食可以食用茯苓枸杞鸽子汤、肉苁蓉排骨补肾汤等，也可食用山药百合粥、远志枣仁粥等，还可多吃海带、白菜、韭菜、山芋、红枣、萝卜等食物，温补为主，根据自己的身体情况来适时调整。

加强锻炼，坚持科学合理运动

虽然此时正是一年当中最寒冷的季节，但适当的运动锻炼对人体来说十分必要。

冬季早晚温度低，容易诱发心脑血管疾病，建议大家太阳出来后运动，此时阳气生发，能够采集天地之精华。运动时避免激烈运动，可选择太极拳、慢跑、步行等舒缓运动，每次运动时长以40分钟以上为佳。此外，冬季运动贵在坚持，只有长期坚持科学合理的运动才能达到养生健身的效果。

温和进补，“数九寒天”可以服用膏方

中医认为冬天为封藏的季节，此时利用中药可以扶助正气，调节阴阳平衡，增加人体对疾病的抵抗力。其中膏方服用方便，疗效持久，既可治病，又能调养，受到百姓的喜爱和追捧。冬季是服用滋补膏方的最佳季节，尤其“数九寒天”是关键的调补时机，对调理慢性病、改善亚健康、增强免疫力、提高肿瘤术后生活质量均有很好作用。

朱新生 Xinsheng Zhu, DDS, PhD
ZHU ORTHODONTICS
牙科矫正专家
中文热线：703-786-1909
（亦可接受短信）免费咨询
儿童及成人牙齿矫正
多年牙齿矫正经验
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified
服务大华府地区两个方便地点
Dumfries 诊所
Chantilly 诊所
3-098
17606 Main St., Ste.200 Dumfries,VA 22026
（Woodbridge, Quantico Marine Base附近）
Tel:703-445-1999
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
（好运来，Chantilly高中附近）
Tel: 703-657-0555

3-088
Ellicott City, EZ Dental
施庆宏 牙医诊所 周末门诊
DMD, MS
*波士顿大学牙科博士
*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士
*美国牙科学会会员
*20年牙科临床经验
*上海口外主治医生、讲师
主治
●成人小孩牙齿保健
●补牙拔牙
●根管治疗
●牙冠牙桥
●各类假牙
*牙科急诊
特点
◆全新设备
◆严格消毒
◆精心诊治
◆自费优惠
◆接受多种保险
◆免费咨询
Columbia Rd. Dorsey Hall Dr. Rt. 29 108
443-546-3403
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com

眼科医生
般丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊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 近355和270-8号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030
3-032

裴万征 医师
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
妇产科
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
●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
诊所手术
○子宫内膜消除术：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
自费优惠
○产前检查，高危妊娠护理，无痛分娩、接生
○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
●微创伤腹腔镜手术：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
Fairfax Hospital Office:3301Woodburn Rd, Suite102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433
3-049

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
3-073
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，淋巴癌，骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病
王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话
(301) 424-9723
(301) 337-8116
地址：9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
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

樊薇 Wei Fan MD 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，认真负责，耐心周到，个体化精细诊疗。
接受各种保险及自费，全面接受新病人
● 美国内科学会专科文凭
● 美国内科学会会员
● Shady Grove Hospital 主治医师
● Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师
3-115
预约电话：240-690-4114 或 301-299-3039
地址：2401 Research Blvd Suite 370，Rockville MD 20850

精神心理专科
郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
★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
主治：忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、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 Exit11）