

清明前后养生宝典：吃穿住行口诀不能忘

清明时节，自然界阳气生发，养生重点在养阳。因此，清明养生宜动不宜静，不可闭门不出，更不可坐卧太久。《岁时百问》中提及：“万物生长此时，皆清洁而明净，故谓之清明。”2021年4月4日为清明节气。大地渐暖到了清气上升的时候，清明前后应如何养生呢？

吃：饮食多辛甘

春季阳气初生，饮食宜选辛甘之味，不宜过食酸物。广州医科大学附属中医医院教授吴维城指出，辛甘的食物可以调养肝脾之气，如肉类、鸡蛋、麦片、牛奶、新鲜蔬菜、萝卜、菠菜、山药、芥菜及水果、菇类、姜、葱、蒜等食物。忌食煎炸油腻、寒凉生冷、容易过敏和不易消化的食物，多吃富含维生素B的食物，及时补充水分，多喝汤水，以保养脾胃之气。也可以适量吃一些花生、芝麻、枸杞来温补养肝。

穿：春捂“815原则”

俗话说“二月乱穿衣”，说的是清明前后，气温仍然变化较大，忽冷忽热的天气最易伤肝阳之气，所以此时不要骤减衣衫。

那么，如何穿衣才能避免受风寒侵袭？专家认为，日夜温差大于8℃时是该捂的信号。这时人体血管会随着温度变化而出现较大的舒张与收缩波动。此时如果不注意捂，会造成血流和血压波动，诱发心脑血管疾病。血黏度高和血管硬化的中老年人很容易形成心肌梗死、脑梗塞等。

气温高于15℃就不用捂了。对大多数中老年人来说，15℃是人体适应的临界温度，也是捂与不捂的临界温度。此时，衣着宜上薄下厚，保持腰腹下肢的温暖，防止感冒及心脑血管疾病的发生或复发。

住：宜晚睡早起

从气象学上来讲，连续5日平均气温高于10℃，才表示进入春天。每年清明，我国大部分地区的日均气温都在12℃以上。可以说，清明的到来，意味着春天真正来了。这个时节，应该注意保卫体内的阳气，使之不断充沛，逐渐旺盛起来，凡耗伤阳气或阻碍阳气的行为皆应避免。

春天是万物复苏的季节，为了适应阳气生发的规律，人们应适当晚睡一点儿、早起一些，舒缓形体，以使神志随着阳气而舒畅怡然。这是清明过后养生的自然法则，违背了就会伤肝。



值得注意的是，这里所说的晚睡并不是让人熬夜，早起也并非起得特别早，而是相对于冬天的早睡晚起而言。适当的晚睡早起能让人神清气爽，一般来讲，应在23时左右睡觉，7时左右起床。

行：宜动不宜静

“清明时节，自然界阳气生发，养生重点在养阳。因此，清明养生宜动不宜静，不可闭门不出，更不可坐卧太久。”多位养生专家建议。此时自然万物都处于生发状态，人也

应保持积极乐观的心态，多外出活动。不过，老年人早上锻炼不宜太早，最好在太阳升起之后。

此时，很多人会选择赏花踏青。虽然美景常常让人流连忘返，但要注意预防花粉过敏。花粉、飞絮随风飘扬，非常容易使过敏体质的人产生鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、流泪、鼻腔发痒等症状。过敏体质的人外出时尽量戴口罩、墨镜等，必要时带上防止过敏的药物。同时要保持室内干净、干燥，做好通风，按时清洗、晾晒被单。

朱新生

Xinsheng Zhu, DDS, PhD
儿童及成人牙齿矫正

采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)

Dumfries 诊所

17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999

ZHU ORTHODONTICS

中文热线：
703-786-1909
(亦可接受短信)免费咨询

牙科矫正 专家
多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified

Chantilly 诊所

14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

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
●冠牙牙桥
●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

443-546-3403
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com

眼科医生

殷丹 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 infirmery 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
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 青光眼、视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
- 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

裴万征 医师

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 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

○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

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

妇产科

703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验
诊所手术

- 子宫内腺清除术：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

自费优惠

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

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
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

3-073

王冬梅 医师

DongMei Wang, M.
预约电话
(301) 424-9723
(301) 337-8116

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

预约电话：240-690-4114 或 301-299-3039

地址：2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

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

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)

3-022