

# 春捂秋冻不生杂病！这4个部位最该“捂”

当你觉得自己穿的衣服足够让周身及四肢温暖,甚至达到稍活动一下就可以微微冒汗,这算“捂”到位了。

“春捂秋冻”是有科学道理的。“春捂秋冻”包含了季节养生的精髓,这也是“天人合一”最朴素的体现。冬季到春季,是阳气逐渐生发的时候,但冬季的寒冷仍未彻底退去。此时,如果过早换上薄衣服便会受寒而伤了阳气,同时使肌肤腠理闭塞而影响阳气生发。

“捂”到这个程度就算到位了

说起“捂”,大多数人都知道是穿厚点。但是问题来了,多厚算厚?捂到什么程度?每个人体质不同,对寒热的耐受程度也不同,所以“捂”的程度自然也不同。

这四个部位最应该“捂”  
头颈部:头为诸阳之会,人体经脉多汇聚于头部,头部得不到保护,就像热水瓶没有盖子一样,体内阳气最容易散掉;颈部上承头颅,下接躯干,称得上人体的要塞。颈部受凉,可使局部血管收缩,血流速度降低,甚至诱发眩晕、大脑供血不足等不适。

脚部:寒从脚起,人体下身的血液循环要比上部差,容易遭到风寒侵袭。过早穿上短裙、破洞牛仔裤、露出脚踝,都会增加患关节炎或多种妇科疾病的概率。

腹部:腹部温度太低会导致胃肠道疾病、妇科疾病、男性生殖系统疾病出现,所以腹部保暖是保护胃、脾、肠,预防消化不良和拉肚子很好的方法。

背部:背为督脉之海,也是阳脉之海,是一身阳气汇集的地方,背部保暖可预防疾病,减少感冒概率;后背如果受寒,容易阳气

不足,有碍阳气升发。

“春捂”也要因人而异  
不“捂”不行,“捂”过了也不行。“捂”的程度应以自身感觉温暖,又不出汗为宜。春季,蓄积于体内的阳气外发,若内藏阳气过多,就会化成热邪,诱发鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等部位出血,以及头晕目眩等症状。“春捂”适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人,以及儿童。而对于青壮年,尤其是那些体质偏于燥热、阴虚或者湿热的人,“春捂”就不一定适合了。



**CCACC ADHC**  
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org  
网址: www.ccacc-dc.org  
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

## 美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



**中心特色**

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



**CCACC Home Care**  
居家護理中心

301-820-7199

办公室时间  
周一至周五  
上午9时至下午5时

地址: 9318 Gaither Road, Suite 235, Gaithersburg, MD 20877

## 美京华人活动中心—居家护理中心

### 关怀居家耆老和行动不便人士

马州唯一由华人经营非营利的居家护理中心,秉承热诚服务华人社区的信念,培训可靠有爱心、细心和耐心,尊重您自家生活作息,说普通话或方言的可信赖的护理员:

- 通过面谈甄选、犯罪背景调查、健康检查合格,完成居家护理培训和CPR紧急救护训练
- 陪伴说话、提醒服药、准备饭菜、喂食、梳洗如厕、沐浴穿衣、居室清洁、洗衣换单、协助运动行走和确保家庭环境安全等
- 接受联邦医疗补助和合理的自付费用

电话: 301-820-7199 杨老师  
邮箱: homecare@ccacc-dc.org  
网址: www.ccacc-dc.org

地址: 9318 Gaither Road, Suite 235, Gaithersburg, MD 20877 (马州执照号码 R3795)



## WorldShine Adult Medical Day Care Center

### 阳光保健養生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

# 用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

专业护理——寻医问药, 咨询送诊  
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗  
社工服务——福利申请, 心理咨询  
交通服务——舒适安全, 购物出游  
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食  
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578  
Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001



4-074



**Friends HEALTH CARE TEAM**

**Medicaid 居家护理援助**

- 陪伴老人看医生, 散步及进行日常活动,
- 准备饭菜, 提醒服药, 清洁活动区域, 确保居食健康和安
- 照顾个人卫生, 协助洗澡, 穿衣, 洗衣, 如厕, 包括失禁不能自理的患者
- 严重病人护理: 肠管进食, 气管切开呼吸依赖者等

**Medicare 家庭康复服务**

设有: PT(物理治疗)  
OT(综合技能康复治疗)  
ST(语言康复治疗)

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003  
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

# 同胞健康护理中心

## Friends Health Care Team

# 同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

**急聘:** 多名有PCA证书男、女家庭护理人员  
RN/LPN  
培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999  
服务电话: 800-350-3147

4-079

