

想提高免疫力快看过来!

现正值春季,阳气生发,“正内存,邪不可干”,阳气与我们的免疫力息息相关。我们该如何提高自己的阳气呢?

现正值春季,阳气生发,“正内存,邪不可干”,阳气与我们的免疫力息息相关。我们该如何提高自己的阳气呢?广州中医药大学第一附属医院针灸科林国华教授根据《黄帝内经》给出了一些食疗建议。

适当出汗,提高身体适应力

《黄帝内经》中有“开鬼门,洁净府”的说法,意思是指发汗、通二便,即利湿邪。汗液及二便能适时排泄,一定程度上反映了人体气机通调,阳气宣畅。

我们常说“皮肤是人体的第一道屏障”,在中医来讲,汗孔是邪气出入的通路。适当出汗可宣畅人体气机,增强人体对气候环境变化的适应力。

运动至微微出汗

为此可以进行适当运动如瑜伽、八段锦、太极等相对和缓的运动;冲热水澡温度适宜,冲至微微发汗为度。

喝茶可出汗利便

还可喝茶至微微出汗。上午推荐喝绿茶清热祛湿,绿茶富含茶多酚,能调节免疫球蛋白的活性;下午喝红茶、黑茶,当下时节天气寒湿,岭南地区多爱半发酵的乌龙茶,

例如凤凰单枞、铁观音。不论哪类茶都建议加上“广陈皮”,有保护脾胃、祛湿、化痰之功。

中医经络学说认为肺与大肠相表里,故预防肺病也可以通腑气,也就是利小便、通大便,大小便通畅则不会生热,不容易积聚水湿。利小便最简单的方式就是喝水喝茶,喝茶这种方式不仅能发汗还能利小便,一举两得,是预防佳法。

吃水果通便

此外,多吃水果也有利小便、通大便的效果,如火龙果、橙子、大蕉之类都是不错的选择。我们也可以选择一些平和、能健脾利湿的药材作煲汤之用,如山药、扁豆、陈皮、砂仁、五指毛桃等。

“精以时服”养精气

“精以时服”即按照四季的不同来制定相应的食疗方案,顺应自然规律食用当季蔬果。

现正值春季,阳气生发,春季养阳宜选择辛甘发散之物,少食酸收之味,以酸性收敛,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。现介绍几个食疗妙方:

鸡肝瘦肉粥

鸡肝性微温,味甘,能温肝养血以助升阳化气;而脾为生血之本,大米可温养脾胃



以资气血生化之源,食之甘温助阳,肝脾同调。

萝卜炖鹅肉

中医认为,鹅肉甘温,具有暖胃生津、补气之功效,能升发胃阳而生津止咳,所以有“喝鹅汤,吃鹅肉,一年四季不咳嗽”的说法。白萝卜能利大小便、化痰止咳,消食化积,食之能益胃生津,化痰止咳。

海蛤壳萝卜生姜汤

海蛤壳主要成分为碳酸钙、甲壳质,含多种微量元素,具有清肺化痰、软坚散结的功效,可治疗咳逆上气、癭瘤、浮肿、小便不通。海蛤肉富含高钙、蛋白质、多种氨基酸以及维生素等,营养丰富。生姜辛温,散寒止咳,白萝卜化痰止咳。几味同用,有利肺化痰、下气消食的作用,营养又健康。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
中文热线: 703-786-1909
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
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)
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151

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
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
●近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
●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(包括注射美容填充)
●定制和验配普通/隐形眼镜

罗迅妍 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师
●宾州大学附属医院住院医师
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

裴万征 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
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
○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, Suite102, 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

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
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
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 Exit11)