

健康需知：过冬10个常识

核心提示：秋收冬藏，冬季到来，人们食欲普遍增强，此时千万记得要管住自己的嘴，以免伤及肠胃。冬天多喝水还能加快新陈代谢，起到抵御寒冷的作用。冬季运动其实才是驱寒的最好办法，运动时脂肪被转化成热量，可以帮助你保持体温，改善血压循环缓解手脚冰凉，冬天是温补养生的季节，冬天千万不能够对身体置之不理，而是应该积极地进行养生，这样身体才会越来越好。

- 1. 饮食要滋阴润肺**
秋收冬藏，冬季到来，人们食欲普遍增强，此时千万记得要管住自己的嘴，以免伤及肠胃。饮食要以“滋阴润肺”为基本准则，另外还应“少辛增酸”，多食核桃、芝麻、蜂蜜等，可起到滋阴润肺的作用；少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品，年老胃弱的人可晨起喝粥以益胃生津。
- 2. 冬季进补要科学补需对路**
冬天进补是一个在我国流传千年的养生方法，经过夏季酷暑的

消耗之后，冬天进补能够很好地滋补身体的亏损情况，并且对于来年的消耗具有很好的储存功效，令人体更加的健康。但是，秋冬进补并不是随便就能够进行，一定要根据自己身体的实际情况来进行，主要就是对一些气虚还有血虚的患者要特别进补，并且不同的虚弱原因进补的方法也是不一样的。
冬令进补时，为使肠胃有个适应过程，最好先做引补，就是打基础的意思。一般来说，可先选用炖牛肉、红枣、花生仁加红糖，亦可煮

些生姜大枣牛肉汤来吃，用以调整脾胃功能。冬要温补，少食生冷，但也不宜燥热，有的放矢地食用一些滋阴潜阳，热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜，以避免维生素的缺乏。

- 3. 越冷越需要多喝水**
人们待在温暖的室内，很少外出活动，但并不意味着人体消耗的水分就会减少。冬季气候干燥，空气湿度小，更应补充水分。如果喝水少，血液粘稠度就高，容易出现血栓等症状，引发心脑血管疾病。冬天多喝水还能加快新陈代谢，起到抵御寒冷的作用。

- 4. 十一点前睡觉是最理想的补药**
最简单、最便宜、也最好的进补是早睡，每天不晚于11点睡觉。专家强调，夜晚之于人体就相当于冬季之于自然，大自然在冬季要休眠，人也要在夜晚睡觉，晚上11点是子时，也就是人体的冬天，睡着了阳气才能藏入身体，醒着阳气浮于体外，这个时候睡觉了，人体的阴、精、气、血、阳气都补了。

- 5. 适度运动多活动手脚**
很多人因为冬季怕冷就放弃运动，这是最不明智的做法。运动其实才是驱寒的最好办法，运动时脂肪被转化成热量，可以帮助你保持体温，改善血压循环缓解手脚冰凉，同时，加强运动还能提升免疫力和抵抗力，能帮你远离寒冷和疾病。锻炼之前一定要注意热身。先进行慢跑使身体微微出汗后，再进行高强度的健身运动。运动时衣着以保暖防感冒为主，运动后要及时穿上衣服，以免着凉。

如果室外空气寒冷不便运动，做做家务也是很好的运动方式，如上楼梯，只要7分钟，就可以消耗100卡，还可以锻炼心肺功能。下楼梯，只要14分钟，就可以消耗100卡热量。拖地，拖地只要20分钟的时间，便能消耗100卡热量。扫地，用得时间也不必很多，只要25分钟，就能消耗100卡。

- 6. 颈部、背部、腹部、脚要重点保暖**
这些部位都是容易导致人们在冬天生病的部位。颈部受凉，会发生头痛、颈部酸疼等；背部受凉，例如现在还睡在凉席上的人，早上起来很多时候都会打喷嚏、鼻塞甚至引起感冒。
腹部保暖是女生要做的重点保护工作。避免痛经，避免月经不调，避免受寒不适，腹部温暖是关键；最后脚有着多个穴位，一旦寒冷

不适，会导致身体出现条件反射，也出现各种问题。

- 7. 冬季洗浴要保湿防燥**
冬季洗浴有四忌：忌洗太勤、忌水过烫、忌揉搓过重、忌肥皂碱性太强。否则，极易破坏皮肤表层原本不多的皮脂，让皮肤更为干燥，因而也更易发痒、皲裂。洗浴后可擦些甘草油、止痒霜、润肤膏等，以保持皮肤湿润，防止皮肤表层干燥、脱落。

- 8. 开窗通风，保持室内空气新鲜**
寒冷的冬季，人们常常将门窗关得紧紧的，这种做法使得屋子内充满二氧化碳和废气，对人的健康十分不利。因此，即便是异常寒冷的寒冬腊月也要注意定时开窗，以便排放二氧化碳和废气，提高氧气浓度。同时，让阳光照射进来，增加室内负离子含量，以保持室内空气新鲜。

- 9. 穿着柔和，注意衣服搭配**
冬寒穿衣较多，如不注意穿着，更易感觉皮肤瘙痒。这是由于身体与衣服、衣服与衣服间不断发生摩擦产生静电，静电刺激皮肤所致。因而，冬季应尽可能地选用纯棉、真丝之类不易产生静电的衣物做内衣、内裤、衬衫等。同时还要注意衣服搭配，穿了涤纶衬衫就不要再穿腈纶毛衣，里面穿了合成纤维的衣服，外面就不宜再穿绝缘性的涤纶外衣，以防止产生静电为宜。

- 10. 多晒背，壮阳气调情绪**
冬季是万物沉寂的季节，所以在这个季节中，看到万物开始萧条，人们难免产生悲伤情绪。进而滋生伤感，忧郁的情绪。其实这与缺乏日晒有关系，冬季里中医提倡“晒背”来养生。背部是身体最重要的七条运输和管理阳气的经脉汇集处，经常背对日光而坐，让太阳把脊背晒得微暖，阳气会通过背部穴位吸收到体内，然后运送到全身各处。当你晒了太阳感觉遍体和畅时，就是体内阳气充足，经脉通畅的表现。阳气充足了，我们又可以精神抖擞地享受生活。

冬天里的阳光情绪很重要。我们应该培养自己的乐观情绪，让自己开心起来，多出去走走，享受冬季给我们带来的另类感觉。面对年终考核等职场挑战也让人感到压力重重。养生专家提醒，遇到不顺心的事要调整情绪。也可以通过倾诉、唱歌、理智的争论等适当的方式宣泄出来，保持心态平和。

一冬不生病的秘诀，不可不知！

寒冷的冬季，感冒、咳嗽、气管炎、肺炎等呼吸系统疾病高发，如何有效预防是很多人关心的问题。

《饮食篇》

喝热饮。刊登于美国《鼻科学》杂志上的一项研究指出，常喝热饮可预防感冒，还能减轻感冒引起的不适。究其原因，美国威斯康星大学综合医学系主任大卫·拉科尔教授指出，热饮散发出的气味和水蒸气，能刺激唾液和其他黏液产生，从而缓解呼吸道干燥，增强抗病能力。冬日热饮宜选绿茶、红茶、柠檬水、鸡汤等，可以趁热饮比较烫时，把鼻子伸到距离热饮一拳左右的地方保持呼吸，待不烫口时将其喝掉，这样做可以加强抗病毒和细菌的功效。

吃发酵食品。意大利研究发现，发酵食品中含有一种益生菌能抑制炎症，控制细菌繁殖。发表在美国《临床营养学》杂志上的一项研究也指出，每天摄入一定量的益生菌可使患病风险降低27%。“冬天常吃发酵食品可增强免疫力，预防感冒。”中国健康教育中心专家沈雁英教授告诉记者，发酵食品中尤以酸奶防病效果最为显著，酸奶不仅能增强免疫力、产生抗菌素，还能调节肠道菌群，预防便秘和腹泻。最好购买原味酸奶，果粒酸奶往往含糖分太多。

嚼口香糖。口香糖不仅能带来清新口气，还能预防疾病。土耳其最新研究发现，含木糖醇的口香糖可以防止肺炎链球菌在人体建立根据地，还能降低鼻窦和耳朵感染病毒的风险。沈雁英提醒，木糖醇摄入过多可能引起腹泻，因此每天不要吃太多；木糖醇还会升高血糖，糖尿病人最好慎吃。

喝绿茶。德国研究表明，绿茶中含有的茶多酚能破坏和抑制流感病毒，预防人体感染。美国研究也发现，参与实验者服用绿茶提取成分后，患流感的几率降低23%，即使感染，病程也会缩短36%。中国中医科学院养生专家杨力教授建议，绿茶微寒，冬日不宜过浓，易上火、体壮身热的燥热体质者宜饮，有助降火，但胃寒者最好少喝。

多吃姜。台湾研究发现，鲜姜中所含成分可抑制附着于呼吸道细胞上的病毒，能削弱其复制能力，从而预防呼吸系统疾病。杨力指出，冬日感冒多为风寒感冒，生姜性温，有解表散寒的作用，可以熬姜汤喝，也可以炒菜吃。需要提醒的是，熬姜汤时最好去皮，这样其辛温解表的效果更好，而炒菜时最好不要去皮，利于保持生姜的药性。

少喝酒。很多人觉得冬天喝点酒，身体“暖和”了就不爱感冒。而最新研究表明，大量饮酒可能触发大量细胞因子，引起炎症和发烧。沈雁英表示，饮酒后皮肤血管会发生扩张、血液循环加快，体内大量热量通过皮肤散发，不仅不能御寒，反而容易感冒。因此，酒还是少喝为妙。

《生活篇》

接种疫苗。美国范德堡大学预防医学系教授比尔·沙夫纳博士表示，预防流感最好的办法是接种疫苗，疫苗能激发机体产生抗体，免受病毒侵扰。沈雁英提醒，流感病毒每年都会发生变异，最好每年都接种疫苗。一般来说，接种两周后人体才会产生抗体，所以要在流感流行前进行接种。

少摸鼻子和眼睛。2013年刊登在《职业卫生杂志》上的一项研

究发现，生活中习惯用手抠鼻子和摸眼睛的人，比没有这一习惯的人患上呼吸道感染的风险高41%，原因在于病毒会通过鼻子和眼睛进入人体。专家提醒，最好在洗手后再触碰五官，实在忍不住，建议用手指关节代替指尖按揉，指关节处病毒和细菌相对较少。

勤洗手。美国疾病预防控制中心指出，经常洗手可有效减少手上的细菌，预防感冒。饭前便后，从公共场所回家后，以及接触钱币、鼻涕、痰液、唾液后，都要认真洗手。洗手时应使用香皂或洗手液，要用流水冲洗，食指、掌心、前臂细菌较多，要重点清洗，洗后最好用纸巾擦手，如果用毛巾擦，则应注意定期清洁和消毒。指甲是细菌滋生的温床，要想预防感冒，勤剪指甲也很重要。

保湿。冬天天气干燥，再加上暖气或空调的影响，室内湿度往往不够。美国专家指出，当室内空气湿度低于40%时，呼吸道过于干燥，其抗菌性也会随之减弱，一旦有灰尘、细菌等附着在上面，很容易诱发呼吸系统疾病。而且，流感病毒喜欢干燥的环境，在干燥环境中繁殖速度更快。因此，冬天时家里最好备个湿度计，湿度过低时打开加湿器或用湿拖把拖地，保持室内湿度在40%~60%。

晒太阳。美国耶鲁大学医学院研究发现，常晒太阳有助于预防流感和感冒，这是因为晒太阳利于体内保持较高的维生素D水平，可减少一半感染呼吸系统的风险。沈雁英建议，成人每天日晒时间以30分钟~1小时为宜，上午10点~下午4点是晒太阳的最佳时间段。水产品、奶制品、蛋类、蘑菇等食物富含维生素D，也可适当多吃一些。

针灸师 王素华

Suhua Wang



二十多年西中医临床经验
积极主张个体化治疗
临床经验丰富

主治：

- 各种痛症
- 癌症放化疗后免疫功能调理
- 中风等脑血管病及脑瘫
- 失眠、抑郁、焦虑，更年期调理
- 面瘫急性期治疗
- 过敏，针灸美容
- 不孕不育及各种内外科病症等

保险：

- Carefirst
- Cigna
- Aetna
- Unitedhealth care 等保险

全面接收新病人

1. 美国执照针灸师
2. 山西医科大学本科
3. 徐州医科大学硕士
4. 青岛大学附属医院工作十余年
5. 美国中医诊所工作七年



电话：571-317-1697 or 240-788-2233
网址：www.acusuhua.com 邮箱：suacu2021@gmail.com
地址：50 W. Edmonston Drive #504, Rockville MD 20852

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科： 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科： 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容： 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药： 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话：
703-865-6276
周一至周五

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求



余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务
接受多种牙科保险及MEDICAID，无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

- * 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
- * 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
- * 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码X光片 (减少90%辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备

www.fairfaxdmd.com