

各科医生送给大家的“健康秘笈”

呼吸科医生说:不要在马路边锻炼。

马路经汽车碾压,尘土飞扬,而运动中的人体肺活量增加,会吸入更多尘土及有害气体。最好在公园、体育场等远离马路、清静又干净的地方锻炼。

呼吸内科医生说:肺癌早期常常没有症状,很多患者发现的时候,已经是中晚期了。建议大家特别是吸烟的人群,40岁以上,每年还是要完善一次胸部CT,做到早发现、早治疗。

老年科医生说:溜达锻炼不要背手。

这样上身重心前移,使本已佝偻的上身更加向前倾斜,非常不利于健康。走路时两臂随之摆动才好。

老年医学科医生说:很多人认为,对于老年人来说乏力是一种非常常见的现象。但实际上,乏力是很多疾病的前驱表现。比如急性感染、心血管意外或者电解质紊乱。如果家里人出现了乏力的症状,请及时就诊。

内分泌科医生说:糖友不要轻易拔牙。

由于糖友抗感染能力较差,易出现拔牙后愈合时间延长,伴有疼痛及炎症等不良反应,因此糖友不到万不得已不可轻易拔除牙齿。

内分泌科医生说:糖尿病患者吃水果,要记住“两选择一适量”的原则。首先要选择升糖指数比较低的水果,像苹果生梨等等都可以。其次要选择在两餐之间,血糖比较低的时候进食,最后要适量浅尝辄止,尝尝味道就可以了。

神经内科医生说:不要突然快速回头。

正常的颈动脉在强烈外力作用下可使血管壁内膜撕裂,引发颈动脉夹层。

常见于颈部按摩和推拿、打羽毛球、网球及练习瑜伽甚至突然回头等。

消化内科医生说:不要用矮桌吃饭。

经常用矮桌驼着腰吃饭,容易使腹部受压,影响肠胃的蠕动、消化液的分泌及消化道的血液循环,使人的消化功能减弱,长期易患胃病。

消化内科医生说:患者如果想知道自己是否存在幽门螺杆菌的感染,可以在一个月未服用奥美拉唑及抗生素的情况下,空腹来医院做一个碳13呼气试验。

心血管内科医生说:感冒不要剧烈运动。

轻度感冒时可以适量运动,但感冒后人的抵抗力大大降低,病毒更容易乘虚而入,容易引起急性心

肌炎、心肺功能不全等。不少人就因为感冒后剧烈运动诱发了心肌炎,一定要警惕。

心血管内科医生说:自己在家测量血压,收缩压高于140mmHg,舒张压高于90mmHg,警惕高血压发生的可能性!需要到门诊来就诊,每半个月到一个月复诊,来调整高血压的用药。

肿瘤科医生说:不要吃发霉的食物。

很多人,尤其是家里的老人会选择把烂掉的部分挖掉,然后吃“没坏掉”的部分。这是不可取的。霉菌的生命力相当顽强,肉眼可见的霉变部分只是冰山一角,其实只要食物已经出现了霉变,那么就代表该食物的其他部位其实早已被细菌所入侵,正确的做法是扔掉。有些发霉的食物具有致癌的风险,对肝脏伤害最大,极易诱发肝癌。

血液科医生说:新房不要着急住。

有机化学物质,如苯,能影响染色体复制,使染色体变得畸形,引发白血病。老百姓接触相关化学物质的最大机会,就是新房装修。

肾内科医生医生说:不要憋尿。

长时间憋尿,会造成自身抗感染能力下降,导致膀胱炎等尿路感染,严重的会影响肾功能、增大患膀胱癌的可能性。建议多喝水,每小时排一次尿。少吃盐、少吃甜、少下馆子。重口味会伤肾。甜食可能也含有不少盐,也一定要控制量。

消毒供应医生说:消毒液不要过多用。

有些人喜欢用消毒液打扫家中卫生,长期使用极易导致皮肤、呼吸道的过敏性疾病,比如过敏性鼻炎、鼻炎。

肝胆外科医生说:不要把零食当饭吃。

不规律的饮食既打乱胃肠道消化吸收功能,又影响胆囊的收缩和胆汁排出,胆汁黏稠度增加,易引发胆结石。

泌尿外科医生说:老年人不要盲目补钙。

有一部分老年性泌尿系结石和补钙过量有关,建议老年朋友补钙也不能盲目,需要在医生指导下进行。

胸心外科医生说:冠心病病人饭后不要百步走。

身体素质良好的人饭后可以散步,但老年人或体质较弱者餐后应休息半小时至一小时再去运动,有冠心病者尤应注意。

血管外科医生说:不要久坐。

长时间固定一个姿势坐着,容易引起静脉压迫,形成下肢静脉曲张。

甲状腺乳腺外科医生说:不要当吃货。

建议每周素食1天,清淡饮食有助于预防乳腺癌。可以在周末素食1天,且不要吃含激素成分的保健品。

乳腺肿瘤内科医生说:乳腺肿瘤是女性发病率第一的恶性肿瘤,建议35岁以上的中国女性,每年做一次乳腺B超和乳腺钼靶。早发现、早治疗!

妇科医生说:不要久坐。

一旦长期盆腔血液循环不畅,就会导致静脉回流受阻,影响盆腔的子宫及附件的正常“排毒”功能,引发炎症。建议做仰卧起坐。但仰卧起坐能加速盆腔血液流动,经期不要做。

妇科医生说:出现月经量异常,尿频尿急,排便性状改变时,可能是我们的子宫肌瘤压迫了膀胱、子宫内膜或直肠引起的相应症状。需要及时到医院进行妇科超声,明确病因。

产科医生说:坐月子不要大吃补品。

以前中国人坐月子讲究“补”,主要是补血气,这和以前多数中国人营养缺乏有关。现在大多数人不需要补,要注重的是营养均衡。

产科医生说:产检有三次最重要的时刻:首先是11-14周我们要完善早唐、NT、无创DNA,20-24周做一个大排畸的检查,36周做一个小结,来制定一个分娩计划。

儿科医生说:不要拿果汁当辅食。

6个月以后的婴儿可以直接吃果泥,1岁以后的孩子也要限制喝果汁。可以多吃水果,但不能把果汁等同于水果。

骨科医生说:不要直接弯腰捡东西。

人体的关节比较脆弱,容易发生病变,当人直接弯下腰时的一瞬间腰椎间盘压力增大,容易出现腰痛等症状。捡东西要保持腰部直立,慢慢蹲下再捡。

骨关节科医生说:不要频繁上下台阶。

膝关节反复地弯曲、伸直,髌骨负重明显增加,关节的磨损自然也会加重。

关节与骨病专科医生说:跑步时避免膝关节的损伤,那就需要在跑步之前,要充分热身。护膝的佩戴,也非常重要。

眼科医生说:眼干涩不要总揉眼。

揉眼可能会将病菌带入眼睛,造成眼部炎症,还可能诱发结膜

炎、角膜炎。给眼睛加湿,可使用加湿器或在旁边放杯热水。看电脑时多眨眨眼可以缓解眼干。

眼科医生说:孩子满三周岁以后,建议家长,每半年带孩子来眼科,检查视力并验光。及早发现,并控制近视。

口腔科医生说:家人不要共用牙膏。

共用一支牙膏,很多口腔疾病会因此交叉传染。家庭中每个人应根据各自不同的口腔状况,选用不同的牙膏。

口腔科医生说:因为蛀牙或者牙周病而导致缺牙,不及时处理的话,旁边两颗牙就会倒下来、下面牙伸长……(后果很可怕了)缺牙以后三个月尽快去装牙,可以恢复牙齿的咀嚼功能和美观。

肝病科医生说:老年肝病患者不要常喝牛奶。

牛奶中的乳糖会分解为半乳糖,过多的半乳糖可沉积在人体眼睛的晶状体内,引发白内障。

耳鼻喉科医生说:止鼻血不要抬头。

流鼻血时抬头,血会流到鼻腔后方、口腔,甚至气管和肺部。正确办法是保持头部稍前倾,采用局部压迫来止血,哪侧鼻孔出血就压住哪侧鼻梁5-10分钟。

美容科医生说:不要过度保养。

长期各种水、乳、霜、膜轮番上阵,会出现毛孔粗大、皮肤暗沉、皱纹等。其实只要做好清洁、选择合适的护肤霜,偶尔用用面膜就可以满足基本需求。

医学美容科医生说:除皱针、瘦脸针,看似简单,但千万不要相信,黑诊所、美容院的广告宣传,面部解剖结构非常复杂,稍有不慎,就会导致严重的后果。比如说面瘫、表情僵硬……

烧伤科医生说:烫伤后别乱涂东西。

民间治烫伤土方多如牛毛,都不科学,会加重痛苦、污染创面。烫伤后的正确自我处理方法是流动的冷水冲洗,用冷毛巾敷或冷水浸泡也可以。

中医科医生说:不要乱吃保健品。

现代人越来越注重养生,养生馆、保健品越来越多,但是保健品的功效和药性,以及适用人群,绝不是一个卖保健品的销售人员可以说清的,所以保健品不能胡乱吃,需遵医嘱,要不然不仅没效果可能伤害身体。

中医科医生说:足三里是一个重要的养生穴位,主要治疗胃肠道疾病、下肢的痿痹、还有全身的虚症。平时多按摩艾灸足三里,可以

起到强身健体的作用。它的位置位于外膝眼以下三寸。

精神心理科医生说:不要排斥负面情绪。

负面情绪是一种好信号,每一种负面情绪都对应着生活、工作中需要改进的问题。找到问题的根源,就可以帮我们找到解决问题的方法。

临床心理科心理治疗师说:如果你身边的人,有认知、情绪、行为的异常。甚至出现,失眠、焦虑和抑郁,建议去医院找精神科医生和心理治疗师。

疼痛科医生说:偏头痛不要自行服药。

大多数止痛药都只是暂时缓解疼痛,要想彻底止痛还要到医院查明病因,进行综合治疗。

营养科医生说:煲汤不要超一个半小时。

一般肉类炖1~1.5个小时,其中浸出物会达到最大量,煲汤的时间过长反而会破坏营养,影响口味。

急诊科医生说:晕倒不要使劲掐人中。

有人晕倒后,掐人中并不能起到急救作用,反而可能会害人。正确方法是先拨打120,然后上前拍肩大声喊叫患者,如无反应,则观察呼吸。如呼吸正常,帮其侧卧,等待急救车。如无呼吸,则给予心肺复苏或单纯胸外按压,直到急救人员到达。

急诊内科医生说:遇到昏迷的病人,千万不要一上来就进行胸外按压。如果患者有呼吸、有心跳,你进行了胸外按压,有可能会造成病人的肋骨骨折、心包破裂等严重后果,千万不要盲目!

皮肤科医生说:不要用去角质美白产品。

去角质真心没必要,美白产品大多也没必要。皮肤有自身的防护系统,去角质会破坏这套系统,得不偿失。一些宣称有美白效果的洗面奶、护肤品,添加的某些物质容易引起过敏。出门戴墨镜、帽子,或者打遮阳伞,这样防晒最安全!

皮肤科医生说:很多病人问我,湿疹是因为太湿引起的吗?其实很多湿疹的病人,皮肤是非常干的。一定要做好皮肤的保湿,科学的治疗,才能避免复发。

药剂科医生说:感冒不要吃多种药。

感冒作为常见病,家家都会备一些感冒药,很多人在感冒发烧时会选择自行服药。

但是胡乱吃一堆药,很容易引发药源性肾损伤,“是药三分毒”,没事儿别胡乱吃药。

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.acusuhuaherb.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、慢性疲劳综合征、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
周一至周六

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