

一到秋天就手脚冰凉? 御寒滋补得这样做

在滋补前一定要先调理好脾胃,否则不仅未达到效果,可能还会加重脾胃的负担,合理滋补才会达到预期效果。

随着深秋来临,天气越来越干燥,很多人都会出现由秋燥引起的过敏症状,身体容易受寒,手脚冰凉。出现这种情况,我们应该如何做呢?在御寒和滋补的过程中又有哪些事项需要注意呢?

俗话说“春捂秋冻”,天气转凉是否适合“秋冻”?

“春捂秋冻”有一定道理,但需要因人而异。

对于身体强壮的年轻人,秋天外出时,易出汗,不适合穿过于笨重、保暖的衣服,否则易诱发诸如感冒等呼吸道疾病。

老年人体质弱,则需适当增添衣物,尤其是脾胃虚弱的人,要注意脾胃中焦的保暖,可以适当吃一些暖胃食物。虽然可以身上不加衣,但要保护脾胃部位,增加腹部保暖性,防止寒气入侵。

如何通过食补,缓解入秋后的手脚冰凉症状?

天气渐寒,出现手脚冰凉症状的人,大多是先天肾气不足导致的。中医认为“肾是先天之本”,肾的阳气是推动全身血液循环最主要的一个动力,肾阳不足也会影响心阳不足。心阳不足意味着血液循环不好,有微循环障碍,手脚必然是凉的。

从中医角度出发,可以使用补肾、温肾、补心气的一些办法,帮助推动阳气的运行,促进保暖。

比如喝当归羊肉汤,或者做成粥,也可以用枸杞配合少量补肾的中药,加在炖肉的汤里,起到补肾气、补肝气的作用。

防止过度滋补!“贴秋膘”要注意什么?

“贴秋膘”对体质相对瘦弱的人比较适合,在脾胃能够吸收的情况下,可以适当增加肉类的摄入,不建议吃过度肥腻的食物。可以适当采用一些保健的药材,如用枸杞、当归等炖羊肉,既有羊肉的温补,又有中药药食同源里的药物搭配。

脾胃虚弱的人可以在做汤、做肉的时候



加入党参、茯苓等。平时有点阴虚、气血不足的人,天气干燥时也可以服用莲子银耳汤、雪梨银耳汤、莲子鸭肉汤等进行调理。

在滋补前一定要先调理好脾胃,否则不仅未达到效果,可能还会加重脾胃的负担,合理滋补才会达到预期效果。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正 专家
中文热线: 703-786-1909
(亦可接受短信)免费咨询
多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)
Invisalign certified
服务大华府地区 两个方便地点
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026 (Woodbridge, Quantico Marine Base 附近) Tel: 703-445-1999
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151 (好运来, Chantilly 高中附近) Tel: 703-657-0555

医生专版
A doctor in a white coat giving a thumbs up gesture.

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
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
● 国家康复医院住院医师
● 纽约州立大学研究生
● 宾州大学附属医院住院医师
● 国家卫生总署 Fellow
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 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
○ 子宫内腺瘤切除术: 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
○ 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

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 3-115
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 Exit 11) 3-022