

# 面对“冬寒”如何做好“冬藏”？

立冬,意味着冬季正式到来,自然界万物凋零。

中医理论认为,人与自然息息相关,自然环境是人类赖以生存的必要条件,所以自然环境的变化,能直接或间接地影响人体。在四时气候的正常变化中,每一个季节都有其不同的特点,冬季的气候特点就是“寒”。如果冬天的气温变化过于剧烈或急骤,超出了人体调节能力的范围,就容易导致疾病发生。

面对“冬寒”,该如何做好“冬藏”,才能适应季节变化,减少疾病的发生呢?

## “早睡晚起”藏阳气

立冬后,白昼渐短,夜晚渐长,此时的作息不能再强调“早睡早起”,而是要顺应“冬藏”的规律,做到“早睡晚起”。

睡觉时要盖好被子,做好保暖措施,起床时间不宜太早,以保证充足的睡眠,利于阳气的潜藏。

冬季不宜早起晨练,可选择午后锻炼。外出时,要戴好围巾、帽子和口罩,可根据自身情况,选择性地散步、太极拳、太极剑等舒缓且适宜冬季锻炼的项目。

在室外不宜呆过久,且气温骤降时最好减少外出。

## “夏病冬养”选膏方

中药膏方需注重辨证论治,所谓“一人一方”,意思是针对服用者所患的疾病性质或体质类型来制订膏方。

冬病多属寒邪,所以在立冬后,服用的膏方中宜加入一些温热药,也可根据患者体质随证应变。

## 夏病冬养原则

依据“春夏养阳、秋冬养阴”的原则,对“能夏不能冬”的阳虚阴盛体质者,在夏天用温热的药培补阳气,冬天就不容易发病,这就是中医常说的“冬病夏治”。

对“能冬不能夏”的阴虚阳亢体质者,在冬天用凉润之品补充其阴精,夏天就不容易发病,则是“夏病冬养”的方法。

一些春、夏季易发的疾病,如哮喘,如果通过中药膏方在冬季将身体调养好,来年就不易发作,这就是“冬令进补,来春打虎”。

注:患有慢性疾病或者气血阴阳津液亏



虚的患者,工作压力大、劳动强度高的上班族,赋不足的小儿,都可以通过在立冬后服用膏方来调理身体。脏腑功能渐衰的老人,久咳不愈、先天禀

**朱新生 ZHU ORTHODONTICS**  
 中文热线: 703-786-1909  
 牙科矫正专家  
 (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  
 Invisalign certified

采用 金属托槽(metal brackets)  
 透明托槽(clear bracket)  
 隐形牙套(Invisalign)

服务大华府地区  
 两个方便地点

**Dumfries 诊所** 3-098  
 17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026  
 (Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)  
 Tel: 703-445-1999

**Chantilly 诊所**  
 14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151  
 (好运来, Chantilly 高中附近)  
 Tel: 703-657-0555

**医生专版**

**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 infirmary 住院医师  
 \* 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(包括注射美容填料)
- 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

自费优惠

- 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

3-073

**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

3-115

**精神心理专科**

**郑三君 医师** ★ 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

**Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.**  
 Board Certified Psychiatrist

**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