

睡觉盖被有讲究！寒头暖足温腰膝

人睡觉时需要通过盖被来保证身体不受寒邪,从而达到阴阳平衡。

近日,“中国人骨子里的盖被子基因”话题引发网友关注。晚上睡觉盖被子是一个很好的习惯,尤其是在夏季空调房内,一定要护好腰部、膝盖和足部,做到“寒头暖足温腰膝”,这是中医养生的重要遵循。

阴阳互相调节而维持相对平衡,人体才能够健康。从中医看,免疫系统可以归为卫气的范畴。白天,抵御外邪的卫气在阳经工作,到了晚上,卫气循行于阴经,此时若受到寒邪干扰,人容易生病。所以,睡觉时需要通过盖被来保证身体不受寒邪,从而达到阴阳平衡。

护腰

肚脐中心的神阙穴,与后背部的命门穴前后对应。神阙穴别称脐中,具有回阳救逆、健脾和胃的功效。命门穴是人体阳气之根本,具有回阳救逆、温补肾阳之功。身体腹部前正中线的任脉与后背正中线的督脉,共同发挥调节卫气的功能。人体带脉环行于腰腹部,因此,睡觉时腰部需要注意保暖,

防止受邪。

护膝

膝盖上的犊鼻穴,具有通经活络、疏风散寒、理气消肿止痛的作用。该穴位对于膝关节的自如伸缩有重要作用,如果受到寒邪侵扰,容易导致关节活动不利。

护足

头为全身阳气汇合的地方,阳气旺盛,故头部不怕冷而怕热。晚上睡觉时,应该让头部保持相对低温状态,不能用被子捂头。而足部常阳气不足,需要通过暖足以益不足之阳,起到强身健体的功效。

一般情况下,低温环境更容易入睡,在深度睡眠时,人体的各个器官都处于休眠状态,免疫功能较低,如果长期不盖被子,容易引起着凉等不适。如果睡眠环境比较热,不想盖太多被子,可以只盖腰腹部,以免熟睡时外邪侵袭。

1、文章内容转自网络,版权归原作者所



有,本平台仅提供信息交流使用; 任何侵权行为,请联系客服及时处理; 2、平台上发布或转发的文章与图片有

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
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

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine
美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师学会会员
Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师
原 Mercy-Mayo 和 阿阿大学附属家庭全科住院医师
Washington Hospital Center 移植外科 Fellow
George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业
隋爱平 医师 Aiping Sui MD
积累多年丰富的临床经验 接受多种医疗保险及自费
预约电话: 240-404-6423
徐唯 医师 Wei Xu MD
各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。
周一至周六全日门诊
604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在 355 大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

中华堂中医馆
● 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, 为你争取权益。
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care
陈智松 博士
资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。
预约电话: 301-820-2528
接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险
www.chenmac.com
地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊 24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyecareconsultants.com
* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 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, 视网膜炎, 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
● 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生
● 宾州大学附属医院住院医生
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
● 美国妇产科学院院士
● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
● 哥伦比亚大学生理学博士
● 北京医科大学本科及整形外科毕业
聚有十多年临床经验 诊所手术
○ 子宫内腺消除术: 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, 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

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、恐惧恶梦精神分裂症、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