

# “秋冻”适时添衣 做好保暖

本周冷空气活动频繁,气温明显下降,秋意渐浓,尤其早晚凉意明显,俗话说“春捂秋冻”,如何正确理解“秋冻”?

适当“秋冻”可增加机体抵抗力,但“秋冻”不是“遇冷不穿衣”,而是秋季穿衣不宜增加过快,适当拖延增加衣服的时间,即要慢慢、渐渐加厚,让人体慢慢适应逐步下跌的气温,但要以自己能接受为限度。当天气突然变冷时,适当地增加衣服还是必要的,以感觉不冷为适宜。

“秋冻”因人而异。对体格健康的人来说,可以借“秋冻”锻炼身体,加强对寒冷气温适应能力,增强心肺功能,提高机体适应自然气候变化的抗寒能力,有利于预防呼吸道感染性疾病;但也不宜过度“秋冻”,虽然可适当减少穿衣,到了深秋,最高气温20℃以下时也要增加衣物,保暖防寒以防受寒生病。

老年人、幼儿、孕妇、体弱以及部分患病人群,则不宜“秋冻”,要适时增加衣服防寒保暖。北京中医药大学东直门医院治未病科主任刘涓指出,老人、孩子等抵抗力

较弱的人群,受冻后容易发生不良反应,容易诱发急性支气管炎、肺炎等疾病;患有慢性支气管炎、支气管哮喘、冠心病、高血压等慢性疾病的患者,一旦受到冷空气刺激,支气管和血管容易痉挛收缩,进而可能引起旧病复发,出现哮喘、心绞痛、心肌梗塞和中风等状况,因而不宜“秋冻”。另外,脾胃不好的人也不适合“秋冻”。

科学“秋冻”还要注意做好三个身体部位的保暖,即背部、腹部、足部。刘涓表示,“外出随身带一个披肩是个好习惯,坐地铁或者空调房温度太低,可以帮助挡风防寒,保证背部是温暖的。腹腔里有许多重要脏器但又相对脆弱,腹部受寒容易引起腹痛、腹泻;寒从足底生,脚暖全身都暖,脾经、肾经的气血都是从足底升起的。”因此,做好腹部、足部的保暖也十分重要。

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;  
2、平台上发布或转发的文章与图片有任何侵权行为,请联系客服及时处理;



## 爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员



**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

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050



**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



355 West Deer Park Road, Gaithersburg, MD 20877

## 麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

**针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 中医师门诊 中医养生**

接收各种保险 自费更加优惠

跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;  
遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病治疗;  
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;  
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773  
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101



## 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 3-100  
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.washingtoneyecare.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
- 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 在 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

- 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

- 子宫内腺清除术: 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、乳房肿瘤切除
- 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** ★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)