

纽约唐人健康报

TCM HEALTHY LIFE MONTHLY

编辑部地址
1st Floor, 153 Centre St. New York 10013
业务联系: isherhope@gmail.com

欢迎刊登广告



汉方中医

中坚大厦102室
地址: 1st Floor, 153 Center Street
Chinatown, New York
主理: 冯医师
电话: (838) 877-1188

纽约的气候特点和可能导致的常见健康问题

纽约地区位于美国东北部, 具体地理位置是北纬40.7128度、西经74.0060度。纽约地处美国东海岸, 邻近大西洋, 位于哈德逊河口附近, 这一位置让纽约成为了一个重要的港口城市。

气候方面, 纽约属于温带大陆性湿润气候。具体特点包括:

夏季: 夏季通常温暖至炎热, 湿度较高。七月和八月是一年中 hottest 的月份, 平均最高气温通常在28°C至35°C之间。

冬季: 冬季寒冷, 有时伴有大风和降雪。一月是最冷的月份, 平均最低气温在-3°C左右, 但有时气温会更低。

春季和秋季: 这两个季节通常气候温和, 是游客访问纽约的理想时间。

纽约的气候变化可能导致的一些常见健康问题包括:

1. 过敏: 春季花粉季节可能导致花粉过敏症状加剧。

2. 心血管疾病: 极端的温度波动可能会增加心脏病和中风的风险。

3. 呼吸系统疾病: 空气质量问题, 特别是在夏季, 可能会加重哮喘和其他呼吸系统疾病。

4. 热伤害: 在炎热的夏季, 尤其是对老年人和有慢性病的人群, 存在中暑和热射病的风险。

这些是纽约地区气候特点及其可能带来的一些健康影响, 但具体影响会因个人差异而异。

因为纽约的冬季比较长, 寒冷的日子比较多, 有时早晚温差较大。居住在纽约市的华人朋友, 尤其是老年人, 应该多注意保暖。

美国老年人健康保健面临的主要挑战和存在的问题主要包括:

慢性疾病管理: 随着年龄的增长, 慢性疾病如心脏病、糖尿病、关节炎和认知障碍等的发病率增加。管理这些疾病需要长期的医疗关注和治疗, 这对个人和整个医疗系统都是一个挑战。

医疗费用: 老年人往往需要更多的医疗服务, 这可能导致高昂的医疗费用。虽然美国有Medicare等公共医疗保险计划, 但许多老年人仍面临额外的保险费用、药品费和未被保险覆盖的医疗服务费用。

药物管理: 老年人常常需要服用多种药物, 这可能导致药物间的相互作用和副作用, 增加管理复杂性和健康风险。

心理健康: 孤独、抑郁和焦虑等心理健康问题在老年人中较为常见。社会孤立和心理健康问题的治疗 and 关注在老年人健康保健中是重要方面。

长期护理和支持服务: 随着年龄增长, 一些老年人可能会失去一定程度的自理能力, 需要长期护理和日常生活支持。然而, 长期护理服务成本高昂, 且资源有限。

预防服务和健康促进: 虽然预防性保健和健康促进对于延缓或预防慢性疾病非常重要, 但这方面的服务和资源往往不足。

技术和信息获取: 虽然健康信息技术的发展为老年人提供了更好的健康管理手段, 但同时也存在技术适应和信息获取的挑战。

医疗服务可及性: 地理位置、交通问题以及专业医疗服务的分布不均可能影响老年人获取必要医疗服务的能力。

这些挑战反映了老年人健康保健的复杂性, 需要综合性的政策、资源投入和社会支持系统来应对。

美国老年人健康保健面临的主要挑战和存在的问题

同华裔移民老人朋友谈谈医疗保健

对于居住在美国纽约的华人移民, 特别是老年人团体, 在健康保健方面有几个特别的建议:

了解和利用Medicaid及其他保险: 熟悉美国的医疗保险系统, 特别是Medicaid, 了解它的覆盖范围和限制。对于一些不被Medicaid覆盖的部分, 可以考虑购买补充保险。

寻找讲中文的医疗服务提供者: 找到讲中文的医生和医疗服务提供者可以帮助解决语言障碍问题, 确保更好的沟通和理解。

参加社区健康活动: 参与纽约华人社区组织的健康相关活动, 例如健康讲座、疾病预防和筛查活动, 这些活动通常考虑到了华人特别是老年人的需求。

保持健康生活方式: 均衡饮食、适度运动、充足睡眠和压力管理对于维持健康至关重要。参加太极、瑜伽等适合老年人的体育活动有助于保持身体和心理健康。

社交活动和精神支持: 积极参与社区活动, 和家人、朋友保持联系, 这对于防止孤独和抑郁等心理健康问题非常重要。

熟悉和利用社区资源: 了解并利用纽约市提供的老年人服务和资源, 如老年人中心、社区健康服务、家庭护理等。

预防保健和定期体检: 定期进行健康检查和疾病筛查, 特别是对于慢性疾病的管理和预防。

药物管理: 咨询医生和药剂师, 确保正确使用药物, 特别是对于多种药物的管理。

总之, 对于居住在纽约的华人老年移民, 了解和利用当地资源, 保持健康的生活方式, 以及积极参与社区活动是维护健康的关键。同时, 克服语言和文化障碍, 确保有效沟通和获取适当的医疗服务也非常重要。



请联系本报编辑部

古中医传承人-培训招生

你想成为古中医传承人, 掌握独门医术, 悬壶济世, 利己利人而且一生衣食无忧吗?
名额有限, 机会难得!

详情请登录网址: tcmhealthylife.com



纽约唐人街-立形养生馆

B12, 75 E Broadway NY 10002 东方广场负一层
预约电话: (626) 342-2082

中医药行业及相关的健康保健在美国的现状

法律和监管: 在美国, 中医药的实践受到州法律和监管机构的管控。不同州对于针灸师和中医药师的执业资格有不同的要求。例如, 一些州要求针灸师必须通过国家针灸认证委员会(NCCAOM)的认证。

教育和培训: 美国有一些院校提供中医药相关的教育和培训课程, 包括针灸和中药学。这些课程可能授予学位或证书, 有助于提升从业者的专业水平。

研究和证据: 中医药在美国的科学研究相对有限, 但正在逐步增加。许多研究集中在评估针灸治疗疼痛和其他症状的有效性。美国国立卫生研究院(NIH)和其他机构资助了一些这方面的研究。

整合医疗: 在某些医疗环境中, 包括一些医院和综合医疗中心, 中医药正逐渐被整合到更广泛的医疗体系中。针灸和某些中药被用于辅助传统西医治疗, 特别是在疼痛管理和缓解某些慢性病症方面。

市场和产品可用性: 中医药相关产品在美国市场上的可用性增加, 包括中药材、保健品和相关器械。但同时, 由于监管不一, 产品质量和安全性存在不同程度的问题。

随着国际贸易和文化交流的发展, 经过几代中医人的努力, 中医药在美国正在慢慢发展和融入主流医疗体系, 成为美国社会尤其是华裔社区不可或缺的健康选择, 行业展现勃勃生机, 但总的来说, 仍面临着认证、教育、研究和监管等方面的挑战。

关于中医药及相关的健康保健在美国的现状, 我们可以从几个方面来考量:

认知度和接受度: 中医药在美国逐渐被更多人认识和接受。越来越多的美国人对替代医学和整体健康管理持开放态度, 中医药作为其中的一个重要分支, 受到了关注。针灸、中药、太极、气功等中医元素在美国有相对广泛的知名度。

机会与挑战并存

《黄帝内经》说，“女子二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。”女子14岁是生育年龄，可以孕育新的生命。

中医认为人的生殖能力根源于肾，肾在五行属水，属于天干之“癸”，故生殖之精也称为“天癸”。男女皆有天癸。

胞宫是体现女性胜利特点的重要器官，《黄帝内经》称女子胞为“奇恒之府”，说明了它的功能不同于一般的脏腑。

冲、任、督、带四脉皆属“奇经”，是相互联通的。冲脉、任脉皆起于胞中，会于咽喉，别而络唇口。冲脉，不同于十二正经，别道奇行，但它的功能是以脏腑为基础的。任脉，主一身之阴，凡精、血、津、液等阴精都由任脉总司，故称“阴脉之海”。任脉之气通，太冲脉盛，才能使胞宫有行经、胎孕等生理功能。

正常月经是女子发育成熟的标志。由于天癸的作用，任脉所司精、血、津、液充沛，冲脉广聚脏腑之血而血盛。冲任二脉相资，血海按时满盈，则月事以时下。

《内经》言，夏暑地热，经水沸腾，故令乍多，而在月前。天寒地冻，水凝成冰，故令乍少，而在月后；或断绝不行。

生理性带下是肾精下润之液。健康女子，润泽于阴户、阴道内的无色无臭、粘而不稠的液体，称为生理性带下。《沈氏女科辑要》说：“带下，女子生而即有，津津常润，本非病也。”

妊娠后母体的变化，明显的表现是月经停止来潮，脏腑、经络的阴血，下注冲任，以养胎元。《灵枢·经脉》说：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。”

月经、带下、妊娠、分娩、哺乳是妇女的生理特点，这都是脏腑、经络、气血乃至天癸的化生功能作用于胞宫的结果，特别是与肾气、天癸的主导作用分不开的。

中医研究妇女的生理特点，以脏腑、经络为基础，深入了解脏腑、经络、气血、天癸与胞宫的整体关系，尤其要着重肾、肝、脾胃和冲、任二脉在妇女生理上的作用。

在《金匱要略》中，张仲景说，妇女三十六种病，千变万化，医家应当审辨脉象的阴阳、虚实和弦紧，根据辩证施以针灸、药物治疗，使病情转危为安，某些疾病症状虽可相同，但脉象不同，当详加辨别，切不可大意。

妇人经水与乳，俱由脾胃所生。《女科精要》言：“血者水谷之精气也。和调五脏，洒陈六腑，在男子则化为精，在妇人则上为乳汁，下为月水，故虽心主血，肝藏血，实皆统摄于脾，补脾和胃，血自生矣。”

妇人的月经就是乳水。宋代《妇人大全良方》说，“夫妇人月水不调者，由劳伤气血致体虚，风冷之气乘也。若风冷之气客于胞内，伤于冲任之脉，损手太阳、少阴之经。冲任之脉皆起于胞内，为经络之海。手太阳小肠之经、手少阴心之经也，此二经为表里，主上为乳汁，下为月水。”

清代唐容川的《血证论》说，“经云：中焦受气取汁，变化而赤，是为血。今且举一可见者言之。妇人乳汁，即脾胃饮食所化，乃中焦受气所取之汁也。妇人乳汁，则月水不行，以此汁既从乳出，便不下行变血矣。至于断乳之后，则此汁变化而赤，仍下行而为经血，人皆知催乳须补脾胃，而不知滋血尤须补脾胃。盖血即乳也，知催乳法，便可知补血法。”

凡医妇人，先须调经。妇女由于其特殊的生理特征，尤其在月经期间，血海由满而溢，子门正开，血室空虚，邪气容易入侵；同时由于气血失调，情绪易于波动，整个机体抵抗力下降，若调摄不当即可引起疾病。

导致妇女疾病的因素主要有淫邪、情志、生活环境和体质因素。妇科疾病的病理机转，可以概括为三个方面：脏腑功能失常影响冲任为病；气血失调影响冲任为病；直接损伤胞宫影响冲任为病。

妇女平时应保持外阴清洁，防止疾病发生。月经带、月经垫要清洁。经期禁止性交、盆浴和游泳，经常保持阴部卫生。过度劳累则伤肾，且耗气动血，可致月经过多、经期延长，甚至崩漏。因此，经期要避免重体力劳动和剧烈体育运动。

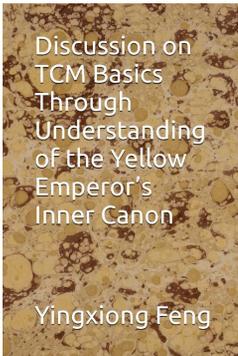
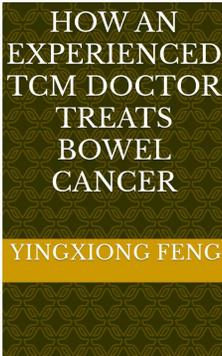
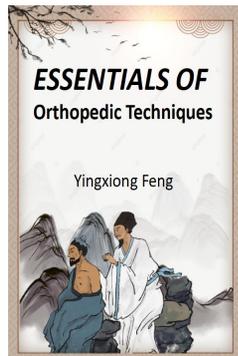
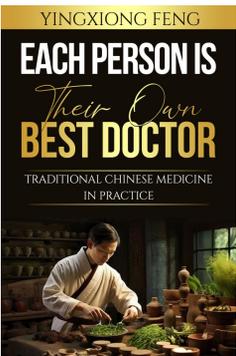
避免寒凉。经期机体抵抗力下降，若感受寒凉或寒湿之邪，则气血凝滞，可致月经延后、月经过少或痛经。因此，经期不宜当风感寒、冒雨涉水、冷水洗脚或冷水浴。

饮食有节。经期饮食不节制，若肆食辛辣助阳之品，或过度饮酒，则热迫血行，致月经过多、月经不调等；若过食寒凉，寒凝血滞，可致痛经、月经过少。故经期要注意饮食调摄，宜食清淡而富于营养的食品。

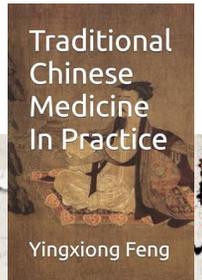
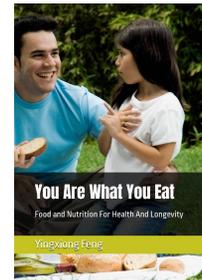
妇科疾病的辩证要点，是根据经、带、胎、产的临床特征，结合全是症状、舌象、脉象，按照阴阳、表里、寒热、虚实八纲辩证的原则，来确定它的证型诊断。因此对妇科疾病的辩证，必须从局部到整体进行全面综合分析，才能辨别脏腑、气血的病变性质，做出正确诊断，为治疗提供可靠的依据。

由于妇女生理上数伤于血，以致气分偏盛，性情易于波动，常影响于肝；饮食失调，忧思劳倦，易伤脾胃；素禀不足，早婚多产，房事不节，常损伤肾气。因此，脏腑功能失常，气血失调，导致冲任损伤，产生的经、带、胎、产、杂诸病，常用补肾滋阴、疏肝养肝、健脾和胃、条理气血诸法来调补冲任，这是妇科疾病治疗的基本原则。

妇科疑难杂症 冯医师 Tel: 838-877-1188



英文版中医书籍推荐



各大网上书城 均有销售: Amazon Kindle Apple Books Rokuten Kobo Barnes & Noble Smashwords www.tcmhealthylife.com

妇科难治之法理

古语说：“宁治十男子，莫治一妇人。”这是说，妇人之病不易治。妇人之病，本与男子同；而妇人有生育之机，而男子没有；妇人之情，与男子又有差异。竹泉生说：“女科之难治，与夫造化之妙道，皆在天癸。”

妇人的身体，自成一个新天地，天地所造。天为一，天一生水；地为二，地二生火。所以妇人之身，与男子一样，皆是水火所生。我们常说，女人是水做的，此语不假。人身就是一身的水。水生于肾，储藏变化在膀胱，肾为体而膀胱为用。肾水通过膀胱的气化作用，而将水输布于全身。所以，《黄帝内经》说，“膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”

地生火，地二生二火。《黄帝内经》说，“人身之火何在，心为君火，命门为相火也。”命门在哪里呢？就是右肾。

为什么右肾就是命门呢？我们知道，男子的睾丸是一对的。男子和妇人性交，男子将要泄精时，他右边的睾丸会勃然向上缩回少腹，精子积聚，睾丸会鼓起来，继而发射而注入妇人生殖器内。这样，命门之火就喷射出去了。故男女之性交又叫水火之交。

当男女天癸成熟时，就是男子十六，女子十四，可以生育了。这个时候，君相二火相会，入于胞宫，合交于一水，君火与相火就相谋了。二火交于一水，就是天癸成。

天癸形成时，君火欲取水以为血，是故水从君火之化而成为血之色。相火又欲取水以为精，故水又从相火之化而成为精之质。如果水火相交，既不成精，又不成血，君舍之，相亦舍之，这样化生的精血就不可能成胎。这样的精血不足以有养身之益，好像是废物，盈满之后就会被排泄出去。

中医妇科证治的基础，同样是《黄帝内经》。《太素·顺养》中说，天地间至道，就是一个“顺”字。歧伯说，不管治国治家还是治病，“未有逆而能治者也，夫唯顺而已矣。”顺天地间春夏秋冬之气，顺四时阴阳，遵养生之道、养收之道、养藏之道。“唯圣人顺之，故身无奇疾，万物不失，生气不竭。”

妇人生育之道，亦阴阳之道。《内经》说，妇人妊娠，“一月膏，二月脉，三月胞，四月胎，五月筋，六月骨，七月成，八月动，九月躁，十月生。”妊娠不同的时间，妇人就会有不同的生理和心理反应，只要在这个过程中，孕妇顺天地阴阳之理，就一定能够顺利生产。

妇女以血为主，血旺则经调，故治妇女之病，当以经血为先。而血之所主在心，盖心主血，肝藏血，脾统血，是心为气血之主，而脾为气血之本也。

妇人诸病，以调经为第一。因妇人以血为主，惟能谨慎调护，则气血周流，月水自然如期而至。月经先期，多为血热；月经后期，则为血寒。脾土不胜，不思饮食，由此血衰，故月水往后，或次月饮食多进，月水又往前矣。治宜理脾，脾旺则血匀气顺，自然应期。（未完待续）

纽约唐人街 痛症诊所

按摩 推拿 中药调理

接受多种医疗保险

75 E Broadway NY 东方广场地下层

Tel: (616) 342-2082

中药小知识

丹参：【功能】活血调经，祛瘀止痛，凉血消痈，除烦安神。【主治】月经不调，闭经痛经，产后瘀滞腹痛，血瘀心痛，脘腹疼痛，积聚，跌打损伤，风湿痹证，疮痈肿毒，热病烦躁神昏，心悸失眠。

古人言，一味丹参，功同四物，即地黄、芍药、当归、川芎。丹参专入血分，清而兼补，活血祛瘀作用广泛，能治瘀血阻滞各种病症，尤其适合妇科使用。



中药的使用方法

煎煮方法

首先关于用水问题，以纯净而无杂质的河水、井水以及自来水为宜。入煎以前最好先用冷水将药物淹没并略高一些，浸泡半小时后再煎。

其次关于火候问题，需要根据药物性质而定。如气味芳香、容易挥发的花叶类药物，一般须武火急煎，煮一、二沸，即可服用，否则煎煮过久，可能丧失药效；如滋腻质重，不易出汁的根或根茎一类药物，一般须文火久煎，否则没有煮透，浪费药材。

关于煎药时间，一般药物煎煮15~20分钟左右。但是对于一些矿石贝壳类药物，如石膏、珍珠母、生牡蛎等不易出汁的，就需要先用水煎15~20分钟，然后再加其它药物同煎，处方时要注明“先煎”或“先入”。另外，还有一些含挥发油的芳香药物，如砂仁、豆蔻等久煎容易丧失药效的，就应该在其它药物将要煎好时，再放入煎一、二沸，处方时要注明“后下”。

其它方面，有些粉末或小粒的种子类药物，应该“包煎”，即用布包起来煎煮，以免烧焦或使药汁混浊；有些药物需要“另煎”或“另烩”，如人参、阿胶等，再冲入煎好的药汁中饮服；有些药物不必煎煮，如芒硝等，只要将药汁冲入溶化后即可服用。

一般来说，一付般中药熬两次。一般中药先要用凉水泡20分钟后再熬，第一次大火开了小火再慢慢熬15分钟至半小时（解表药时间短、滋补药时间长），把药水倒出来。第二次又添凉水刚奄过药材大火熬至药水开后，关小火再熬15分钟至半小时，倒入第一次药水里。两次药水倒在一起混合起就可以喝了。治疗表征的药方需要大火快速滚煮，以求其气。

另外，某些重病或贵重药材常常需要煎一个多小时以上。

饮食禁忌

忌食是指服药期间对某些食物的禁忌，也就是通常所说的“禁口”或“忌口”。一般而言，在病人服药期间，均应忌食生冷、辛热、油腻、腥膻、有刺激性的食物。再者，根据患者病情的不同，饮食禁忌也有区别。

如热性病应忌食辛辣、油腻、煎炸类食物；寒性病应忌食肥肉、脂肪、动物内脏及烟、酒；肝阳上亢，头晕目眩、烦躁易怒等应忌食胡椒、辣椒、大蒜、白酒等辛热助阳之品；脾胃虚弱者应忌食油炸粘腻、不易消化的食物；疮疡、皮肤病患者，应忌食鱼、虾、蟹等腥膻及辛辣刺激食品。



新发日杂

www.xinfawholesale.com

批发零售

服用方法

首先关于服药量问题，一般每天一剂；病情严重的，如急性病发高热等，可以考虑每天服二剂；至于慢性疾病，也可一剂分二天服用，或隔一天服一剂。每剂药物一般煎二次，有些补药也可以煎三次。每次煎成药汁250~300毫升，可以分头煎、二煎分服，也可将二次煎的药汁混合后分2~3次服用。

其次，关于服药时间问题，一般每天服药二次，上午一次、下午一次，或下午一次、临睡前一次，在吃饭后2小时左右服用较好。但也有认为病在上焦的适宜于饭后服，病在下焦的适宜于饭前服。至于驱虫药最好在清晨空腹时服用，治疗急性病症就随时可服，不要拘泥规定时间。

关于服药冷热问题，一般应该在药液温而不凉的时候饮服。但对于寒性病则需热服，对于热性病则需冷服；真寒假寒的病症，用寒性药物而宜于温服，真寒假热的病症用温热药而宜于冷服。

中药的用量

中草药的用量，直接影响它的疗效。如果应该用大剂量来治疗的，反而用小量药物，可能因药量太小，效力不够，不能及早痊愈，以致耽误病情。小儿身体发育尚未健全，老年人气血渐衰，对药物的耐受力均较弱。药物的用量应低于青壮年的药用量。

一般药物，男女用量区别不大，但妇女在月经期，妊娠期，用活血祛瘀通经药用量一般不宜过大。

用药之道，危急存亡之际，病重药轻，必不能挽救。善法宜先以量少药方试之，有效乃渐渐增加分量，要以当时病人的需要为准，不得以古方分量之轻重为准。

体质强壮者用量可重；体质虚弱者用量轻，即使是补益药，也宜从小剂量开始，以免虚不受补。如南方人用药偏轻，北方人用药偏重。这都是视具体的情况而定的。

《内经》上很早就提出大方、小方，认为“大则数少，小则数多，多则九之，少则二之”；又说：“君一臣二，制之小也；君二臣三佐五，制之中也；君一臣三佐九，制之大也”。可见，处方药味的多少向来相差很大，在临床上不可能一致。总之要学会权变，药量多少主要是根据病情的需要。需要有两种：一种是病情严重的须数多量重，轻浅的数少量轻；另一种是相反地对严重的数少量重，取其力专而猛，轻浅的数多量轻，取其力散而薄。



Massage Therapy

1st Floor, 153 Centre St. NY.
Tel: (646) 288 - 0222

拔罐
艾灸
穴位按摩

漫谈中医饮食养生

饮食养生，并非是无限度地补充营养，而是必须遵循一定的原则和法度。概括地说，大要有四：一要“和五味”，即食不可偏，要合理配膳，全面营养；二要“有节制”，即不可过饱，亦不可过饥，食量适中，方能收到养生的效果；三要注意饮食卫生，防止病从口入；四要因时因人而宜，根据不同情况、不同体质，采取不同的配膳营养。这些原则对于指导饮食营养是十分重要的。

我平日的早餐有一个“十宝粥”，可以推荐给大家。材料如黑芝麻、小米、黑米、大米、红米、黑豆、绿豆、豌豆、赤小豆、薏苡仁、莲子、红枣、姜片等，根据需要，还可以变换着加枸杞、山药、红薯、淡豆豉等。此方中，我独推黑芝麻，此品不但补肾，而且养肝，最适合现代人。每周吃三到五次，对健康很有帮助。

同时，病后康复的药食调养也是非常讲究的。外病虽愈，如何做好饮食药饵之内调，还有一半的工作要做。一般大病过后，病人身中之元气已虚，身中邪热未净。如果在这个时候急于补虚，则热不可除。这个时候，一方面需要清热，一方面又要补虚，往往让人模糊不清，不得要领。

补虚有两个方面：一补脾，一补胃。比如病人痊愈后脾气衰弱，饮食不能运化，宜补其脾。如伤寒后胃中津液久耗，新者未生，宜补其胃。二者有天壤之别。

清热亦有两个方面：初病时之热为实热，宜用苦寒药清之。大病后之热为虚热，宜用甘寒药清之。二者亦有天壤之别。

病人能否尽快康复，全在胃口。津液不足即是虚，生津液即是补虚。故以生津之药，合甘寒泻热之药，来治疗外感后之虚热，用药如麦门冬、生地、地黄、牡丹皮、人参、梨汁、竹沥之类。张仲景用天水散来清虚热，正是取滑石、甘草，一甘一寒之义。如果补虚误投人参、茯苓、白术等补脾之药，反而没有办法将邪热尽除。至于饮食调补，但取其气，不取其味。应该用五谷之气以养，五菜之气以充。每当吃饭的时候，用热饭热菜使人微微出汗，将身中蕴蓄的邪热从毛孔渐渐排出。千万不要急于用鸡鸭鱼肉等肥甘之味以补养。太油腻的东西会阻滞经络，使得邪热不能外出。病后康复的时候，清淡饮食是非常重要的。

这里讲的饮食养生，就是按照中医理论，调整饮食，注意饮食宜忌，合理地摄取食物，以增进健康，益寿延年的养生方法。

食物对人体的滋养作用是身体健康的重要保证。合理地安排饮食，保证机体有充足的营养供给，可以使气血充足，五脏六腑功能旺盛。因而，新陈代谢功能活跃，生命力强，适应自然界变化的应变能力大，抵御致病因素的力量就强。中医之期是阴阳平衡。饮食可以调整人体的阴阳平衡，如《素问·阴阳应象大论》所说：“形不足者，温之以气，精不足者，补之以味”。我们根据食物的气、味特点，及人体阴阳盛衰的情况，予以适宜的饮食营养或以养精，或以补形，既是补充营养，又可调整阴阳平衡。

饮食调摄是长寿之道的重要环节，利用饮食营养达到抗衰老、益寿延年的目的，是历代医家十分重视的问题。中医认为：精生于先天，而养于后天，精藏于肾而养于五脏，精气足则胃气盛，肾气充则体健神旺，此乃益寿、抗衰老的关键。因此，在进食时选用具有补精益气、滋肾强身作用的食物。

同时，注意饮食的调配及保养，对防老抗衰是十分有意义的。特别是对于老年人，充分发挥饮食的防老抗衰作用尤其重要。《养老奉亲书》说：“高年之人真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血”。

饮食养生无须复杂，可以说是越简单越好。比如我们每天早上起来后，喝一点姜粉加蜂蜜水，有助于一天的健康。老年人再加一点三七粉也行，对气血运行有帮助。

很多食物都具有防老抗衰作用，例如：芝麻、桑椹、枸杞子、龙眼肉、胡桃、蜂皇浆、山药、人乳、牛奶、甲鱼等，都含有抗衰老物质成分，都有一定的抗衰老延寿作用。经常选择适当食品服用，有利于健康、长寿。五谷为养、五畜为益，然百病横天，多由饮食。饮食之患，过于声色。声色可绝而逾，饮食不可废一日。为益亦多，为患亦多。

《养生延年录》言：人生而命有长短者，非自然也，皆由持身不谨，饮食过差，淫快无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。



Chelsea Healing Acupuncturist

Dr. Dar Gadol, L. Ac. O.M.D

1st Floor 153 Centre Street NY New York 10013
Tel: 212 - 645 - 6447

很多华人朋友来到美国，选择了从事餐饮服务。一般来说，餐馆的工作环境是风、寒、湿较重的地方，有些餐馆还存在脏乱的现象；尤其在冬季较长的纽约地区，风寒湿对服务行业的人员的影响更大。因职责和工种不同，中餐馆员工通常会面临一些职业病，使健康出现问题。

厨房工

热应激和脱水：厨房工作通常在高温下进行，长时间暴露在高温环境中可能导致热应激和脱水，增加中暑和其他相关健康问题的风险。

刀具伤害和烫伤：使用锋利的刀具和热油等热源可能导致刀伤和烫伤，特别是在繁忙的厨房环境中更容易发生。

呼吸问题：在烹饪过程中产生的蒸汽、油烟和其他气味可能对呼吸系统造成负面影响，导致呼吸问题，如哮喘或慢性咳嗽。

楼面工人

长时间站立：楼面工作人员通常需要长时间站立，这可能导致脚部疲劳、腰背疼痛以及静脉曲张等问题。

情绪压力：与顾客互动和处理高峰时段可能带来情绪压力，可能导致焦虑、抑郁等心理健康问题。

外勤采购搬运人员

体力劳动带来的损伤：搬运重物 and 长时间体力劳动可能导致肌肉拉伤、关节疼痛以及脊椎损伤等问题。

交通事故风险：外勤工作可能需要驾驶车辆或使用其他交通工具，这增加了遭遇交通事故的风险。

不规律的工作时间：外勤工作可能需要在不同的时间和地点进行，不规律的工作时间可能会干扰睡眠模式，增加疲劳和压力。

作为关联千家万户的服务业，中餐馆员工日常需要接触各种各样的顾客，员工罹患传染病的风险也相应增大。尤其是服务员，因与大量人员接触可能增加流感或新冠肺炎的风险，特别是在流感季节或出现传染病爆发时。遇到不适者，应当及时就医，千万不要让问题发展严重了再去看医生。

或者许多曾经在餐馆工作的人员，一旦退休或歇息后，类似关节疼痛等问题很容易就显现出来。希望有相关健康问题的朋友，及时来找有经验的中医师来看诊。

汉英对照

妇科、关节骨痛、癌症、疑难杂症 838 - 877 - 1188

医学园地

About Yin & Yang 关于阴阳

《黄帝内经》说，生之本，本于阴阳。外者为阳，内者为阴。静者为阴，动者为阳。天地、日月、男女，表里、寒热、虚实，都是讲阴阳关系。

阳化气，阴成形。阳气是清轻向上的，阴气是浊重下沉的。

黄帝说，我们要非常注重固摄人体的阳气。阳气主外，为外护。邪气伤人，就会损害其卫外的皮肤肌肉。卫气解散，此谓自伤。

人的身体长期受寒凉之气或服用寒凉之物，长期积累在体内，就会“成形”，癌症就是这样形成的。

The Yellow Emperor's Inner Canon states that the origin of life lies in the interplay of Yin and Yang. The external aspect is Yang, while the internal aspect is Yin. Stillness is Yin, and activity is Yang. Concepts such as heaven and earth, sun and moon, male and female, surface and interior, cold and heat, deficiency and excess, all revolve around the relationship between Yin and Yang.

Yang transforms into qi, and Yin manifests as form. Yang qi is clear, light, and ascends, while Yin qi is turbid, heavy, and descends.

The Yellow Emperor emphasizes the importance of consolidating the body's Yang qi. Yang qi governs the external and serves as the outer defense. When pathogenic factors harm a person, they can damage the body's protective outer layer, affecting the skin and muscles. If the defensive qi scatters, it is termed self-harm.

Prolonged exposure to cold or consumption of cold substances can accumulate in the body, leading to the formation of conditions such as cancer.

为什么人的头发会变白？ 如何白发变黑发？

足少阴为肾之经，主于骨髓，其华在头发。若血气盛则肾气强，肾气强则骨髓充满，故发润而黑。若血气虚则肾气弱，肾气弱则骨髓枯竭，枯竭则令鬓发变白。在正常情况下，毛囊和发根部位有丰富的血管提供营养，以便黑色素颗粒合成，当黑色素颗粒合成障碍，或无法运送到毛发中去时，就会产生白发。

人到了40岁以后，机体形态和机能逐渐出现衰老现象，须发也容易变白。此外，记忆力减退、健忘、失眠，甚至产生情绪变化及某些精神症状。主要原因是心血管功能减弱，气血运行不畅。脑力劳动者长期处于用脑过度、精神压力过高状态，不良的生活方式，情绪和压力的联合作用，人们易于过早出现白发。

从医学的角度看，血流速度减慢，毛细血管数量减少，组织细胞功能减退及膜通透性的改变，使细胞呼吸作用下降，对氧的利用率下降。

因皮下血管发生营养不良性改变，毛发髓质和角质退化可发生毛发变细及脱发；黑色素合成障碍可出现毛发及胡须变白；皮肤弹性减退，皮下脂肪量减少，细胞内水分减少，可导致皮肤松弛并出现皱纹。

老年人肾脏萎缩变小，肾血流量减少，肾小球滤过率及肾小管重吸收能力下降，导致肾功能减退。

脱发是中老年人的常见症状。中医认为肾其华在发，发又为血之余，故发的生长在于肾，发的营养在于精血。因此，治疗宜滋补肝肾，补益气血。同时，必须结合不同患者的体质情况，找到理想护理头发的方法。

有乌发需要的读者，可以联系冯医生：838 - 877 - 1188

中医有内治法和外治法，汤药是内治法，针灸是外治法。古人说：一针、二灸、三服药。古人生活简单、精神纯一，病痛往往只在表层，所以用针灸就可以。今人生活多样、思想复杂，非三法共施不能救其弊。《灵枢》指出，“针所不为，灸之所宜。”阳证之病，不可灸也。

针灸是针刺和艾灸两种不同的治疗方法。针刺仅用微小的针，刺入皮肤，就可以疏通经络，调和气血，使气血在经络中顺逆运行、出入离合循环无阻，从而治愈疾病。灸法是用艾绒为主要材料制成的艾炷或艾条点燃以后，在体表的一定部位熏灼，给人体以温热性刺激以防治疾病的一种疗法。这两种方法因其具有操作简便、适应症广、疗效明显和经济安全等优点，深受人们的欢迎。

《黄帝内经》说：“为此诸病，盛则泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取之。”这是针灸治疗的基本原则。

《黄帝内经》对经络、腧穴、针灸的适应症、禁忌症及治疗原理等，作了比较详细的论述，从而奠定了以经络学说为核心的针灸理论体系。黄帝说，经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。又说：“谷入于胃，脉道以通，血气乃行。”

浅谈针灸治法

黄帝说各种疾病的发生，都是由于风雨寒暑燥湿等外邪侵袭，或者由于性生活没有节制、喜怒过度等情志刺激，以及饮食和生活起居失常等原因引起。

凡刺之真，必先治神。高明的医生能够通过观察患者面色和眼睛的变化，诊察尺脉和寸口脉的小大、缓急、滑涩，来确切地诊断出是哪种病变。

高明的医生，不会拘泥于观察病人的形体，而更注重病人的精神状态以及气血盛衰的情况。惟有高明的医生，才会根据病人经络中气机的变化，而选取相应的穴位来进行治疗。人体经络气机的变化，是离不开穴位空窍的。在这些空窍中，所反映出的气血虚实盛衰的变化，清静而微，用针的人必须知道气机的往来运行变化、虚实顺逆，把握针刺的时机，行补泻之法，这样才能取得良好的疗效。

经络学说是针灸学的理论核心。经络是运行气血的通路。经络系统由十二经脉、奇经八脉，十五络脉和十二经别、十二经筋、十二皮部及许多孙络、浮络等组成。经络能沟通表里、联络上下、将人体各部的组织器官联结成一个有机的整体。谚云：学医不知经络，开口动手便错。经络学说对针灸、按摩等临床实践具有重要的指导作用。