

春生万物, 养肝为先

春回大地,万物复苏,自然界褪去寒意,尽显生机勃勃之态。在中医理论中,春季与人体肝脏相对应,此时肝气逐渐升发,阳气稳步渐长,正是调养身心、为全年健康筑牢根基的关键时期。结合中医护理理念,我们为大家整理了实用的养肝、升阳方法,助您顺应春时节律,科学养生,解锁春日健康密码。

饮食调养:疏肝健脾,顾护阳气

立春过后,肝气渐旺,饮食调养需遵循“辛甘发散为主,忌酸涩收敛”的原则,助力肝气疏泄、脾胃健运。日常可适当食用韭菜、香菜、春笋等辛温食材,帮助身体升发阳气;搭配山药、莲子、大枣等健脾益气的食材,既能疏肝又能顾护脾胃,避免肝气过旺损伤脾胃功能。

此外,日常可饮用玫瑰花茶、陈皮茶,帮助疏肝理气、舒缓情绪;减少辛辣、油腻食物的摄入,避免加重肝脏代谢负担,养成清淡、均衡的饮食习惯。

起居调摄:顺应春生,规律作息

中医强调春季应“夜卧早起,广步于庭”,顺应自然界的生发之气。早睡可养护肝血,为肝脏的修复和功能运转提供保障;早起能顺应阳气升发,唤醒身体机能。同时,春季气温波动较大,需注意保暖防春寒,尤其要护住肩颈、腰腹等关键部位,避免寒邪侵袭体内,影响阳气升发。



日常保持室内空气流通,多到户外晒太阳,借助自然界的阳气滋养身体,改善体内虚寒状态,增强体质。

情志调节:疏肝解郁,心态平和

中医认为“肝主疏泄”,负责调畅人体气血和情志。春季肝气升发,人易出现情绪波动,如烦躁、易怒、抑郁等,若情志失调,会影响肝气条达,进而影响全身气血运行。

日常需保持心情舒畅,避免暴怒或长期抑郁,可通过听舒缓

的音乐、户外散步、冥想等方式调节情绪,让肝气得以正常疏泄,气血通畅则阳气自然升发。

穴位按摩:疏肝通络,升阳固本

穴位按摩是简单易行的养生方法,无需借助专业工具,日常操作即可起到疏肝、健脾、升阳的作用,具体可重点按揉以下两个穴位:

1. 太冲穴:位于足背第一、二跖骨之间,按揉此处可疏肝解郁、缓解情绪烦躁,改善肝气郁结引起的不适;

2. 足三里穴:位于外膝下3寸处,按揉此处能健脾益气、增强机体免疫力,有效改善春困、乏力等症状。

建议每天按揉1-2次,每次3-5分钟,力度以酸胀感为宜;同时可配合梳头动作,梳理头部经络,提振精神,辅助升发阳气。

督脉灸:春日升阳的强效疗法

督脉灸是中医特色外治法,督脉被称为“阳脉之海”,统领全身阳气,艾灸督脉可疏通经络,促进气血运行,调和全身阳气。

当督脉气血通畅时,全身经络也会随之调畅,既能改善气血瘀滞引起的腰痛、关节痛等不适,也能缓解体质虚寒、怕冷等症状。

此外,督脉灸还能调和气血,维持身体正常生理功能,有效改善疲乏、乏力等亚健康状态,帮助身体快速适应春季的节律变化。

特别提醒:督脉灸虽功效显著,但并非人人适用,实热证、阴虚火旺者以及皮肤有破损或过敏者应慎用。在进行督脉灸时,需由专业医务人员操作,根据个人体质和病情制定合适的治疗方案,以达到最佳效果。

运动导引:轻缓运动,激发阳气春季运动需遵循“轻缓适度”的原则,避免过度运动耗伤阳气,建议每日坚持练习八段锦1-2次,每次15-30分钟。八段锦动作舒缓,能有效促进全身气血运行,帮助升发阳气、疏通经络,缓解春困、乏力等不适,增强身体抵抗力。

练习时以微微出汗为宜,不可大汗淋漓;练习后可再次配合梳头动作,进一步疏通头部经络,提振精神,达到事半功倍的养生效果。

春季养生的核心是“顺应自然、调和身心”,遵循中医“顺时养生”的智慧,从饮食、起居、情志、穴位按摩、特色疗法、运动等多方面综合调理,既能有效缓解春困、改善情绪,更能疏泄肝气、升发阳气,为全年健康打下坚实基础。

愿大家趁着春日好时节,践行科学养生方法,焕发生命活力,远离亚健康困扰!

大华府地区华人基督教会

教会名称	聚会地点	聚会时间、所用语言	牧师/联络人	联系电话	E-mail/网址
马里兰州教会					
Gaithersburg Chinese Alliance Church 盖城华人宣道会	13101 Darnestown Road, Gaithersburg, MD 20878	8:45am 崇拜 (粤语) 10:00am 崇拜 (粤语、国语崇拜、英语主日学)	黄志威 牧师 Rev. David Wong	301-869-8343 301-330-6356	www.gcacmd.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教华府中国教会	7716 Piney Branch Rd. Silver Spring, MD 20910	10:00am 英语 11:30am 国语/粤语/英语崇拜	赵宇 牧师 Rev. Daniel Zhao 吴经耀 牧师 Rev. Daniel Wu 宋德志 青年牧道 Youth Min. Chris Sung 林秉景 牧师 Rev. David Kim	301-587-0033	E-mail: info@cccgw.org www.cccgw.org
Montgomery Chinese Baptist Church 蒙郡华人浸信会	12221 Veirs Mill Rd. Wheaton, MD 20906	10:00am 国语/粤语/英语崇拜	刘健全 牧师 Rev. Luke Lau	301-942-0491	www.mcbc-md.org
北维州地区教会					
Chinese Christian & Missionary Church 中国基督徒宣道会	6901 N. Williamsburg Blvd. Arlington, VA 22213	1 0:00-11:00am (英语) 11:15am-2:30pm (国语、广东话) 周五 9am 青年、成人、团契(英语); 成人查经班(国语)	周翔 传道 Pastor Bari Zhou (中文部) (818)390-1764 Gracefromabove2009@gmail.com	703-898-9716	ccmcva@gmail.com
Chinese Christian Church of Virginia 北维州华人基督教会	6071 Leesburg Pike. Falls church, VA 22041	9:00am-10:00am 英语 10:00am-11:30am 国语 11:30am-12:45pm 英语 儿童、青少年主日学	蔡明恩 牧师 Rev. John Chua 英文堂 牧师 Rev. Tim Carroll	703-869-8536 (Cell) 703-820-1010 (O) 703-869-9345 (Cell)	www.cccvapa.org carolcccva@gmail.com

耶稣说:「我就是道路、真理、生命。若不借着我,没有人能到父那里去。你们若认识我,也就认识我的父。」(约翰福音 14:6-7)

诚信装修

301-732-9088 关先生

精通水电地下水道
室内外地下室装修

25年装修经验

瓷砖地板 厨房卫浴
阳台围栏 门窗换新
热水炉 抽风机

9-155

人人装修工程

内外油漆 瓷砖地板
厨房浴室 水电急修
门窗围栏 阳台车道
屋顶水槽 高压清洗
工程设备 金属焊割
各油烟机 热水炉等

精工安装

Tel: 301-222-7210

peacemind0815@yahoo.com

新新屋頂

TWIN STAR ROOFING

屋頂專家十多年裝修屋頂經驗

住家屋頂 商業屋頂 平頂屋頂
水溝天窗 外牆門窗 五年保修

執照保險 免費估計

301-455-5666 陳先生 MyRoofingMan@yahoo.com

洛克维尔基督教会

Christian Church in Rockville

聚会地点: College Gardens Elementary School (CGES)

1700 Yale Pl, Rockville MD 20850

聚会时间: 主日聚会 周日上午 10:00 AM
小组查经 周五晚上 7:30 PM

Website: www.ccrchurch.cc

联系电话: 301-351-0736 301-330-0096
240-632-9390 301-318-7586

樂康居家護理公司

上班時間: 周一到周五 9:00am-5:00pm
辦公地點: 1) 25 Hooks Lane, Suite 200, Pikesville MD 21208;
2) 481 N. Frederick Ave, Suite 215 Gaithersburg MD 20877

有意請在辦公時間撥打公司電話:

410-358-4415

招聘

護理人員

要求: (男、女均可); 合法身份; 有愛心、耐心、責任心;
公司免費提供 CPR/FA 培訓。

兼職註冊護士 (Registered Nurse)

工作內容: 按政府要求上門為病人做評估、監管護工工作; 為病人客戶制定一個最好的護理計劃。

工作地區包括 Montgomery County, Howard County, Baltimore County 等馬里蘭各個郡縣。