



新明堂中醫針灸信箱

醫學術專著。高旭光醫師 1999年來美,2002年于俄州哥倫布市創辦新明堂中醫針灸中心,因治療效果顯著,而被ABC6,FOX28, CHANEL10等電視臺以及BUSINESS FIRST,《世界日報》等報紙媒體多次採訪報道。新明堂中醫針灸中心電話:614-264-1086 網站:www.AcupunctureColumbus.com

高旭光, 俄亥俄州註冊中醫針灸師。出身于中醫世家,祖父高振恩先生為長春天寶堂創始人。高旭光醫師曾師從楊介賓教授、劉冠軍教授等針灸名醫,著有《針灸道詮》、《中醫感染性疾疾病學》等中

血粘度增高的中醫防治

血粘度即血液粘滯度。當血液過度粘稠,造成血流緩慢,導致的臨床病理綜合症,稱為血稠,即高粘稠血症。高血脂、血小板增多症等均可使血粘度增高,主要的致病因素多由于飲食不當、肥胖或使用某些藥物等等,亦有與遺傳有關者。血液粘稠,流速減慢,血液中脂質沉積在血管的內壁上,導致管腔狹窄,供血不足,故而易引起心肌缺血、腦血栓、肢體血管血栓等疾病的發生。曾有研究表明,一萬名患者中,55歲以下血栓病人中,70%是由高粘滯血症造成的。許多中老年人經常感覺頭暈、疲倦、乏力、記憶力減退等症狀,多認為是身體走向衰老的必然現象,其實卻多與高粘血有關。血粘度增高的病患,早期多有以下表現:晨起頭暈,晚上清醒;午餐後每感困倦;下蹲做事時多覺氣短;陣發性視力模糊等。中老年人如發現自己有上述症狀,應及時去醫院作血流變檢查。

中醫理論認為高粘稠血症主要有三種原因:氣滯、痰濕、虛損。多由于情志失調,思慮過度、過食肥甘厚味所致。治療以理氣祛濕、活血化癥為治則來用方組藥。而以針灸來調理此病應該以經典針灸理論“虛則補之,實則瀉之,苑陳

則除之”的基本原則選取穴位與行針手法,多以具有增強血管收縮功能改善泵血能力作用的穴位為主,並配以疏肝理氣,運化水濕的輔助穴位,以達到標本兼治的目的,另外,針灸治療預防此病的時機也非常重要,現代研究表明,人血粘度增加與氣候、時間等因素有關,通常血栓形成病人多在清晨或上午發病,這與中醫天人合一的理論是一致的,針灸學中有按時按日選取不同穴位治療疾病的“子午流注”法即為此而設。在治療同時,作為病患本身,亦應該注意如下事項,積極配合治療。

- 1、多飲水,每天最好不少於2000毫升。而且飲水要注意時機,如晨起時,每餐吃飯前一小時許和就寢前。
- 2、合理的飲食搭配,少食動物內臟、油炸食物。葷腥厚味食物及甜食皆不宜多食。平時以清淡食物為主,粗細糧搭配選用。
- 3、堅持體育鍛煉,促進血液循環。以慢跑、太極拳、游泳等運動最為有益。
- 4、在醫師的指導下,選用適當藥物治療預防。中醫則多選用具有活血化癥作用的成藥處方,如復方丹參片、當歸片等以做長期調理。

5、禁煙。吸煙影響血液循環,減少血流量,降低血流速度,可導致不良結局。

6、定期體檢,尤其是50歲以上的中老年人應該做血液流變學檢查和血小板聚集試驗。根據檢查結果,採取有效的防護措施。

及時發現與預防血粘度增加對於缺血性心血管疾病的防治有重要的參考價值。中老人在體檢時,一旦發現血粘度增加,應及早採取防治措施。對少數患者的血粘度長時間持續增加,應加強觀察,警惕腦梗塞和心肌梗塞的發生。

食療處方:
高粘血症患者宜多食含維生素C的水果和蔬菜、大豆及豆制品、禽類、魚類、山楂、黑木耳、大蒜、洋蔥、青蔥、青椒、香菇、草莓、菠蘿、紅

葡萄、生姜、芹菜、胡蘿卜、核桃、玉米、芝麻、蘋果、獼猴桃等食品。下面四個食療菜譜本著易學易做的原則,希望能對血粘度增高的中老年人朋友們有所幫助。

1、蘑菇青菜:鮮蘑菇250克,青菜心500克,切片,以油鍋煸炒,少入鹽及調味。佐飯食之,可達清熱平肝之功。

2、爛茄子:茄子500克。茄子洗淨切塊,入油鍋以橄欖油煸炒,加適量醬油、姜末、紹興酒,爛煮至熟爛。配飯食用,有活血化癥之效。

3、荷葉飲:鮮荷葉適量,洗淨切碎,水煎煮後,代茶飲用。適用於體重超標,有肥胖傾向者。

4、木耳粥:黑木耳5克,浸泡後同米100克,冰糖適量同熬為粥。能益腎養陰,可佐蘑菇青菜或油爛茄子代飯食用。

Ye Mei 為您量身制衣

- ☆ 設計和定做各式服裝
- ☆ 修改各種高檔禮服
- ☆ 手工制做現代時裝

保證質量 優質服務 二十多年縫紉經驗

按時交貨 價格公道 614-848-9778 yimeik@yahoo.com

老三裝修 R.L. Squared Builders

二十年經驗

政工商地精地地舊大免
府程業室作磚板房小費
注保住改厨雲油翻工估
册險宅建廁石漆新程價

聯繫電話 (614)805-2305

建新裝修工程公司

免費估價 多年經驗
優質服務 價格公道

服務項目:厨房 衛生間 安裝木地板 室內外油漆 地下室等

電話:614-499-3046 聯系人:許先生

RH MATTRESS FURNITURE CLEARANCE OUTLET

美國東北部華人經營的最大家具床墊倉儲式直銷

我們批發經營高、中、低檔各類家具,種類齊全,選擇繁多,價格最優,並且提供長、短途送貨。一站式的銷售服務讓您買的放心,用的舒心。

4-PC. Set includes Queen Bed, Dresser, Mirror, Night stand. 零售價: \$1599 現價: \$699	Antique Dull Black Dining Set, 7PC. SET With Microfiber Cushion In Dark Blue. 零售價: \$1999 現價: \$599	名牌床墊 40% - 80% 大減價 FOUR SEASONS, The Original Memory Mattress 頂級宮廷床墊 零售價: \$7999 現價: \$1599
-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

星期一至四 9:30AM - 7:00PM 星期五至六 10:00AM - 6:00PM

TEL: (614)-878-2525 FAX: (614)-878-9200

地址: 1616 Georgesville Road Columbus, OH 43228

誠聘 NOW HIRING

Asian Fusion 堂吃餐館誠聘以下人員

- 1.全職前台經理
- 2.兼職或全職出菜員工
- 3.全職或兼職調酒師及企台
- 4.日餐壽司師傅

工作時間:
平日: 11:00AM-10:30PM
周末: 11:00AM-11:00PM

要求: 兩年以上工作經驗
流利中英文
提供工作餐
合法工作身份

請將個人簡歷電郵到:
zheng.davidl@gmail.com
並請附聯繫方式

for a new, soon to open Asian Fusion restaurant in northwest Columbus (Dublin OH)
Seeking full-time manager.
Full or part-time bartenders nad wait staff.
Full or part-time busers.
Full time sushi man.
Standard work hours:
Weekdays: 11:00AM-10:30PM
Weekends: 11:00AM-11:00PM
Desire at least 2 years dine-in restaurant experience.
Meals provided.
Ability to communicate in both Chinese & English preferred, but not required.
Green Card required for non American citizens.
E-mail your resume with appropriate contact information to
Zheng.davidl@gamil.com

OwnerLand REALTY

精通 粵語 國語 英語

Best Service. Excellent Price.

1996年, 1,224平方尺, 3房, 2.5廁, 2車庫, 中式抽油煙機, cul-de-sac lot, huge yard, new roof and AC, Hilliard schools, Columbus taxes. 詳情請來電諮詢。

\$148,900.

房屋買賣 地產投資 免費諮詢 服務周到

Min Zhao (趙敏) REALTORS®
Phone: 614-327-8376
Fax: 614-799-2898
zhaomin@ownerlandrealty.com
www.ownerlandrealty.com

哥倫布市—杜柏林綜合醫療中心 Dublin Center for Integrative Medicine

5050 Blazer Parkway, Suite 101 Dublin, OH 43017

電話: 614-760-0622 (英文)
614-506-3135 (國語)
614-506-3139 (國語)

網址: www.drkewali.com
OhioAcupunctureCenter.health.officelive.com

提供溫馨優質醫療服務 歡迎新病人
接受各種醫療保險 優惠自費病人
可當天預約 且周六開診

Kewa Li, M.D. 李柯娃 醫師
Board Certified in Internal Medicine
美國內科專家文憑
持有俄亥俄州行醫執照

Lian H. Tao, D.Ac. 陶煉暉 中醫針灸醫師
Medical Board Certified in Acupuncture
美國中醫針灸專家文憑
持有俄亥俄州中醫針灸醫師執照

接診範圍:
• 內科與家庭科各種急、慢性疾病
• 婦女保健及婦科檢查
• 兒童及成人體檢、注射預防針
• 季節性過敏的防治
• 超聲診斷、心電圖、常規化驗等

接診範圍:
• 頭痛, 頸背痛, 腰痛, 關節疼痛
• 面癱, 偏癱或其它中風後遺症
• 抑鬱症, 失眠, 戒煙, 戒酒
• 痛經, 月經不調, 陽痿, 不孕症
• 便秘, 消化不良, 減肥
• 化療反應及其後遺症等

OwnerLand REALTY 房地產公司

您買房子, 千萬要三心二意
熱心, 誠心, 耐心
是我的服務宗旨
中意, 滿意
是您對我的期待
哥倫布市華人專業經理人

Big Joe 朱明炯

手機: 614-361-4361; 公司: 614-557-7100; 傳真: 614-364-7545
E-Mail: joechu@rroho.com; Web: www.ownerlandrealty.com