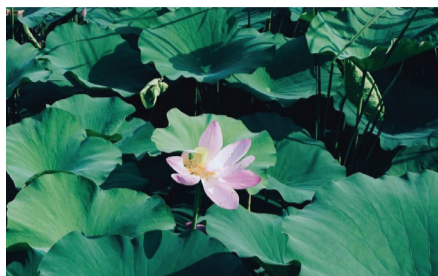


盛夏时节的自我保健与养生



夏至已过，我们迎来了盛夏时节。盛夏繁花似锦，蔬果甘美，然而伴随而来的高温炎热与空调冷饮也对人体造成负面影响。夏至养生应遵循避湿、避暑、避寒的原则，使身体不为大暑急寒所伤。

避湿健脾

湿邪是盛夏最容易伤人的因素，夏日美食琳琅满目，人们易暴饮暴食，或者进食生冷过多，导致脾运化不利，湿气蕴结于体内，脾喜燥而恶湿，恶性循环，容易出现腹泻，困倦，食欲不振，舌苔白腻等症状，除了可以适当进食山楂等健脾之物外，还可通过自我按摩使体内湿气加快运化，最常用的穴位主要有阴陵泉、足三里、丰隆三穴。

阴陵泉是脾经合穴，对于健脾化湿有

良好的作用，取穴在膝盖下方，小腿内侧沿着胫骨向上捋接近膝盖胫骨上端处有凹陷处即是，按之较痛，用劲轻柔渗透，按揉30次为一组，每天早晚各三组。足三里和丰隆是胃经的重要穴位，有生发胃气、燥化脾湿之功，足三里在外膝眼下四横指，胫骨边缘处，丰隆在膝眼与外踝尖连线中



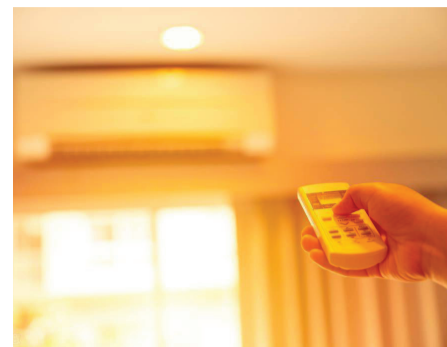
点，胫骨前缘外侧约两指宽处，这两个穴位按住5至8秒，有明显酸胀放射感即可松开，反复10次为一组，每日早晚各一组，即可起到健脾利湿，增长胃气的作用。

避暑安神

夏日气温高，暑热邪盛，心火易旺，因此除了可适当进食一些有安神清热清心火作用的饮食，如绿豆汤、荷叶粥、酸梅汤等以外，也可以辅助一些按摩手法，暑热有上行发散之势，手法可起到开泄运活，除烦安神的作用。

梳头栉发：十指微微张开，屈指如爪，在头顶，头侧的区域如梳子般反复梳动，反复梳动50次为一组，以头皮微微发热有舒畅感为宜。

开天洗面：双手食指屈曲如钩，从眉心印堂向两侧刮擦眉棱骨上方，至太阳穴伸直食指变掌，以掌指及掌心做洗脸状擦摩面部，反复30次为一组，力度宜轻，皮肤擦后应有轻微发散感，颜色无明显变化为宜。以上两个动作，每日早晚各一组即可。



避寒防风

夏日室外气温高，室内往往到处开着空调，长时间待在空调房里，容易出现头疼头晕、关节疼痛、腹痛腹泻等症状。首先要注意，如果在自己家中，空调温度不应过低，尽量不要低于24度，另外可以随身准备一件开衫或者丝巾，长时间待在空调房，或者从温度高的户外进入温度很低的场所时用来护住颈肩和腹部。也可十指交叉，用双掌心从后方护住颈部，轻轻挤压颈部肌肉，每组20次，随后托住后颈左右转头各10次，颈部有疲劳感或者寒冷渗入感时即可行一组，祛寒解肌。

以上就是夏日常见问题的自我保健，再次提醒广大患者，如果有明显症状，或症状反复出现，还请及时来我院就诊，调理治疗。

UNIVERSITY AVENUE DENTAL

YOUR COMPLETE DENTAL CARE CENTRE

黄挽力牙医，毕业于华西医科大学，多伦多大学，从业二十余年。曾在华西医科大学口腔医院、广州中山医科大学光华口腔医院从事临床、教学和科研工作多年。诊所位于滑铁卢大学和劳瑞大学附近，环境优美，设备先进。提供牙科全科服务，包括牙齿拔除、根管治疗、牙齿矫正（含隐形矫正 -- Invisalign Preferred Provider）等等。

黄挽力牙医
Dr. Lucy Huang

UNIVERSITY AVENUE DENTAL

网站：<http://www.kwuniversitydental.ca>
 地址：65 University Ave. E, Unit 9, Waterloo, ON, N2J 2V9
 门诊时间：周一、周四 10:00am - 7:00pm
 周二、周五 9:00am - 5:00pm
 周六 9:00am - 4:00pm (提前预约)
 电话：(519) 781-6980 (中文咨询电话)
 CALL: (519) 885-2878

听我说，我会还您一个有声世界

安省注册听力康复专家张淼
常青听力

常青听力
各大国际品牌
免费医学测试
多级政府补助
享受最新听力科技
无忧服务保障

助听器 (Hearing aid)

助听器是一个帮助有听力困难者克服听觉障碍的高科技工具
适合人群
适用于各种原因引起的听力障碍者，包括耳鸣患者

地址：640 Mohawk Rd, unit 11 Hamilton ON L9C 1X6
 网站：www.lifehearingsolutions.com
 电话：289-755-0295

凭此卷

去常青听力配耳机。
可获三十加元

优惠

KW 養生堂 519-886-6886

Lily 中醫診所 519-576-0881

新址新张

B07-619 Wild Ginger Ave, Waterloo, N2V2X1

擅长治疗各种痛症，慢性病，内科妇科儿科不孕皮肤病电脑病等。。。

Massage Therapy 推拿按摩 Acupuncture & Moxibustion 针灸
 TCM Rejuvenancy 中医美容 TCM Diagnose 中医诊脉处方
 Reflexology 足部穴位按摩 Herbal Products 中成药保健药
 Custom Orthotic 矫正鞋垫 Cupping & Guasha 刮痧拔罐

由经验丰富的安省注册中医师 R. TCMP & 注册针灸师 R. Ac
 中医针灸学博士 PH. D 安省注册按摩师 RMT 足疗师 主治调理

牙医潘蓉蓉

精通国粤英语

丰富的临床经验

Dr. Gerald Z. Wright 奖获得者，毕业于西安省及中山医牙医学院，曾任西安省大学牙医学院临床指导老师，2015年Hamilton Spectator读者最喜爱牙医钻石奖。洁牙师 Helene S. 20+年经验 洁牙师 Margarida 知识丰富，手法细腻

欢迎新病人，英语致电：905-529-2164
 短信：905-902-9024
www.ExcelDental.ca
 49 East Ave. South, Hamilton, ON L8N 2T5