



### 新明堂中醫針灸信箱

高旭光, 俄亥俄州註冊中醫針灸師。出身於中醫世家, 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》、《中醫感染性疾病學》等中

醫學專著。高旭光醫師 1999 年來美, 2002 年於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

## 補品與養生

中醫經典中有一句: “上工不治已病, 治未病”。簡單來說, 就是如果能夠未病先預防, 遏制疾病的發生發展, 意義勝過治療疾病本身。因此, 中醫醫理中的養生觀念一直在診療中占據主要地位。同時, 在幾千年的臨診實踐中, 中醫也積累了豐富實用的養生方法。

中醫認為“邪之所湊, 其氣必虛”, 也就是說大部分疾病產生的前提, 是身體防禦機能的減弱, 即抵抗力或免疫力的下降。故而, 補, 就成了中醫預防以及治療疾病的重要手段。現代醫學也認為, 隨著年齡的增長, 人體各器官功能逐漸下降, 適當的服用營養品可收到祛病強身、延年益壽的功效。然而如何正確的進補, 卻是人們更加關注的話題。

從傳統的中醫理論來講, 所謂的進補主要分為藥補和食補兩部分。不過, 不論是食補還是藥補, 均應遵循中醫醫理以及各人身體狀況的不同而有所變化, 不可同一而論。中藥具有補益作用的藥物大體分為補氣、補血、補陽和補陰四類。其中補氣和補陽如人參、鹿茸等多具有興奮中樞神經、抗疲勞、強心、促進血液循環、提高機體抗病能力、促進胃腸分泌、增強肌力等作用。補血和補

陰藥如當歸、首烏等, 具有抗貧血、強心, 改善血液循環及降低血脂、血糖等作用。

大體說來, 中醫補品的使用有以下几个原則:

一、體健慎補。身體健壯, 年輕無病的人本不需要進補, 如要進補則應以中醫食補為主, 選取不同的食譜以達到增強身體適應能力, 錦上添花的效果。

二、對症進補。無論藥補還是食補, 都應該針對服食者本身的身體狀況, 有的放矢, 補之適當, 養之得法, 才能達到補益的目的。中藥大抵有養血益氣、滋陰壯陽的區別。需要進補的病人, 身體往往有虛、實、寒、熱等不同體征, 所以服食之前一定要諮詢專業中醫從業者。

三、補之有時。進補應注意季節, 根據春夏秋冬四季中寒熱溫涼的差異而服用不同的補藥配方。總體來說, 服用溫補之品, 如人參、鹿茸等, 秋冬較為適宜, 不易產生不適, 而夏季用溫補之藥應慎重。當然, 這並不是絕對的, 最終還是要取決於服食者的身體狀況。

四、補有禁忌。首先, 吃補藥要注意胃腸消化功能, 消化功正常, 補品才能得以充分吸收利用。

代營養品的服用, 應該在營養師或醫師的指導下, 適當服用, 因為濫服營養品會對人體消化及代謝系統造成負擔, 不但會影響對營養品本身的吸收, 而且還會減緩身體對正常食物的分解與吸收, 間接引起消化系統或相應器官的病變。而且在進補養生的同時, 需要注意, 中醫的養生理論是一個集情志調理、體育運動、食藥服用、作息規律為一體的完整的保健體系, 如果不能做到起居有常, 養練有度, 心情舒暢, 單純一味的依靠補品藥餌, 是達不到邪不可干, 強健身體的目的的。中醫典籍中說: “志閑而少欲, 心安而不懼, 形勞而不倦, ……美其食, 任其服, 樂其俗去, 高下不相慕”, 即是指此而言。



## 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 BUILDERS R.L. Squared Builders

## 二十年經驗

聯繫電話 (614)805-2305

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  
冊險宅建廁石漆新程價

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: 廚房 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

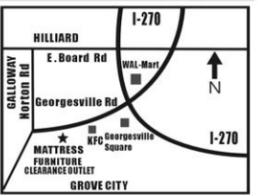
4-PC. Set includes Queen Bed, Dresser, Mirror, Night stand. 零售價: \$1599 現價: \$699

Antique Dull Black Dining Set, With Microfiber Cushion In Dark Blue. 7PC. SET 零售價: \$1999 現價: \$599

名牌床墊 40% - 80% 大減價

FOUR SEASONS. 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

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@rrohio.com; Web: www.ownerlandrealty.com