

夏季起床時間有講究

炎炎夏日給老年人身體健康帶來考驗。祖國傳統養生學講究“順四時而適寒暑”，對於老年朋友來說，如能順應時節做好夏季養生，不僅能夠順利度夏，還能增進健康、延年益壽。以下5個原則，涉及起居、飲食、養生、防病，這個夏天，老年朋友不妨改變一下。

作息：晚睡早起。

夏季日照時間延長，晝長夜短更明顯，此時應順應自然界陽盛陰虛的變化，睡眠方面也要相對“晚睡”、“早起”，建議晚上10點之前就寢，早上6點左右起床。掌握“子午覺”原則，即子時大睡，午時小憩。但午睡時間不宜過長，一般以半小時為宜。午睡醒後不要立即起床去工作或學習，因為此時腦部供血量不足，會出現短暫的腦功能紊亂，使人感到頭昏腦漲，最好靜躺10分鐘後再起床。立夏後的這種作息一旦確定，要做好自我約束，保護生物鐘不致紊亂。

飲食：增酸減辛。

夏季，人體臟腑肝氣漸弱，心氣漸強。飲食上可以吃些酸的食物，以補腎助肝，調養胃氣，如番茄、檸檬、草莓、葡萄、菠蘿、芒

果等，它們的酸味能斂汗祛濕、生津解渴、健胃消食。辛辣之物盡量少吃，因夏季陽氣上升，易上火的食物會造成身體內外皆熱，出現痲瘡、口腔潰瘍、便秘等病癥。

情緒：靜心養氣。

夏天老人易感到煩躁不安，因此立夏養生要“養心”。一是“戒燥戒怒”，老人要盡可能保持精神安靜、心情舒暢。氣溫過高時，最好減少外出，避開中強度的運動。二是飲食上少吃高脂厚味，可多吃豆制品、雞肉、瘦肉等，既補充營養，又起到強心的作用。

保健：健脾除濕。夏天濕熱，老人容易脾虛，建議每周吃一到兩次赤小豆排骨湯、紅豆薏仁粥、山藥蓮子湯等，可以改善脾虛導致的精神疲倦、食欲不振、大便溏泄等。另外不要過食西瓜、苦瓜等寒涼食物，否則會令脾胃受傷，助長“內濕”，不利于健康。老人不要長時間呆在空調房中，不要在潮濕的凳子、草地上坐臥；洗浴後要等頭髮自然幹透或完全吹幹再睡覺。適當運動出汗有利于內濕的排出，如慢走、瑜珈、太極等。

防病：冬病夏治。

三伏天日照時間長，自然界陽氣最旺



盛，此時進行中藥穴位貼敷治療，以扶正固本，防治“冬病”，可取得顯著療效。適合于“冬病夏治”的常見疾病有感冒、支氣管炎、支氣管哮喘、慢性阻塞性肺氣腫、過敏性鼻

炎、風濕與類風濕性關節炎及脾胃虛寒類疾病等。此外，夏天也是利于中藥外用的時節，如用中藥煎湯洗浴，可以防治多種皮膚病。

大華府地區華人基督教會

教會名稱 聚會地點 聚會時間、所用語言 牧師/聯絡人 聯繫電話 E-mail/網址

耶穌說：「我就是道路、真理、生命。若不藉着我，沒有人能到父那裏去。你們若認識我，也就認識我的父。」(約翰福音 14:6-7)

馬 裏 蘭 州 教 會						
Gaithersburg Chinese Alliance Church 蓋城華人宣道會	13101 Darnestown Road, Gaithersburg, MD 20878	主日 10:00am 聖 禮 拜 11:30am 每 週 五 晚 8:00pm	國語、粵語、英語、台語	黃志威 牧師 Rev. David Wong	301-869-8343 301-330-6356	www.gcacmd.org
Evangelical Formosa Church of Washington DC 華府臺灣福音教會	900 Wind River Lane, Gaithersburg, MD 20878	11:00am-12:30pm 每 週 五 晚 8-10pm	華語、國語、英語、台語	王師 傳道 Pastor Sherr Wang	301-685-1528	E-mail: efcdc_staff@gmail.com www.efcdc.org
Chinese Bible Church of Maryland 馬利蘭中華聖經教會	4414 Muncaster Mill Rd. Rockville, MD 20853	9:45am-11:00am 11:15am-12:30pm	國語、粵語、英語、台語	程德麟 牧師 Rev. Hugo Cheng 鄭會遠 牧師 Rev. Vitus Cheng	301-924-4855	E-mail: info@cbcm.org www.cbcm.org
Chinese Bible Church of Maryland Gaithersburg Campus 馬利蘭中華聖經教會蓋城堂	18757 N. Frederick Ave, Gaithersburg, MD 20879	10:00am-11:00am 11:30am-12:45pm	英語、少年	程德麟 牧師 Rev. Hugo Cheng	301-924-4855	E-mail: info@cbcm.org
Rockville Evangelical Mission Church 洛城福音宣道會	110 Central Ave. Gaithersburg, MD 20877	10:00am-11:40am 11:50am-01:00pm	中文、英文	王建国 牧師 Rev. Andrew Williams	301-987-7009	E-mail: contact@remchurch.org www.remchurch.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教華府中國教會	7716 Piney Branch Rd. Silver Spring, MD 20910	10:00am 11:30am	國語、粵語、英語	沈友謹 牧師 Rev. Gene Schamko 謝 牧師 Rev. David Xiao 楊榮勳 牧師 David Kim 宋嘉祥 牧師 Jonathan Min. Chris Sang	301-587-0033	E-mail: info@cccgw.org www.cccgw.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教華府中國教會科保分堂	23930 Burdette Forest Rd., Clarksburg, MD 20871	10:30am (每週五晚有查經禱告團契及青少年聚會)	國語	楊征基 傳道 Min. Nathaniel Yang	301-232-8842	E-mail: nathanielyc@gmail.com www.cccgw.org
Montgomery Chinese Baptist Church 蒙郡華人浸信會	12221 Veirs Mill Rd. Wheaton, MD 20906	10:00am	粵語、國語、英語、台語	劉健全 牧師 Rev. Luke Lau	301-942-0491	www.mcbsc-md.org
Cabin John United Methodist Church 中美聯合衛理公會	7703 MacArthur Blvd. Cabin John, MD 20818	10:00am 11:30am	英語、國語	許聿進 牧師 Rev. EK. Xu	301-229-8233	E-mail: cjmcc@hotmail.com www.cabinjohnumc.org
Maryland Chinese Baptist Church 馬利蘭華人浸信會	451 Beall Ave. Rockville, MD 20850	主日崇拜: 10:30am 主日學: 11:50am	國語、粵語、英語、台語	陳翔 牧師 Rev. Lemuel Chen	240-481-1600	E-mail: lxchen2004@gmail.com MDChineseBC.org
Chinese Christian Church of Germantown 基督教德國鎮中國教會	Kingsview Middle School 18909 Kingsview Road, Germantown, MD 20874	10:00am-11:30am 11:30am 主日學 週三晚 8:00pm 禱告會	國語、英語	許建文 長老 吳偉 弟兄	301-980-5162 240-264-6972	www.cccgermantown.org
Taiwanese Presbyterian Church of Washington 華府臺灣基督教長老教會	7410 Needwood Road, Derwood, MD 20855	10:00am-11:15am 11:15am-12:15pm	臺語、英語	洪健棟 牧師	(o) 301-990-1170 (d) 240-274-2010	E-mail: tpcwas@gmail.com www.tpcwashington.org
Maryland Chinese Baptist Church 馬利蘭華人基督教會	6800 Cradlerock Way, Columbia, MD 21045	10:00am-10:50am 11:00am-12:15pm	主日學 粵語、國語	鍾國樑 牧師 Rev. Rick Chung	301-661-1008	www.mccc-md.org
Mustard Seed Chinese Baptist Church 芥菜種華人浸信會	9201 Falls Chapel Way, Potomac, MD 20854	10:00am 11:30am	主日崇拜 主日學	袁曉 牧師 Rev. Dr. Xiao Yuan	301-960-5290	www.msbc.net
Maryland Gospel Church 馬利蘭福音教會	Stone Mill Elementary School 14323 Stonebridge View Dr. North Potomac MD 20878	10:00am Adult 成人中英雙語崇拜 10:00am 青少年英語崇拜	國語、英語	何曉彤 牧師 Rev. Tom He	240-449-4502	Email: MarylandGospelChurch@gmail.com Web page: md-gc.org
北 維 州 地 區 教 會						
Northern Virginia Chinese Christian Church 北維州中華基督教會	2810 Old Lee Highway, Unit 110, Fairfax, VA 22031	10:00am 11:30am	國語、英語	陳弟兄	703-560-7868	www.nvccc.org E-mail: nvccc@gmail.com
Chinese Christian & Missionary Church 中國基督徒宣道會	6901 N. Williamsburg Blvd. Arlington, VA 22213	10:00am-11:00am 11:15am-12:30pm 8:00-9:20pm 主日崇拜	國語、粵語、英語、台語	周翔輝 傳道 Pastor Bart Zhou (中文部)	818-390-1764	gracefromabove2009@gmail.com CrossLifeBible.org
Chinese Christian Church of Virginia 北維州華人基督教會	6071 Leesburg Pike. Falls church, VA 22041	9:00am-10:00am 粵語 10:00am-11:30am 國語 11:30am-12:45pm 英語	兒童 少年 主日學	蔡明恩 牧師 Rev. John Chua 英文堂 牧師 Rev. Tim Carroll	703-869-8536 (Cell) 703-820-1010 (O) 703-869-9345 (Cell)	www.cccvapa.org carolccva@gmail.com
北維州華人基督教會-Springfield 分會	7800 Rolling Road, Springfield, VA 22153	11:00am-12:15pm 主日崇拜 10:00am-10:45am 主日學	國語	譚立州 牧師 (Li Zhou Tan)	703-571-3223 (Cell)	www.cccvasp.org E-mail: tanlizhou@gmail.com
Chesterbrook Taiwanese Presbyterian Church 北維州臺灣基督教長老會	2036 Westmoreland St. Falls Church, VA 22043	10:00am 11:30am	臺語、英語	陳清芳 牧師 Rev. Chin Fang Chen Rev. Kenneth Liu	703-318-9216	E-mail: TPVACHurch@aol.com www.ctpchurch.org
北維州永恩浸信會	2620 Gallows Rd, Vienna, VA 22180 (Stenwood Elementary School)	主日崇拜 10: am 主日學 11:45 am	國語、英語	聯絡人 張毅	703-869-2965	

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

诚信 免费估价
务实 务求实在

9-155

江南阳台

惊爆低价
阳台围栏
内外油漆

厨房翻新
地板地砖

地下室与家庭影院

www.bigfootbuilder.com

301-648-8868(刘)

大华府橱柜集团

Washington Cabinetry

A級執照

實木廚房櫥櫃
廠家批發直銷

全額保險

www.washingtoncabinetry.com

703-466-5388

9-125

人人裝修工程

專業技工

內外油漆 瓷磚地板
廚房浴室 水电急修
門窗围栏 阳台车道
屋頂水槽 高压清洗
工程设备 金属焊割
各油煙機 热水炉等

精工安裝

9-082f

Tel: 301-222-7210

peacemind0815@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

4-070

蒙福基督教会

Montgomery Chinese Christian Church

你出也蒙福，入也蒙福(申命记 28:6)

主日礼拜时间: 上午10时45分，在会堂

禁食祷告: 礼拜二上午11时至下午1时，在会堂

研经聚会: 主日下午1点半至2点半，在祈祷院

会牧: 黄仰恩牧師
Rev. Jonah Huang

电话: 301-549-1337(H)
301-549-3059(O)

4-022W