

秋風起，樹葉落 正是排毒好時節



秋季是進補的季節，更是排毒的好季節。因為秋季之前是炎熱的夏季，夏季驕陽似火，中醫認為“熱生濕”，濕熱之邪作為“毒素”在體內潛藏下來，逐漸增多。秋季主“收”，萬物趨向于以收藏為用，毒素也易在體內蓄積，如不能很好地排泄，就會堆積在體內，導致各種疾病。所以，秋天養生的一項重要內容就是排毒。

人體中的“毒素”主要有水毒、脂毒、瘀毒、痰毒、濕毒等，都是由於排除不暢、體內的毒素堆積過多所引起。體內毒素蓄積過多的信號主要有頭暈、煩躁不安、疲勞乏力、昏昏欲睡、食欲不振、大便秘結、睡眠不佳等。

那麼，我們應該怎樣充分

調動體內的自然排毒系統呢？首先，要注意排毒的時間，按照中醫一天十二時辰的養生規律，卯時（早晨5~7點）、午時（中午1~3點）、酉時（午後5~7點）分別為大腸經、小腸經、腎經當令的時間，可通過飲食的方法定時排便，多飲水增加排尿量，以達到排毒的作用。

還要注意保持身體的三通，即大便通、小便通、汗液通，這是人體自然排出毒素的重要通道，必須要保持通暢。其中大便能將人體50%的毒素排出體外，所以，一定要養成定時排便的習慣。一般來說，最好的排便習慣是每兩天三次排便。正常人每天吃500克左右的蔬菜、適量粗糧是遠離便秘的好方法。

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 11:30am 10:00am 11:30am	粵語、國語、英語	黃志威 牧師 Rev David Wong	301-869-8343 301-330-6356 www.gcacmd.org
Evangelical Formosa Church of Washington DC 華府臺福基督教會	900 Wind River Lane, Gaithersburg, MD 20878	11:00am-12:30pm 每周五晚上8-10pm	華語、國語、英語 在教會查經班	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、少年	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	國語	程德麟 牧師 Rev. Hugo Cheng	301-924-4855 E-mail: info@cbcm.org
Rockville Evangelical Mission Church 洛城基督福音教會	110 Central Ave. Gaithersburg, MD 20877	10:00am-11:40am 11:50am-01:00pm	中文、國語、英文	王健國 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	沈友謹 牧師 Rev. Gene Schamko 謝宇 牧師 Rev. David Zhou 楊慶雲 牧師 Rev. David Kim 宋慶雲 牧師 Rev. You Min. Chris Song	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 (每周五晚有查經禱告團契, 及青少年聚會)	國語	楊廷基 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、團契	劉健全 牧師 Rev. Luke Lau	301-942-0491 www.mcbc-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: lxchen2004@gmail.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		陳翔 牧師 Rev. Lemuel Chen	240-481-1600 E-mail: lxchen2004@gmail.com MDChineseBaptist.org
Chinese Christian Church of Germantown 基督教德國鎮中國教會	18909 Kingsview Road, Germantown, MD 20874	10:00am-11:30am 國語、英語 11:30am 主日學 周三晚8:00pm 禱告會		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、粵語、英語	洪健棟 牧師	301-990-1170 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		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 主日學	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	國語、粵語、英語 國語、粵語、英語 主日崇拜	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		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

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
各油烟机 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