

尊敬的患者和社区，

作为中医针灸师和从业者，我们致力于维护我们社区的健康与安全。在您的帮助和支持下，我们所有人都可以参与缓解 COVID-19 的传播。

我们的办公室将保持关闭状态，直至另行通知，请经常查看我们的网站以获取重新开放的信息。尽管这些时期可能充满挑战，但请注意，我们将继续监视当前状况并评估其他措施，以帮助支持我们的患者和社区。

这是我们正在努力保持联系的方法：

1. 对于所有复诊患者，您可以从我们的网站通过电子邮件给我们发送电子邮件，网址为 <https://acupuncturema.com/>，以预约周六在线中医药咨询。
2. 对于需要中药的患者，请给我们发送电子邮件 appt.maacupwa@gmail.com。
3. 马医生星期四晚上在 SIEAM 在线诊所看有 Covid-19 类似症状症状的患者。这是美国同类中药临床试验的首例。

<https://sieam.edu/search-covid-19>

4. 马博士在 The Lantern 杂志发表了一篇 “中医对新冠的认识”，作者，翻译和杂志均将其免费发表，在线供公众使用。 <https://www.thelantern.com.au/covid-19/>

[A working guide to treating covid-19](#)

5. 闲云谈牛奶（马寿椿）

牛奶为牛的血液所化生，因此主要的作用是养血脉，滋润五脏，补虚羸（虚弱劳损）。换言之，滋阴润燥补血。

牛奶味甘，性平（也有的书说偏凉）。适宜一般人饮用。

牛奶特别适宜血虚血燥，脏腑干燥者，诸如反胃噎膈（类似食道癌），消渴（类似糖尿病）等患者饮用。

牛奶的副作用是生痰助湿。因此痰湿重的人不宜。

怎么知道痰湿重？细讲起来太多。我只提一个关键点，舌体胖，颜色淡，舌上多津液，舌苔腻。

对牛奶过敏的人，服大麦芽茶有助。

吃牛奶的人应该经常吃香砂六君子丸以助消化吸收。

香砂六君子丸偏燥，但对饮牛奶者无碍，再，闲云正思考改制香砂六君子丸，那是后话。

预防是最好的药。在此关键时刻，您可以做的最重要的事情是增强免疫力：

1. 不要惊慌。压力对您的免疫系统有害。有担心的想法是正常的。只是不要太过担心。抽出一些时间每天做一些有趣的事情，并与亲人联系。
2. 经常洗手，除非刚洗手，否则不要触摸脸。
3. 充足的睡眠。关闭屏幕，然后稍早开始休息。
4. 大量喝水以支持健康的粘膜，这是第一道防线。热水和茶已被证明能抑制我们喉咙中的病毒。
5. 多吃营养丰富的食物，汤和骨头汤。
6. 少吃引发发炎的食物：
糖，加工食品，酒和您易过敏的食品。
7. 呼吸均匀，最好是在新鲜空气中进行户外呼吸，以促进血液循环并清除毒素，从而支持肺部健康。通过鼻子呼吸 5 次，持续 1 次，然后通过嘴呼吸 5 次，持续 1 次。重复。让计数变得均匀，但不要过长。

谢谢您，请注意安全。

Ma's Acupuncture & C.M.

Bellevue: 425.502.9256 | Seattle (Greenlake): 205.527.0033

www.acupuncturema.com

"Integrate Acupuncture & Chinese Medicine Into Everyday Life"