

上班时间：周一到周五 9:00Am-5:00Pm



一. 护理人员

要求:(男、女均可);合法身份;有爱心、耐心、责任心;公司免费提供CPR/FA培训。

二. 兼职注册护士(Registered nurse)

工作内容:按政府要求上门为病人做评估、监管护工工作;为病人客户制定一个最好的护理计划

工作地区包括 Montgomery County、Howard County、Baltimore County 等马里兰各个郡县。



LC 乐康居家护理服务

Loving Care Home Services

4-098

自由地居住
舒心地生活

最好的 居家护理服务

私人订制:

将根据您的需求和您共同制定最好的护理计划
每项计划都是为专门为您设计。

训练有素的护士和护工
家庭成员和客户培训
陪伴
日常锻炼计划及培训
洗浴及卫生护理
护士监管
服药提醒和帮助
个人协助

安全监督
行动上协助
饮食计划及监控
杂货店购物
餐饮准备
基本家务
晨间常规协助
洗衣

由政府健康护理质量管理办公室颁发执照

·公司护理人员的资格审批及培训接受政府监督,并定期更新。
·为确保您安全无忧,我们直接和您及您的家人一起努力,并协同您的医生、日间护理机构、养老院和医院做好护理工作。每一步,我们都将和您在一起!

总机:410-358-4415/301-358-1545 (国语、粤语分机号请按2)、手机:443-538-1082

传真:410-358-4417 Email: LCHS.SDMS@gmail.com

巴尔的摩总部:25 Hooks Lane, Suite 200. Pikesville, MD 21208

汉语、英语、韩语、越语、乌兹别克语、俄语、菲律宾语

蒙郡 办公中心: 481 N. Fredrick Ave. Suite 215, Gaithersburg MD 20877



都说越胖越懒得动,这还真不是句玩笑话。胖人由于种种原因无法坚持运动,结果是越不动就越不想动。他们可能面临身体不适、缺乏自信、懒惰、时间不充足等等困难。

肥胖会让人对运动心生障碍

身体发福的人有可能产生对运动的心理障碍,这种表现可能对于每个人来说略有不同。但这些障碍会影响到肥胖者的身体和心理,因此需要针对每种障碍采取相应的缓解措施,如鼓励承认自身体形、逐步增加运动量、正确选择运动方式等。

焦虑肥胖者常常因为体型的原因而感到焦虑。在运动过程中,他们会对自己的表现过于关注,担心被别人评价或嘲笑,产生压力和自卑心理。

自我效能感降低肥胖者往往认为自己无法进行有效的运动,缺乏自信心。这种感觉常常会影响他们进行正常的身体训练或户外活动,出现运动上的不适应。

身体疼痛肥胖者因为体重过大而导致关节、肌肉等部位容易疼痛,这种疼痛会使肥胖者在运动时

感到痛苦和不适。这也增加了对运动的畏难情绪。

健身的困境肥胖者往往不能快速地达到自己想要的运动结果,缺乏及时见效的动力和信心。往往会对自己的运动成果进行过度的幻想,无法满足自己的期望,从而进一步降低自信和积极性。

六大因素让人越胖越懒

代谢率下降身体越胖,代谢率也会逐渐下降。这意味着身体需要的热量也会减少,导致身体产生疲劳、倦怠和懒惰的感觉。

生理负担增加身体肥胖会增加膝盖、腰椎等关节的负担,使运动时更受制约,可能会觉得运动吃力且痛苦。这也增加了肥胖者运动的心理障碍和懒散倾向。

身体不适应运动在进行运动时,身体不适应运动量、运动强度、氧气消耗量等因素,会导致疲惫感和体力消耗较快,从而使肥胖者更不愿意参与运动。

心理压力肥胖者可能会因为体形等原因遭受到来自外界的歧视和嘲笑,这会造成心理上的负担和压力,从而使得他们宁愿选择待在家里而不愿外出锻炼。

网络和社会文化因素当前的社会和媒体往往把瘦作为美的象征,促使肥胖者产生身体不良自我评价的心理,以及害怕和羞愧的情绪,导致肥胖者避免运动。

糟糕的生活习惯肥胖者的生活习惯一般都较差,包括饮食不健康、缺乏睡眠、多烟少运动等等。这些习惯无法给身体带来足够的能量,使肥胖者更容易疲惫,从而更懒惰。

以上因素在肥胖者身上互相影响,形成了一种更复杂、更多元的因素系统。

不运动对胖人身心危害大

增加心血管病发生的风险肥胖病人缺乏体育锻炼,身体机能下降,血压、胆固醇、血糖等指标易超标,

增加了心血管疾病的风险,严重时还会引发中风、冠心病等疾病。

加重情绪障碍肥胖病人往往因为身体不适、外貌自卑等原因引发情绪障碍,而心理健康状态在很大程度上影响身体健康的恢复和预防。

导致职业和社交障碍肥胖病人由于意志力和体力降低,缺少自信和动力,使得他们在工作和社会领域的的能力相比于正常体型的人要差一些,有时不仅影响到个人的心态,而且会影响到个人的生活和事业。

诱发忧郁症、焦虑症等心理健康问题由于肥胖病人缺少运动和自信,容易产生忧郁症、焦虑症等问题,从而使得身体健康状况进一步恶化。

克服运动心理障碍有妙招儿

对于肥胖的运动心理问题,可以采取综合性的措施,包括情绪干预、科学饮食、适量锻炼、参与社交活动、合理安排休息等。

积极的心理干预胖人可以通过健康咨询、认知行为疗法、支持性治疗、运动行为干预等方式来帮助改善病情、恢复身心健康。

采取科学的饮食控制措施通过减少高热量、高脂肪、高糖分等高卡路里食品消耗,增加蔬果、全谷类、蛋白质等食物的摄入,合理饮食以达到减肥效果。

适量锻炼是有效的减肥方法,能够减少体内脂肪、改善体能和心肺功能,提升免疫力。建议从适当的运动强度和开始,逐渐加强锻炼强度和频率。

积极参与有益的社交和个人活动参加有意义的社交和个人活动,能够减轻焦虑、抑郁、自卑等负面情绪,提高个人的心理状态和身体健康水平。

合理安排休息和工作时间养成合理的作息规律,减轻生活和工作压力,有助于身体休息和恢复,降低发生运动心理障碍的风险。

越胖越懒 还真不是开玩笑