

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

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

最好的
居家护理服务

·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 汉语、英语、韩语、越语、乌兹别克语、俄语、菲律宾语

巴尔的摩总部：25 Hooks Lane, Suite 200. Pikesville, MD 21208 蒙郡 办公中心：481 N. Fredrick Ave. Suite 215, Gaithersburg MD 20877



长期熬夜真的会“变傻”吗？

人的一生约有1/3的时间是在睡眠中度过的。睡眠与个体生存发展、生物进化和物种繁衍等密切相关。

良好的睡眠也是国际社会公认的健康标准之一，对人体有着重要作用。健康的睡眠可以解除一天的工作和学习积累的疲劳，恢复体力和能量；可以增强机体的免疫功能；可以促进生长发育；可以巩固日常的学习记忆能力。另外，白天清醒状态下大脑在工作过程中不断积累的代谢产物，也是在睡眠过程中得以高效清除的。

足够的睡眠时间是睡眠健康的重要因素之一，具体时长因人而异，总的来说，年龄越小睡眠需求越多，多数健康成年人每天需要睡眠7至8小时。

熬夜偷走了健康睡眠

随着生活节奏的加快，“熬夜”成了现代生活中经常听到或者经常做的一种行为现象，越来越多的

人因此丢失了健康所需的正常睡眠时间。

熬夜的原因有很多，一类是被动熬夜，一类是主动熬夜。前者是指因工作学习需要不得不熬夜或“失眠”后不得不被动选择熬夜。而后者是人们尤其是年轻人，主动选择的一种生活方式。经历了一天繁忙的学习和工作以后，夜晚成了难得的属于自己的私人时间，“舍不得睡”成了多数主动熬夜人士的共同原因，他们会利用这难得的时间来追剧、打游戏、轰趴等，让自己得到暂时的放松。

但是，当健康睡眠被偷走，不良后果接踵而来。其中对于记忆力等认知功能的损害便是其重要影响之一。

长期熬夜真的会“变傻”

1. 熬夜会影响记忆的巩固

有实验反复证实，记忆巩固依赖于学习后的睡眠。如果努力学习一段时间后，立即进入睡眠状

态，对于所学的内容和记忆有加强作用。其中，不同的睡眠时相对于记忆巩固起到的作用不尽相同，慢波睡眠对于外显记忆(依赖海马)更为重要，而快动眼睡眠(REM睡眠)对于内隐记忆(不依赖海马)更为重要。

近年来，利用电生理和脑功能成像等技术研究睡眠与记忆巩固过程的结果显示，睡眠期海马神经元可再现觉醒期海马活动，即在睡眠期脑活动将觉醒期新获得和编码的信息从不稳定记忆的痕迹转变为更稳定的记忆模式。这种记忆巩固实质是在编码它的神经回路中重启对新信息的处理过程，称为重激活(reactivation)或重演(replay)。如果加强重激活过程，记忆提高的效果更显著。相反，阻断睡眠期海马神经元重激活过程，记忆会受到损害。

神经活动重激活具有以下几个特点，我们来看看。

(1)主要发生在慢波睡眠期。
(2)在学习后最初的几个小时易发生。
(3)在记录的神经元中仅有少数神经元发生。
(4)重激活顺序与觉醒期一致。

(5)与编码期不同，重激活期伴有噪声、信息处理不精确和速度更快。

熬夜让人们慢波睡眠和REM睡眠都有损失，因此，对外显记忆和内隐记忆的巩固均有很大的影响。

2. 长期熬夜会增加罹患痴呆的风险

睡眠时大脑可高效清除白天不断积聚的代谢产物，从而恢复脑活力。白天觉醒期间，细胞代谢产生的废物积聚在细胞间液，睡眠时，脑脊液沿着动脉周隙流入脑内组织，与脑内组织间液不停交换，并将细胞间液体的代谢废物带至

静脉周隙，随即排出大脑。

细胞间隙在觉醒与睡眠时的状态迥异，表现在两个方面：其一，觉醒时细胞间隙的体积占全脑体积的14%，而在正常睡眠时增至60%，因而显著增加了脑脊液的流动；其二，觉醒时脑脊液的流动局限于脑的表层，而睡眠时其流动扩张到脑组织深层。因为以上两方面的因素，使得脑内代谢产生的β-淀粉样蛋白在睡眠时能高效地清除出脑。长期熬夜，可以影响β-淀粉样蛋白的有效清除，而该物质在脑内的堆积与“痴呆”的发病有关。研究发现，当睡眠时间少于7小时/天时，睡眠时间每增加1小时，痴呆风险会降低27%。

因此，为了我们能有一个健康的大脑，请拒绝长期熬夜，保持健康的生活方式和足够的睡眠时间。