



NOVA Adult Day Care Center & Home Care 乐园日间护理中心

4-088

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一
华人创办老年活动中心

- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理，亲情式融入



招聘 诚邀您加入我们的团队：
司机、办公室人员 RN注册护士,PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033
吕思慧
240-386-7882
中心电话
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理
华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty

为啥在热浪中会不想吃饭?“秋老虎”发威如何维持食欲



不知不觉，今年三伏已接近尾声，这是否意味着要结束高温了呢？且慢，可能“秋老虎”正在蓄势待发，大部分地区还将经受热气蒸腾的“磨练”。

过热的天气会让人感到恶心、虚弱或头晕，非常闷热时，甚至还可能会失去食欲。

为什么天气热会丧失食欲？

一项来自中国研究团队的2021年案例研究发现，温度升高1摄氏度(1.8华氏度)可能会使人的食物摄入量减少0.11%。虽然这项研究侧重于消费者行为而不是生物学机制，但专家表示，对于人们为什么在热浪中失去食欲，有一个科学的解释。

“当我们处于炙热的环境中时，实际上我们的食欲不振，是以消耗更少的卡路里来冷却身体的一种方式”，德克萨斯理

工大学营养科学副教授Allison Childress博士表示。她说，除了温度之外，许多因素都会影响食欲，但在炎热和寒冷的天气里，人们摄入多少卡路里是存在“明确差异”的。

在温暖的气候中，人们通常摄入较少的卡路里，因为吃这些卡路里实际上会产生热量，并且会使身体更加温暖，Childress博士解释，消化产生的热量被称为“食物的热效应”。高蛋白食物具有最大的热效应，因此，当身体开始消化时，鸡肉、牛肉、豆类、鸡蛋、扁豆和海鲜等食物可能会让人感到热。

此外，在高温环境下，由于交感神经、肾上腺系统活动增强以及胃肠道处于相对缺血的状态，消化腺功能减退，使得人体的消化液分泌减少。而且当体温升高时，神经传导将高温刺激传给体温调节中

枢，体温调节中枢对摄食中枢产生抑制性的影响，进而使我们减少进食量。

在骄阳似火的时候，部分人还存在情绪波动的情况。在心理学上，有个名词叫“气象情绪效应”，指人的情绪状态会受到天气的影响。连日的高温会给人带来不适，让一些人还会更容易烦躁、心生无名火，严重者甚至会“情绪中暑”，这种情绪也会影响食欲。

食欲不振还可能是中暑的症状，以及可能会伴有高烧、心率加快、恶心和意识模糊等症状。随着全球变暖的加剧，应对高温，我们需要知道哪些食物可以帮助维持食欲，以保持身体的健康和水分充足。

在热浪中，该怎么吃才好？

出汗是身体保持凉爽的方式，但出汗过多而不补充液体会导致脱水，从而导致热衰竭、肾结石的形成和其他健康问题。所以在天热时，我们可以通过吃一些食物来帮助身体降温。根据阿拉巴马大学伯明翰分校运动机能学教授Gordon Fisher博士的说法，甜瓜、浆果、生菜、芹菜、生菜、西红柿、黄瓜和酸奶等是可以食用的“保湿”食物。他表示，“食物可以提供我们每日液体摄入量的20-30%，因此我们也可以通过增加含水量较高的食物(如水果和蔬菜)的摄入量来保持水分。”

Fisher博士指出，在炎热的日子里，大多数人全天会失去2-2.5升的液体，喝六到八杯水或其他液体可以帮助补充炎热天气损失的量。但这不是一个硬性规定，每个人都有不同的流体需求。一个人保持水分所需的量取决于多种因素，如活动水平、年龄和在高温下度过的时间。运动员或户外工作人员可适当加入电解质饮料。

除了适量喝水和补充含水量高的食物，我们还可以通过色彩搭配来促进食欲。人们主要通过味觉、视觉和听觉来刺激进食，颜色可以诱发我们的食欲，饥饿色调有红色、绿色、黄色、橙色。这是因为

在我们看红色时，人体的血液流动会加快。新陈代谢和心率加速了，就会促使人产生饥饿感。绿色会让人联想到健康，也有利于增加胃口。黄色和橙色刺激食欲的能力可能更多地与它让人心情愉快的能力有关，阳光般的欢快它们可以激发我们出于快乐而吃东西的欲望。五颜六色的谷薯、水果、蔬菜，合理搭配起来，不管是相近色还是对比色都能让整道菜更加秀色可餐。而蓝色、黑色、紫色的食物就要慎重了，它们很多时候会起到反作用，让人食欲全无，自然本色是如此(如蓝莓)的除外。

即使实在没有食欲，我们也要保证营养均衡、少食多餐，避免中暑或影响抵抗力。特别是对于怀孕、哺乳期或营养不良的人来说，保持多样化的饮食非常重要，Childress博士建议保持水分和吃营养丰富的食物，以便在热浪期间保持凉爽和安全。

在炙热中，应该避免哪些食物？

Childress博士表示，冷冻零食听起来可能是热浪期间的最佳选择，但从长远来看，这些实际上可能会让你感觉更热。她解释道，“当我们吃冰棒或喝非常冷的饮料时，我们会立即得到一些缓解。但是，如果冰棒或饮料中有卡路里，我们将消化它们，这将启动食物周期的热效应，所以我们最终会提高体温。”

同时，不宜吃“大餐”，一次食用大量丰富的食物可能很难使身体分解，乔治华盛顿大学综合医学主任Leigh A. Frame说。“如果你正在努力消化食物，你的身体实际上会产生更多的热量。”此外，还应避免摄入过多咖啡因，这可能会使人脱水，因为它们会让你排尿更多。

天气炎热，许多人开玩笑说大街上碰到的都是“熟人”。8月20日出伏后，我们也不能掉以轻心，要尽力维持我们的食欲，吃得好才能心情愉悦，身体也才会更健康。