

科学保健 | 文化养生 | 膳食养生

# 阳光保健养生中心

Worldshine Adult Medical Day Care Center

打开手机，用照相机模式对准这个二维码，即可观看动画短片“与阳光度过一天”！



**好消息**

经过专业团队精心设计的阳光三号店位于马里兰州Frederick弗雷德里克，紧靠医院、诊所等医疗机构。中心内部宽敞明亮、设备先进、具有高科技数字化设备、无障碍设施、专业表演舞台、圆桌餐厅、舞蹈厅、音乐教室、书法室、油画素描手工教室、图书馆、电脑房、电影院、全自动麻将桌、棋牌室、按摩椅、迷你高尔夫、足球游戏桌、沙狐球桌、卡拉ok、理疗设施、室外打坐禅修区等等，室外风景优美，视野开阔，为老人提供一个安全又温暖的自然环境。所有中心都配备专业厨房，由中西餐大厨为老人们烹饪营养丰富的膳食养生餐。做养老，我们是认真的！欢迎新会员加入我们！

咨询加入、求职、商业合作请联络：  
info@worldshinegroup.com  
三家中心长期招聘RN, LPN, CNA, 司机, 厨师, 帮厨, 保洁, 志愿者。  
www.worldshinecare.com

**阳光三号店开业啦!**

**开业大吉**  
OPENING

用心做养老，用爱护健康。

专业护理 - 寻医问药，咨询送诊  
 康复理疗 - 针灸推拿，物理治疗  
 社工服务 - 福利申请，心理咨询  
 交通服务 - 接送送诊，购物出游  
 餐饮服务 - 专业厨房，营养膳食  
 文化养生 - 琴棋书画，诗词歌赋

感兴趣的耆老和家属请联系：  
**301-250-3555**  
 孙女士（注册护士）

德国镇店：20420 Century Boulevard, Germantown, MD  
 Laurel店：5801 Ammendale Road, Suite D, Beltsville, MD  
 Frederick店：110 Thomas Johnson Dr, Suite 150, Frederick, MD 21702

W

## 阳光中心的温馨与快乐

### 阳光三部耆老 - 靳福春

年龄只是个数字，心态才最重要，在阳光三部会让你活得潇洒快乐。人到老年，似乎又回到了童年时光，孩子们玩的皮球，何尝不再重温一下。安闲喧闹的晚年，需要一种歇息、一种愉悦、一种至高的享用。心灵呼唤般的太极不须“野马分鬃”，也不用“白鹤亮翅”，而是聆听宇宙的鸣鸣，唤醒沉睡中头脑，伸展扩胸、转体扭颈，拍打放松……逐渐将气息调整至自然疏暢。老年人需要动作的协调性，也需要锻炼肌肉的力量，轻缓的动作坚持每天做一点，也能达到体能的提高。老年人在身体上确实有些不便，但在阳光有人扶助，依然享受着亲情与美好。活动器材就地选择，因人而异，简单易行，锻炼目的明确，同样达到健身效果。小小沙包投进小桶，看似简单，并非容易，需要耐心、准确、力量适中。



套圈比投沙包难度要大，更需要方向力度的准确性，投十次会九次不中，但越难的活动越能调动积极性和提高兴奋性，锻炼身体的协调和细致和耐心。

乒乓球是中国的国球，同样受到外籍人的喜爱，从发球和接发球，到推挡扣杀，技术难度大，对脚步的移动和身体的反应，手感球感都有很高的要求。海绵棒游戏这项活动呈圆形围坐在一起，海绵棒握在手中，随着音乐的律动和工作人员的示范，动作可以不规范，模仿允许不太像，只要跟着做，只要快乐就可以。洋教头指导下的“太极”，不须“野马分鬃”，也不必“白鹤亮翅”，只要坐在椅子上，耳旁响起如宇宙般的鸣声，稍做简易的动作，更多的是进入冥想状态的静修，亦或是一种心理暗示…

各种活动的间隙护士会为一些年老体衰的会员检查身体和指导服药，如亲人般的关怀与呵护，温暖着每位老人的心。将小小沙包顶在指尖达到稳定，欢乐就在一瞬间，小小的动作同样获得满足与喜悦。老年人在身体上确实有些不便，但在阳光有人扶助，依然享受着亲情与美好。

迷你保龄球，一掷全中“10”分满意，小场地依然能体会其中的乐趣。四人围坐，四面城墙，摸碰吃打轮番转，且看谁是赢家。胡牌心花怒放，牌乱脸上不悦，待到急盼停牌时，“胡”声早已响起。描图填色，手稳色匀，一幅幅美丽画面跃然纸上，每一次丹青描绘，都有喜悦在其中。BINGO常玩不厌，每每面临悬念，洗耳静听数字宣，专等5格相连。小小乒乓球，抛出一条弧线，弹弹跳入杯，方向、力量恰到好处，才能达到目标，看似容易，但需慢慢掌握其中的技巧。带着满足，带着快乐，带着一上午的美好，期待更美好的明天！



阳光保健养生中心