

聘

办公时间：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。



4-098

乐康居家护理服务



Loving Care Home Services

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。

自由地居住 舒心地生活

最好的 居家护理服务

- 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 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



经常喝茶，到底是致癌还是治癌？

茶是中国的古老饮品，之前就总是有人说茶能防癌抗癌，而在疫情肆虐之际，茶又多了杀灭新型冠状病毒的功效，是真的吗？

一、茶水可以抑制新冠病毒的活性？

日本奈良县立医科大学研究团队曾发表过一项研究，研究人员分别选取了约10款绿茶、红茶以及日本当地的“大和茶”进行实验，分别将装有新冠病毒的液体倒入茶水内，并观察病毒的含量。结果发现，红茶是最能消灭新冠的茶叶，将病毒倒入茶水中后，1分钟即可杀灭99%的病毒，10分钟后病毒数量减少了99.99%。

问题来了，日常生活中多喝茶能起到预防新冠病毒感染的作用吗？

体外实验所得到的结果不能等同于人体效果，对此不能盲目遵从。而且我们喝茶时茶会到达消

化道，而不是肺部。国家应急防控药物工程技术研究中心研究员钟武表示，目前没有任何证据表明光靠喝茶可以预防、治疗新冠病毒感染，想要预防感染还是需要做好个人防护措施。

其实，上面的研究其实最后还有一句话，“本次研究并未能验证可以通过喝茶能达到预防新冠病毒感染的效果。”

二、喝茶还能防癌抗癌？

米兰大学的研究人员将22项研究内近3万人(9438例胃癌以及20451例对照者)的数据进行荟萃分析后发现，与不喝茶的人相比较，经常喝茶的胃癌发生比值为0.91。每天喝茶1~2杯，胃癌发生比值为1.01；每日喝茶≥3杯，胃癌发生比值比则下降到了0.91。

换言之，喝茶与胃癌的发生风险下降相关。为啥很多研究都说喝茶能抗

癌？主要和和茶多酚类化合物有关，茶叶内含有的表没食子儿茶素没食子酸酯(EGCG)在流行病学、细胞培养、动物研究以及临床实验中均得到证实具有抗癌作用。

喝茶真的能降低癌症发病率吗？

答案是否定的，虽然关于茶叶可抗癌的实验有很多，但对于人体是否有直接作用还缺乏相关的证据。且茶叶内含有的茶多酚含量有限，茶多酚对抗癌有用不代表喝茶就能抗癌，对此要持有正确心态。

三、喝茶到底好不好？

不可否认，茶是一种很健康的饮品，茶叶中含有450余种有机化合物和15余种无机矿物质，比如茶多酚、儿茶素、氨基酸以及维生素等成分，经常喝茶可以给身体带来这些好处。

1、提神

茶具有兴奋神经中枢的作用，

可以起到消除疲劳、提神的作用，还能帮助增强记忆力。

2、促进消化

茶叶内含有的维生素、咖啡因等成分，可以提高胃液的分泌量，继而起到助消化的作用。

3、利尿

喝茶可刺激肾脏运行，让尿液可以更快速排出体外，提高肾脏的滤出率，减少有害物质在肾脏内停留的时间。

4、御寒

喝茶可以帮助让体内的寒气散发，让身体变得温热，起到御寒的作用。

国家卫健委发布的《新型冠状病毒肺炎防治营养膳食指南》中建议，普通、康复期新冠肺炎患者，每日要饮用1.5~2L的白开水或淡茶水。

喝茶可以给健康带来一定的好处，但喝茶也需要讲究方法，这

三件事一定要注意。

四、喝茶也要讲究方法，3个建议要听进去

1、适量

不建议喝过浓的茶叶，一般建议每次冲泡3g即可，每天饮茶量保持在8~10杯即可。

2、注意时间

最好不要在用餐时间饮茶，吃饭前后都不宜，因为这个时间段饮茶会让茶叶内的茶多酚和食物内的铁离子发生反应，会影响身体对于铁的吸收。睡前也要注意避免饮茶，茶叶内含有的咖啡碱等成分会兴奋大脑中枢神经，容易影响正常睡眠。

3、不喝烫茶

喝茶注意不要趁热，长期喝温度>60℃热茶的人群，罹患食管癌的风险相较于喝<60℃茶的人群增加了41%。

喝茶可以给身体带来一定的好处，但也没有达到可抗癌、防癌的作用，对此要持有正确心态，不要盲目大量喝茶。