



# 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

## 都是糖惹的祸？吃糖一定会长痘吗？



糖被认为是许多健康问题的诱因之一，人们经常讨论戒糖的相关话题，但却发现，在实际生活中操作起来是困难的。其中一个主要原因是生活中充满了各种形式的糖，我们往往会在无形中摄入这些糖。比如在喝奶茶、吃甜品的时候。

长痘是一种常见的皮肤问题，给人们的日常生活带来了困扰。都说糖是长痘的罪魁祸首，吃糖一定会长痘吗？

吃糖真的会导致长痘吗？

长痘，医学上称痤疮，主要是由于皮肤毛囊发炎，油脂分泌过多，或是皮肤抵御外部刺激的能力减弱等引起的。痤疮一般出现在脸部、背部和胸前等部

位。吃糖真的会导致痤疮吗？学界认为，由于痤疮所涉及的许多因素之间的相互作用，指出甜食是唯一的罪魁祸首可能是一个过于简单的解释。

当人们食用高糖食物后，身体会做出一系列的生理反应。这些食物会刺激胰岛素的大量分泌，以帮助降低血糖水平。然而，当肝脏检测到大量的胰岛素时，它也会相应地刺激IGF-1的分泌，这种物质不仅参与调节血糖，还与雄激素受体的分泌有关。

雄激素受体的分泌受到胰岛素和IGF-1的影响，进而刺激皮脂的分泌，使皮肤表面的角质层不断增厚。这种变化可能导致毛孔堵塞，进而引发痘痘。

此外，高糖饮食还可能引发糖基化反应，这种反应会损害皮肤，降低其抵抗力，使其更容易出现痘痘和其他皮肤问题。

中国一项针对8226名大学生的研究显示，每日饮用软饮会显著增加青少年患中度至重度痤疮的风险，尤其是当其中的糖摄入量超过每天100克时。法国的一项横断面研究也发现，含糖的食品饮料与痤疮有关。

英国皮肤科医生协会的Anjali Mahto博士表示，这些研究也存在一定的局限性，并且更复杂的是，含糖食物通常还含有可能影响痤疮的其他成分，如乳制品或可可等。不过，通过调节饮食来缓解痘痘确实是常见的方法，保持健康的饮食习惯对皮肤的健康十分重要。

不想长痘，不吃糖就好了吗？

对于长痘的原因，有很多种可能性。其中一种是油脂分泌过多，导致毛孔堵塞、细菌感染。还有一些痤疮诱因在营养研究中通常未被解释，也不容易控制。压力荷尔蒙皮质醇的积聚会使痤疮恶化，或者人们可能患有引起痤疮的潜在疾病，如多囊卵巢综合征(PCOS)。

生活中，也有很多因素可能会致痘。不健康的生活习惯，如熬夜、饮食不规律等，可能会导致身体内分泌紊乱，从而引发痘痘。此外，皮肤清洁不彻底，化妆品使用不当，也可能对皮肤造成一定的刺激，导致痘痘的出现。

并且，从饮食上看，可能致痘的食物不只是糖。美国一项研究中发现，每天喝2杯或更多杯脱脂牛奶的女性患痤疮的可能性比本研究中的其他女性高

44%。《中国痤疮治疗指南》(2019版)也指出，痤疮患者要限制奶制品(尤其是脱脂牛奶)的摄入。

因此，避免长痘并不仅仅是少吃糖那么简单，我们每天还是需要摄入足够的糖分来维持身体机能。同时，我们要注意生活习惯的调节，保持充足的睡眠和健康的饮食。此外，要保持心情愉悦，避免过度压力。在皮肤清洁方面，每天早晚要认真洗脸，使用适合自己肤质的洁面产品。

如果痘痘问题严重，建议及时就医。医生会根据个人情况给出合适的治疗方案。同时，要避免擅自使用化妆品和护肤品，以免加重皮肤负担。

身体需要糖，但过量或成“甜蜜的负担”

糖是广泛存在于各种食物中的重要能量来源，其中包括蔗糖、葡萄糖和果糖等。这些糖分不仅存在于水果、蔬菜和谷物中，更是在加工食品如糖果、巧克力和软饮料中大量存在。然而，虽然糖能够为人们带来幸福感和愉悦感，但过多的糖分也会对身体产生负面影响。

过度摄入糖可能导致多种健康问题，除了长痘，还有可能带来肥胖、糖尿病、龋齿、牙龈炎、心血管疾病和神经衰弱等。尽管我们无法完全避免摄入糖，但可以控制糖的摄入量，并减少添加糖的摄取。

为了保持身体健康，我们应该注意到糖的潜在健康风险，适量食用甜食，但要注意与健康食品搭配食用，并多吃含糖较少的食物，如蔬菜、水果和粗粮等。此外，适当运动也能帮助身体消耗多余的糖分，保持健康体重。