



# 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

## 风寒物燥，嘴唇干裂、起皮儿怎么办？不能舔！

说起慢性唇炎、口角炎，大家估计都不陌生，谁这辈子没个嘴唇干燥裂口、起皮儿、烂嘴角儿啊？尤其是北方秋冬季，气候干燥，正是慢性唇炎泛滥的季节。

周末值班，正好遇到一位年轻的姑娘，一边自述病情一边自我反省：

“大夫，我一到冬天这嘴就犯毛病。这两天风大我嘴唇可干了，嘴唇总爆皮儿，早上我醒的时候发现嘴上起的干皮儿翘起来了，我手欠没忍住，撕皮来着，流好些血，可疼死我了，中午吃饭菜汤沾我嘴唇上破皮儿的地儿火烧火燎的。还有我右边的嘴角也裂开了，都不敢放肆大笑，打哈欠都得憋着。您快帮我看看吧，下礼拜我还得参加闺蜜的婚礼呢，这样既影响我形象又耽误我吃大餐啊。”

这位姑娘嘴唇的情况就是我们最常见的慢性唇炎和口角炎，这两种疾病在秋冬季好发。因为秋冬季气候干燥，而嘴唇唇红黏膜没有皮脂腺，所以在干燥的季节容易发生炎症。主要的表现就是嘴唇干燥，起一些细小的皮屑，严重了会不停地起干皮，甚至有

厚硬的结痂，有的时候会有红肿、裂口、疼痛、出血等表现。

另外，在口角区也会发生同样的情况——嘴角皴裂出血，红肿疼痛，张口受限。如果护理不当，慢性唇炎和口角炎可能会反反复复发生，甚至出现嘴唇颜色变浅发白，或者嘴唇、口角区有色素沉着变黑的情况。

得了唇炎、口角炎应该注意些什么呢？

首先，您要尽量让嘴唇避免各种刺激，包括风吹、日晒以及寒冷的刺激，必要时戴上口罩；您要注意别大张嘴，同时吃饭的时候要避免酸辣、过烫、过咸的菜汤沾在嘴唇上。

其次，您要知道，嘴唇没有皮脂腺，所以一定不要舔嘴唇，这样只会让嘴唇越来越干。还有，您也不能像前文提到的那个姑娘一样，嘴上一起皮儿就去撕皮，这样肯定会撕掉皮下面连着的肉，造成更大的损伤。

得了唇炎、口角炎怎么治疗呢？

如果是比较轻的唇炎和口角炎，可以局部涂抹金霉素眼膏或者性质温和、不含香精、色素的唇膏。注意金霉素眼膏不宜长时间应用。

如果是干燥、裂口、脱皮甚至出血、感染的唇炎、口角炎，这种情况您最好到口腔黏膜科就诊。

对于比较厚重的结痂，您可以使用干净的药棉蘸温水对嘴唇像敷面膜一样进行湿敷，每次大约15分钟，再把嘴唇上泡软的干皮、结痂之类的轻轻去除，这样有利于外用的药膏发挥作用。

另外，口腔黏膜科医生会根据唇炎、口角炎的严重程度给您开一些消炎、消肿、止痛的药膏或者激素类软膏等进行局部涂抹。

有的患者可能一听“激素”就很抗拒，担心会造成依赖性或者色素沉着之类的问题。其实，只要在医生的指导下用药，病情得到控制，就可以逐渐减少至停用激素类软膏，最大程度地避免此类问题发生。

还有，在唇炎、口角炎完全控制后也要

好好爱护嘴唇，要注意营养均衡，饮食结构合理；不要吃过于辛辣、刺激的食物；注意保持良好心态、不急不躁；平时可以使用不添加香精、色素的医用凡士林进行保湿。

当然，并不是所有的唇炎都是慢性唇炎，如果您的嘴唇出现了比较特殊的表现，比如嘴唇长期溃疡不愈合、嘴唇长疱、长疙瘩、白纹等情况，您一定要及时到口腔黏膜科就诊。



近期气温下降，保暖衣物的重要性日益凸显。秋衣秋裤、羽绒服等是常见的御寒衣物。

此外，我们还需要一些额外的装备来增强保暖效果，如毛线帽子和围巾，它们如同



给身体盖上一个“暖壶盖”，给予人温暖。

天寒地冻，身体需要一个“暖壶盖”

冬天，室内外温度差别很大。出门进门是有讲究的，要采取“宽进严出”的办法。

所谓“宽进”，就是进入室内后要把外面的羽绒服脱下来，头顶的帽子和围巾摘下来，宽衣解带，和温暖亲密接触。所谓“严出”，就是出门的时候把自己包裹起来以有效躲避寒冷，帽子和围巾也不可忽视。

人的身体各个部位对于寒冷的敏感程度是存在差异的，头面部对于寒冷刺激的敏感性最高。尽管我们长有头发，这在一定程度上起到保温作用，但在冬季寒冷的天气下，头部的保暖效果仍然显得不足。《伤寒理论》中说：“头者，诸阳之会也。”如果把

体比作一个热水瓶，帽子就像是瓶塞，戴上帽子，能保持身体温度，让我们身体感觉暖和。

在临床观察和研究中发现并证实，冬季有戴帽子习惯的人，患感冒等呼吸道疾病的几率明显下降。另外冬季气温低、风大，很容易刺激人体血管收缩，促使心率加快、血压升高。头部受了寒，不仅容易感冒，还容易诱发心脑血管疾病。因此，在冬季养成戴帽子的习惯对健康有益。

冬季穿戴保暖用品需讲究

建议在早晚出门前戴上帽子和围巾，而不是等到感觉寒冷时再穿戴。在阳光明媚的日子里，不妨摘下帽子让头发和头皮透透气。进门时，记得将帽子、围巾和口罩等取

下，挂在通风良好的地方。

在冬季，推荐选择保暖性强的毛线编织帽、棉帽、羊毛帽和围巾。避免使用夏季的太阳帽、单布帽和纱巾，因为它们在寒冷的天气中可能不够保暖。

帽子和围巾属于私密性较强的保暖用品，需紧贴皮肤使用。每个人的头部大小有所不同，因此应选择适合自己头部大小的帽子和围巾，避免混合使用。有些皮肤病，如头部真菌感染或面部传染性软疣，可能会在无意间通过接触传播，因此在使用时需格外小心。

此外，为了保持卫生和延长使用寿命，建议定期清洗帽子和围巾。

最长一周更换并清洗一次，如果遇到大风天或下雪天，回家后应立即清洗帽子和围巾。