



# 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

## 为什么会会长老年斑？ 提醒：做好4件事，或能减轻老年斑

吴女士今年39岁了，平日身体挺健康的。但最近她发现自己的脸上多了些许斑点，虽然不痛也不痒，却影响自己的容貌形象。因此，吴女士就挂了皮肤科的专家号。

医生在充分了解吴女士的情况后，给她进行了皮肤镜检查。随后，便告知吴女士，她得了脂溢性角化病，也就是人们口中的“老年斑”。

吴女士一听，当即就不淡定了：“我才39岁，怎么就长出老年斑了？这是未老先衰吗？”

老年斑，不应该是老年人的“专利”吗？为什么一些中青年人群也有这一困扰？长了老年斑有什么好的祛斑方法？下面一起看看。

老年斑是怎么形成的？

老年斑，在临床上被称作“脂溢性角化”，属于一种常见的良性皮肤病变。

研究发现，人类皮肤的老化大概会自25岁开始，而人体最先发生衰老的是细胞。细胞衰亡之后，机会将细胞内的氧自由基向外释放，这些物质会逐步破坏皮肤组织，生成一种叫做脂褐素的物质，进而沉积形成老年斑。

一般而言，人处于25-40岁时，体内是有充足的抗氧化剂及抗氧化酶，能够及时清除细胞衰亡释放出的氧自由基，避免老年斑产生的。但随着年龄的增长，人体对氧自由基的清除就会逐渐应接不暇，色素日积月累就容易产生老年斑了。

同一年龄，为何有人身上的老年斑密密麻麻，有人却很少有？

虽然老年斑通常好发于年长的人，但并不是仅有老年人才会长，因为除了年龄因素，还有几个常见原因可导致老年斑的形成。这也解释了为什么同一年龄，有的人少有老年斑，有的人却全身密密麻麻。

一是与家族遗传因素相关。遗传基因是决定个体特征的内源因素，包括老年斑的形成。假如你的父母身上的老年斑问题较为严重，那么这一状况极有可能会遗传给你。

二是与不良饮食嗜好有关。偏好高脂食物或经常过度摄入甜食，这类不均衡的饮食结构也与老年斑的形成密切相关。

脂肪及糖分在机体代谢过程中会产生一系列的自由基，这些物质可造成皮肤细胞的损伤，加速皮肤衰老的进程。另外，当血液循环

受阻，皮肤无法获得充足的血氧供应，皮肤也容易变得松弛及干燥，进而出现细纹、老年斑。

三是与平日不注意防晒相关。皮肤长时间无保护地暴露于紫外线之下，容易对皮肤细胞中的黑色素细胞造成刺激，促进黑色素物质分泌，这些黑色素可逐步沉积在皮肤表层，形成色斑、老年斑等。

哪些方法真正能够淡化老年斑？

说到如何淡化老年斑，网络上的偏方很多。其中，广为流传的是“牙膏淡斑”的方法：每天睡前将牙膏涂抹于老年斑之上，第二天早上再用清水洗净，坚持三个月就能去掉老年斑。

事实上，这真的不是靠谱的方法。因为老年斑是体液循环变差、

细胞衰老后引起的黑色素沉淀在皮肤基层的表现，而牙膏仅能触及皮表，无法渗入皮肤基层清除色素沉淀，因而是无法改善老年斑的。

而真正能够做到淡化老年斑是这4种方法：

1.养成防晒的好习惯：防晒不仅能防止晒黑晒伤，也能防止皮肤衰老加速。

2.生活方式应该有所调整：作息方面要节律，不宜熬夜及过度劳累；压力不宜过大，应保持积极愉悦的心情；坚持适当运动，这些都能帮助延缓机体衰老。

3.饮食也有健康规律：注意营养摄入均衡，多吃一些富含维生素E的食物，如蛋奶类、绿叶蔬菜等。

4.科学就医：在专业医生指导下，采用药物、激光或冷冻治疗等方法，对于改善老年斑也有不错效果。

## 不同中药材有效期差别大，正确保存看这“四个注意”

经常使用中药材的朋友们会面临一个问题：购买的中药材没有用完，该如何保存？未用完的药材如果保存不当，可能会导致变质，影响药效，甚至对健康构成威胁。即使在冬季，中药材相对不容易变质，对于短时间内无法用完的中药材或中药饮片也需进行合理的储存并关注其有效期。

保存中药材时，需要注意以下几点：

**密封保存：**将中药材放入密封袋或密封容器中，避免空气接触和受潮。

**干燥保存：**保持储存环境干燥，避免潮湿和霉变。

**低温保存：**将中药材放置在阴凉、低温、干燥处，避免高温加速药材变质。

**避免阳光直射：**避免将中药材放置在阳光直射的地方，以免药材变质。

按国家标准要求，不同种类

的中药材的有效期是不同的。本本药材的有效期规定不超过4年，草本药材的有效期不超过2年，矿物质药材的保质期不超过10年。已制成中成药的药物，其有效期一般为3个月—2年。制作成中药丸的有效期一般在3—12个月。而中药磨成粉一般保质期在3个月，具体时间需要根据药物性质及保存方式判断。

需要注意的是，常见的三七粉的保质期通常在3年左右，并需

要将其放置在通风干燥的地方。一旦受潮，就会影响药效。使用前要观察三七粉的颜色是否有变化，以及是否出现结块的现象，一旦发现存在霉变、结块的情况，不建议使用。而受到关注的安宫牛黄丸有效期一般为3年；铁皮石斛干条保质期一般在1—3年，如果保存得当，保质期可以更长。

那么熬制好的汤药能放多久呢？这也视情况而定。在家里熬制后倒进碗里的汤药，盖上保

鲜膜后可以放在冰箱里存放，通常可储存不超过5天。一般来说，医院里用煎药机煎制或药房代煎的汤药，因为真空包装，存放时间会相对较长一些。真空包装的汤药可在冰箱0—5℃冷藏室里存放30天左右。不同成分汤药在同样条件下，变质的过程和时间也不同。注意不要将中药放到冷冻室里，这样容易导致药液中有有效成分的析出，药液结冰后也容易撑破药袋。