

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



对于很多年轻人来说，即使熬最晚的夜，也会想要通过健康的饮食，或者适当的运动来抵消睡眠不足带来的危害。但有研究发现，更频繁、更高强度的体力活动相关的认知益处不足以改善睡眠不足带来的认知衰退，也就是说运动可能无法抵消睡眠不足带来的危害。也有研究指出，前一天剧烈运动可能会导致晚上睡眠时间缩短，那么这些研究是不是在劝退我们运动呢？答案显然是否定的。

#### 运动与睡眠相关的事实

##### (1) 规律运动可以促进睡眠

一项对六十多项运动对失眠的研究进行荟萃分析，将所有运动包括太极、瑜伽、跑步等，分成急性运动(1天)与规律运动(2-52周)，纳入研究的人一共有2863人(45%女性，55%男性)，年龄从18岁到88岁都有，平均年龄42岁。该研究总结出，一天的运动对睡眠许多客观指标都有有益的影响，但是这些影响很小而且稳定性各不相同，受到年龄和性别的影响；相比之下，规律运动的好处不受此影响。

##### (2) 促进睡眠的运动强度

关于何种强度的运动可以更好地促进睡眠，在这一点上，研究人员还没有达成一致的意见。首先是获得体力活动的心理健康益处、对改善认知的益处并不需要剧烈的强度。另一项研究认为，适度的体力活动似乎比剧烈活动更能有效改善睡眠质量。更多的研究认为，当每天的体力活动水平增加时，无论是步行、阻力训练、有氧运动、家务、水中运动、篮球等等，都可以有效且安全地改善健康人群和患有睡眠障碍的共病人群的睡眠，甚至低强度都可以达到一定的效果。

##### (3) 促进睡眠的运动类型

在2022年美国心脏协会(AHA)的会议上，有研究人员提出，相比有氧运动，力量训练改善睡眠质量的效果更好。研究人员把有睡眠障碍和没有睡眠障碍的人随机分成4组，分别接受12个月的运动干预，在研究结束后，再次对他们的睡眠情况进行评估，结果再次证实运动确实

有助于改善睡眠，但同时也发现力量训练改善睡眠的效果更好，表现在睡眠时间更长，睡眠效率更高，睡眠潜伏期更短。而当比较不同类型的急性运动时，骑自行车似乎比跑步更有益，这可能是因为骑自行车给人带来的冲击力较低，并且比跑步造成的伤害更少。

##### (4) 好的睡眠可以促进锻炼

更好的睡眠质量可以带来第二天更多的体力活动，大多数研究得出的结论也支持这一论点，睡眠质量不佳的人比睡眠周期健康的人活动量更少。特别是患有某些睡眠障碍的人白天不太可能锻炼，患有失眠症的成年人往往比没有失眠症的人活动量更少。因此，好的睡眠也可以反馈到运动锻炼上，帮助我们在运动中有更好的表现。

##### 如何通过运动促进睡眠？

##### (1) 循序渐进，规律锻炼

在具体执行过程中，大家可以根据自己的个人情况进行评估和选

择，如果没有运动习惯，可以先从低强度的运动开始，循序渐进，有锻炼习惯的人可以多进行一些力量锻炼、户外锻炼；如果实在抽不出时间来锻炼，或许可以通过做一些体力活的家务来增加身体的活动量，从而在一定程度上改善睡眠。

##### (2) 养成好的睡眠习惯

每个人都有一定的生物节律，因此需要培养规律的作息，保持好的睡眠习惯。建议每天在相同的时间段睡觉，睡前半小时不玩手机、电脑，营造安静、黑暗的睡眠环境，睡前放松心情，避免过度思虑。白天睡得过多也会影响到夜间的睡眠，也可以通过减少白天睡眠时间来增加晚上睡眠的时间，提高睡眠的质量。此外，也可以借助一些外部的帮助，例如舒适的枕头、床垫，睡觉戴眼罩、耳塞，都可以帮助我们营造良好的睡眠环境和氛围，改善睡眠质量。

##### (3) 选择合适的食物

在食物的选择上可以有一定的倾向性，对于咖啡因不耐受的朋友，避免在睡前喝咖啡、浓茶。容易起夜的小伙伴，避免在睡前喝太多水，睡前两小时尽量不要进食了，酒精和烟草也不推荐。在平时的饮食中可以选择一些优质蛋白或者色氨酸含量较高的食物，例如：小米、牛奶、鸡蛋、三文鱼等，色氨酸可以在体内转化成血清素和褪黑素，这两种物质可以帮助我们缩短入睡时间，改善睡眠质量；一些谷类、豆类、蔬菜、水果中的维生素和矿物质可以帮助色氨酸更好地转化，促进褪黑素的合成。

##### (4) 其他促进睡眠的推荐方式

每天都能到户外活动，增加自然光照射，有助于机体调节睡眠-觉醒周期，促进夜间睡眠。睡前可以做一些呼吸方面的训练，通过呼吸放松紧张的身体，更容易进入睡眠状态。当然，如果患有睡眠障碍或者睡眠相关的疾病，希望大家也不用讳疾忌医，及时寻求专业的帮助，希望大家都能拥有一段理想的睡眠体验。

## 运动真的可以促进睡眠吗？