

好消息

科学保健 | 文化养生 | 膳食养生

阳光保健养生中心

Worldshine Adult Medical Day Care Center

打开手机，用照相机模式对准这个二维码，即可观看动画短片“与阳光度过一天”！

经过专业团队精心设计的阳光三号店位于马里兰州Frederick弗雷德里克，紧靠医院、诊所等医疗机构。中心内部宽敞明亮、设备先进、具有高科技数字化设备、无障碍设施、专业表演舞台、圆桌餐厅、舞蹈厅、音乐教室、书法室、油画素描手工教室、图书馆、电脑房、电影院、全自动麻将桌、棋牌室、按摩椅、迷你高尔夫、足球游戏桌、沙狐球桌、卡拉ok、理疗设施、室外打坐禅修区等等，室外风景优美，视野开阔，为老人提供一个安全又温暖的活动环境。所有中心都配备专业厨房，由中西餐大厨为老人们烹饪营养丰富的膳食养生餐。做养老，我们是认真的！欢迎新会员加入我们！

咨询加入、求职、商业合作请联络：
info@worldshinegroup.com
三家中心长期招聘RN, LPN, CNA, 司机, 厨师, 帮厨, 保洁, 志愿者。
www.worldshinecare.com

阳光三号店开业啦！

用心做养老，用爱护健康。

专业护理 - 寻医问药，咨询送诊
 康复理疗 - 针灸推拿，物理治疗
 社工服务 - 福利申请，心理咨询
 交通服务 - 接送送诊，购物出游
 餐饮服务 - 专业厨房，营养膳食
 文化养生 - 琴棋书画，诗词歌赋

感兴趣的耆老和家属请联系：
301-250-3555
 孙女士（注册护士）

德国镇店：20420 Century Boulevard, Germantown, MD
 Laurel店：5801 Ammendale Road, Suite D, Beltsville, MD
 Frederick店：110 Thomas Johnson Dr, Suite 150, Frederick, MD 21702

用情雅趣

阳光一部 活动部主办

阳光一部12月份的文化讲座是由中心耆老桂耀林先生带来的“猜谜趣谈”。桂老是中心书画室负责人，平时除了喜爱书法之外，猜谜也是他的兴趣爱好之一，他经常将一些有意思的谜语发送到耆老群里，发动大家一起开动脑筋来竞猜。此举不仅丰富了耆老们的业余生活，而且对大家维持头脑灵活，预防老年痴呆等疾病亦有所帮助。

众所周知，人随着年龄增长，大脑功能会逐渐减退，反应迟钝、记忆力减弱等问题将接踵而来，从生理学的角度，人体器官的各项功能基本遵循“用进废退”的原则，所以，多动脑多动手，多与人交流等活动，都是有利于维持大脑灵活的。

猜谜是我国具悠久历史的文字联想游戏。为增加大家对猜谜

的兴趣，桂老在本次讲座中除介绍谜语的分类，猜谜的基本技巧和方法外，还以大量的解谜来引导大家体会出猜谜的要点，以及如何拓宽思路、发挥联想力来提升猜谜的水平。比如：“为什么拿破仑的字典里没有难这个字？”答案是：因为他的字典不是中文；还有“休要丢人现眼，打一字”，谜底是“相”；另外还有“晖字打一成语”，答案是“晕头转向”；而“春雨绵绵妻独眠，打一字”的谜语则引发耆老们热烈的讨论，大家各种思考和猜测，均没有猜中，当桂老分析出谜底是“一”时，引来耆老们发出阵阵的惊叹……

猜谜是一项有利于脑部保健的益智游戏，不拘泥于时间场地，随时都可以开展，是特别适合老年人的趣味游戏。

阳光文化讲座：趣味猜谜

阳光保健养生中心