

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”！



好消息

阳光三号店开业啦!

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！

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）

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

用心做养老，用爱护健康。

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

阳光的快乐生活（三）

阳光三部耆老：靳福春（文字及图片提供）

打麻将将是阳光三部中国老人们非常喜爱的娱乐活动之一，其实老美友人们也想参与其中，但只因不认识牌上的中文，只好“望洋兴叹”了。只要时间允许，中国老人们不约而同涌向棋牌室，那种默契劲不知何时养成。自动麻将机如同磁铁一般吸引着这些麻坛老将，瘾头别提多大了，排不上个的还真有些快快的感觉，每每“麻坛激战”结束，尽管有的老人肩臂劳累，但精神却依然振奋，大有意犹未尽的感觉。

当麻将桌上自动筑起“四面城墙”，不用调风，四人围坐东西南北全凭自选。年长者自然先“坐庄”。庄家从容地轻点麻将机上“掷骰子”的按键，“唰啦啦”声响起，快速旋转的骰子成为兴奋剂般的让四位老人眼睛一亮，目力集中，随即发出“五自手”、“七对门”、“八到底”等指令，四只手轮流快速抓牌如同机械般流畅，尔后一字排开在各自面前。出牌的语言：什么“先打北不后悔”、“先打南不输钱”都格外有趣，这时的老年人一改平时昏昏欲睡的状态，神奇般地变得兴奋又机灵。

社交能力的缺失往往导致老年人的自我封闭、孤独和焦虑等问题。而麻将这种文化象征标志，可以促进老年人与周围人的交流与互动，抵御老年人在生活中的孤独感。打麻将过程中，老人们的情绪也变得活跃，平时比较呆滞的脸上流露出各种表情，随着抓牌、出牌、吃碰、和（胡）牌的变化，或喜、或忧、或兴高采烈、或唉声叹气，都是毫不掩饰真性情。当然，老年人打麻将中情绪的变化也是表演式的，都是“有嘴无心”和并不在意。

麻将记分的打法更加提高积极性。麻将桌四边各置一小杯，每人分发塑料圆牌十几枚做为推倒、自摸、杠牌的记分标志，结束时算总帐。牌局没结束已经输光圆牌“破产”的当然有些气妥，但也沒有了再给圆牌的负担，仍然有“东山再起”的机会，和（胡）牌多的自然收获满满，表情上也露着小得意。谁也说不清楚打麻将时的“手气”是怎么回事，有时抓牌和（胡）牌一顺百顺，也有时“一背到底”，怎么折腾也不和（胡）牌，还竟“点炮”给赢家“送礼”，无法寻找其中的规律，这麻将的神奇才是最让人上瘾的根本。

打麻将的同时，老人们也查询过关于麻将的由来，发明者有的说是春秋战国时的孔子，仅明代的发明者就有卓文宣、朱元璋、郑成功、万秉超数人。有的说是清代的陈渔门，甚至还有说是韩信发明的，其说不一，众说纷纭。“麻坛老将”们才不管追究谁是麻将的发明者，只认为麻将流传于民间叫人乐此不疲，打法的五花八门，才值得去研究。

用心仔细观察老人在打麻将中的表现与变化，平时有的老人在按摩椅上不消一刻便进入睡眠状态，而到麻将桌前一坐两三个小时依然精神十足，有的老人平时走路扶着助步车脚步缓慢。但只要去牌室，“腿脚”就灵活多了。有的老人拿东西时手有点“不听使唤”，可一和（胡）牌的喊声就变得异常宏亮、随即推倒牌的速度也快得出奇。而对手里牌的不满或一手好牌的得意也溢于言表，风趣的话语也随口而出。打麻将让老年人锻炼大脑，提高认知能力和分析能力，打麻将具有竞争性和娱乐性，使老年人在紧张与愉悦之间平衡，缓解负面情绪，过程中充满了自信和希望，提高了幸福感。

所以，打麻将同样是阳光中心快乐生活中不可或缺的一部分。



CHINESE NEW YEAR 2024

阳光保健养生中心