

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

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

三家中心长期招聘活动助理、RN,

CNA, 司机, 厨师, 帮厨, 志愿者。

提供健康保险、牙科眼科保险、人寿保

险、SIMPLE IRA退休金、带薪假等福利

打开微信 扫描二维码 关注阳光微信公众账号【阳光每一天】



专业护理, 康复治疗

社工服务, 接送问诊

营养膳食, 文化养生



阳光中心祝您和家人
吉祥如意, 平安喜乐!

用心做养老, 用爱护健康。

德国镇店: 20420 Century Boulevard, Germantown, MD 20874

Laurel店: 5801 Ammendale Road, Suite D, Beltsville, MD 20705 (近马大)

Frederick店: 110 Thomas Johnson Dr, Suite 150, Frederick, MD 21702 (近Urbana)

www.worldshinecare.com

与阳光同行系列

阳光一部 活动部主办

进入寒风凛冽、草木凋零、万物蛰伏的冬季, 这时候人体的新陈代谢减缓, 特别是中老年人, 应相对减少户外活动, 注意行走安全, 慎防滑倒摔跤, 寒冷的天气容易诱发原有疾病, 特别是呼吸道类疾病... 故做好冬季养生在于一个“藏”字, 以下几点大家可多注意以安然地渡过冬日:

冬季养生要诀

- 1、保持情绪稳定, 忌大悲大喜, 思虑过多;
- 2、注重起居调养, 适宜早睡早起;
- 3、饮食均衡, 温润饮食, 适宜滋阴潜阳;
- 4、辅以适当的运动量, 活动活动筋骨, 晒一晒太阳;
- 5、注意防病保健, 防止诱发原有疾病及冬季流行性疾病;
- 6、做好常用药物以及应急药物的储备。



粘阿姨国画作“红梅傲雪”

秋冬的茶饮和汤水, 应以温润滋阴为主, 以下几款适合秋冬季节饮用的茶饮和汤水, 供大家参考:

- 1、红枣枸杞桂圆茶: 滋补肝肾, 清肝明目;
- 2、黑、红豆饮: 润燥祛湿, 补气血;
- 3、苹果、雪梨水: 滋阴润肺, 化痰祛咳;
- 4、山楂玫瑰露: 平气解郁活血, 调理肠胃;
- 5、姜红茶: 温中驱寒, 暖胃补阳;
- 6、银耳红枣水: 补血益气, 滋阴润肺;
- 7、玉竹百合骨头汤: 生津止渴, 滋阴润肺;
- 8、胡萝卜玉米排骨汤: 滋阴润燥, 利肝明目;
- 9、白萝卜猪骨汤: 消食化滞, 解毒通便;
10. 胡椒瘦肉猪肚汤: 健脾暖胃、祛风散寒。

冬季养生茶饮

以上茶饮和汤水适宜秋冬季节饮用。

愿大家冬日安康!

做好冬季养生 平安过冬



冬季室内活动场景



冬季室内活动场景

阳光保健养生中心