

NOVA Adult Day Care Center & Home Care

4-088



乐园日间护理中心

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



Jasmine
MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

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

健康守岁过大年：守岁睡眠不规律，熬夜要谨慎！

守岁，是中国传统的习俗，指在除夕夜守候到新年的到来，以祈求来年的平安和幸福，所以很多人都选择在这充满仪式感的特殊日子里通宵或者很晚入睡。

同时，大家经常在春节期间走亲访友、好友聚餐、旅游劳顿，这些种种原因也会导致假期睡眠不足或睡眠周期紊乱，而影响身体的自然节律。

从中医看熬夜对五脏的影响：熬夜会损伤肝肾精，肾精亏虚时可出现脱发、筋骨疲惫、脑力下降等，肝精不足可导致肝阳上亢、情绪不畅、烦躁易怒、不安焦虑等。同时，熬夜也会损伤心，中医认为心主神明，熬夜会导致心主神明的功能下降，使人精神不振，甚至神不守舍，同时还会影响思维、记忆、判断等能力。当损伤肺时，由于肺主治节，即让人体跟上天地四时的节奏，如果熬夜导致肺伤，会影响人体与天地的平衡，人就容易生病，对比我们常说的免疫力下降，易感时疫，比如流感等。熬夜也容易伤脾，因为脾主运化，脾虚则运化功

能下降，所以很多人熬夜后出现体重变化，还会出现食欲下降、腹胀、便秘或腹泻等症状。此外，脾主四肢，主肌肉，熬夜伤脾会导致人疲惫、乏力、四肢萎弱，影响假期生活质量。

那么如何避免守岁及假期中的睡眠相关问题？

1. 提前规划，调整作息：在守岁之前，应该提前规划好时间，前后几日尽量保证充足的睡眠时间。若时间允许，中午一定要小睡一下，约1小时左右最佳。即便需要熬夜，也应该合理安排时间，避免连续熬夜。如非必须，在春节期间尽可能保持规律的作息时间，每天尽量相同时间起床。这样有助于调整身体的自然节律，减轻睡眠问题，也避免了假期后工作的疲劳和难以调整。

2. 饮食调节：合理的饮食有助于身体健康。在假期里，应该避免过度摄入油腻、辛辣等刺激性食物，要增加营养，多食用鱼、蛋、奶制品、豆制品、瘦肉等食物，并适当增加富含维生素和纤维素的食物

的摄入量。避免大量饮酒，尤其熬夜饮酒，会对肝脏、脾胃造成很大负担。同时，避免为了熬夜而吸烟提神和摄入过度咖啡因的饮料。突然过量的吸烟和饮酒可能诱发血压、血糖的改变，导致心脑血管等突发疾病事件发生。

3. 注意补充水分：熬夜时机会产生很多的代谢产物，堆积在体内，而熬夜又容易导致身体缺水，因此要及时补充水分，保持身体的水分平衡，并加快代谢物质排出。补充液体以温开水为宜，避免摄入大量冷饮和高糖饮料。同时补充液体注意要适度，不要过量，避免第二天出现水肿。

下面为大家介绍几个熬夜时适合喝的养生茶。

1. 黑枸杞茶：黑枸杞3-5g，入沸水中冲泡，盖上盖子焖泡3-5分钟即可饮用。也可以根据个人口味加入蜂蜜、红枣等调味品，调节口感，黑枸杞富含花青素，有保护眼睛、抗疲劳等作用，适合熬夜饮用。

2. 菊桂茶：菊花6g、桂花3g，入沸水中冲泡即可。菊花茶具有清肝明目、清热解毒等作用，可以缓解熬夜后眼睛干涩、疲劳等问题；桂花也可用于由胃热上蒸导致口臭者，有芳香清胃的效果。

3. 茉莉薄荷茶：茉莉花5g、薄荷2g，一起开水冲泡即可。茉莉花可以疏肝理气、舒缓情绪；薄荷则具有提神醒脑、缓解疲劳等，适合熬夜时饮用。

4. 柠檬茶：鲜柠檬切片或干柠檬片2-3片，适量蜂蜜，温水冲泡。柠檬富含维他命C，有助于提高免疫力、美白皮肤等作用，熬夜饮用补充维生素C。

此外，熬夜疲倦时我们也可以做个自我按摩，来缓解这份劳累。

1. 叩击头顶：双手自然半握拳状态，用食指、中指、无名指、小指四指的指端叩击头顶1-3分钟，能刺激大脑皮质，缓解紧绷的脑神经，改善精神的疲乏。

2. 推摩前额：用双手的拇指指腹从眉间开始，沿着前额分别向两侧推摩，力度要适中，反复推摩约1

分钟，可缓解头痛、头晕等症状。

3. 揉按眼部：闭上眼睛，用双手的指腹分别按攒竹穴(位于两眉头最外端)、睛明穴(位于鼻根与内眼角处)、四白穴(位于目视前方时瞳孔中心的正下方)，以双手手指腹打圈的方式由外向内进行按揉，力度适中。也可用双手的食指和中指分别按揉左右两侧的太阳穴，或用双手的食指第二指节进行轮刮眼眶的动作，上下眼眶均由内向外轮刮，注意力度要保持一致且适中，均约1分钟，可以缓解劳累时眼部疲劳。

需要注意的是，按摩时要保持手部清洁，指甲要剪短磨平，以免划伤皮肤；按摩时力度要适中，不要过度用力或使用暴力，以免加重不适感。如有眼部疾病，建议咨询专科医生后再自行按摩。

总之，守岁作为一种传统文化习俗，我们可以遵守，但我们也应该注重睡眠健康，尽量避免守岁带来的睡眠问题。如果存在睡眠问题，应该及时采取措施进行改善，以保持身体健康。

春节假期旅行，必备小药包里有什么

PART. 01 晕动病

长途旅行过程中可能会受到晕车、晕船、晕机的困扰，不能因此影响好心情，可以考虑携带地芬尼多片、苯海拉明片、异丙嗪片。美尼尔氏综合征患者可以携带甲磺酸倍他司汀片。晕车药一般可以在乘车前0.5-2小时服用。

温馨提示：这类药物使用后可能会出现不同程度的嗜睡、头晕的副作用，开车前应尽量避免服用。

PART. 02 呼吸道疾病

冬季是呼吸道疾病的高发

季，长途客运站、火车站等场所人员密集，疾病传播的风险大大增加。在戴好口罩、做好个人防护的同时，也可以准备一些对症治疗的药物。

如果有流鼻涕、鼻塞、咽痛、咳嗽等多种症状，可以服用氨麻美敏或酚麻美敏片。如果只是单纯的咳嗽咳痰，可以服用复方氢溴酸右美沙芬糖浆、复方甘草片、复方福尔可定口服液，如果痰液粘稠，可以加用乙酰半胱氨酸胶囊、盐酸氨溴索分散片、桉柠蒎肠溶软胶囊。发热可以使用对乙酰

氨基酚缓释片、布洛芬缓释胶囊、洛索洛芬钠片等。

温馨提示：使用这类药物时避免同种机制或同种成分的药物联合使用，因涉及问题繁杂，具体注意事项还请咨询药师。此外，上述药物只针对对症治疗而非对因治疗，对于症状迁延不愈的情况，应尽快就诊，明确病因，进行针对性的治疗。

PART. 03 消化道疾病

胰腺炎、肠胃炎等消化道疾病在春节期间的发病率会明显增

加。暴饮暴食、食用品类繁杂、进食过多油腻食物等均是消化道疾病发生的风险因素。当发生肠胃炎时，可以准备盐酸小檗碱片、蒙脱石散、肠道微生态制剂如地衣芽孢杆菌活菌胶囊、双歧杆菌三联活菌胶囊。当腹泻情况严重时，可以适当服用口服补液盐散，以补充丢失的电解质。

温馨提示：由于蒙脱石散有吸附作用，建议和其他药物间隔2小时使用。

PART. 04 摔伤或扭伤

春节期间娱乐活动增多，如果不慎出现摔伤或扭伤，在排除骨折或需要干预的肌肉损伤的前提下，可以使用双氯芬酸二乙胺乳胶剂外涂，也可以口服洛索洛芬钠片、塞来昔布胶囊等非甾体抗炎药镇痛。

高血压患者应按出行计划天数备足药品，规律服药，及时关注血压变化。注意规律作息，避免血压波动，如有不适尽快就医。

糖尿病患者如果有长途旅行的计划，要注意胰岛素随身携带或冷链运输，避免温度过高或过低对胰岛素的活性产生影响。