

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



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

8个最伤膝盖的行为，别再做！ 3个动作，延长膝盖“寿命”！

1、跑步姿势不当

跑步姿势不当或负荷过大最容易损伤膝关节。不科学的运动是造成膝盖损伤的重要原因，如跑步前未热身，会对半月板产生巨大冲击，甚至引起髌骨粉碎性骨折。跑步姿势不正确、运动时间过长、频率过大、个体身体素质不同等都是产生膝关节损伤的因素。

建议：

- (1) 慢跑前热身5-10分钟，纯跑步时长每天30-60分钟，不用太在意距离；
- (2) 身体稍前倾手臂自然摆动，前脚掌着地；
- (3) 速度保持“呼吸、心跳稍加快但能正常交谈”；
- (4) 场地选择塑胶地、柏油路等，不建议水泥地。

2、久坐不动

很多研究显示，健身跑步者关节炎的发病率要比久坐不动低，长期久坐，关节软骨会逐渐失去营养而“饿死”。

建议：要适当运动，才可以延长膝盖寿命。但前提是掌握科学方法，避免不必要的损伤。

3、爬山爬楼梯

老年人、体重超重的人和有关节损伤的人最好少爬山、爬楼梯。如果爬山过程中膝盖不适，不要坚持。上山(楼梯)时，姿势错误很容易伤膝盖，所以不建议将爬

山、爬楼作为日常锻炼。

建议：膝盖有伤的人，上楼时好腿先上，下楼时坏腿先下。

4、在硬地上跳绳

跳绳对膝关节的风险主要与场地有关，比如，长时间在水泥地上跳绳容易伤膝，因为水泥地无法对跳绳落地时的冲击力提供有效缓冲。

建议：

- (1) 选择塑胶地面或在水泥地铺塑胶垫；
- (2) 跳跃时双脚靠近，避免大幅弯曲膝盖；
- (3) 起跳高度2-4厘米，保证跳绳刚好从脚底通过；
- (4) 用手腕力量抖动绳子，保持大臂贴近躯干。

5、骑自行车姿势不对

如果骑得太猛或采取一些错误的骑行姿势习惯，也对膝盖有一定的健康隐患。

建议：

- (1) 座椅高度调至：脚踏踩到最下端位置时，膝关节微弯约170°；
- (2) 骑车中挺胸抬头，保持膝关节和脚尖朝向前方；
- (3) 保持匀速骑行，不要突然用力加大速度；
- (4) 大腿发力，用脚掌前1/3踏脚踏板。

6、平时不运动，突然暴走

平时没有运动习惯且每天久坐的人，腿部肌肉力量通常是不足的，突然长时间走路易造成膝关节位置的不稳定。

建议：健步走的时候尽量避免迈大步，不要把前腿伸得太远，避免绷紧腿或膝盖向前迈步，让身体走得自然，舒适、适度就好。

7、盘腿坐

盘腿坐时，膝关节处于屈曲状态，重力作用下，它会承受下沉的力量，导致内外侧受力不均匀。久而久之，膝关节也易出现变形。

建议：忍不住盘腿坐时，每次只弯一条腿，尽量自然舒服，不要用力将脚向下挤压，这样可以一定程度上减少对膝盖的伤害。

8、久蹲

当蹲着、膝盖弯曲大于90度，膝盖内侧关节挤压会变大，造成髌骨内侧面的磨损。

建议：不要久蹲，蹲姿上厕所时间尽量控制在3分钟内。

3个动作，帮你延长膝盖“寿命”

1、直腿抬高

直腿抬高可以锻炼大腿前面的股四头肌。仰卧位或者坐位都可以，关键要慢，抬高腿后坚持10秒钟左右再慢慢放下。如此反复，根

据自身体力做20-30次左右。

2、靠墙静蹲

肌肉力量比较强的人，可以采用靠墙静蹲的方法进行锻炼，膝关节屈曲不超过90度，由于是静止状态，对膝关节损伤也可以忽略。

3、站立垫脚

站立地面，两腿一起抬起脚后跟，做踮脚动作，坚持一会儿然后慢慢放下。这是锻炼小腿肌肉的好方法，简单实用，坚持练习可以

起到良好效果。肌肉力量练强了，对关节的保护作用增强，就可以安全地进行锻炼了。

另外，特别提醒，运动时要佩戴护膝。专业的护膝是可以临时提高腿部的肌肉力量的，因此在进行较为激烈或较高强度运动的时候，佩戴护膝可以起到保护膝关节的作用。

但是，平时不要常规戴上护膝，这样容易使得膝关节周围肌肉不工作而造成肌肉萎缩。因此，正确佩戴护膝的方法是：运动时佩戴专业护膝，不运动时摘掉，主动锻炼腿部肌肉力量。

