

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

## 五种抗老妙方 让你青春常驻

人人都想让青春在自己身上留驻,但却不得其门而入。要知道,只要过了二十岁,肌肤就不像十八岁那样水润光泽,过了三十岁便不如二十岁那样紧致细腻。如果不多加注意,肌肤的状况可是会每况愈下。其罪魁祸首就是身体氧化的速度加快,造成肌肤逐步衰老。如果想要保持年轻美丽,就必须从生活中力行,才能给肌肤满满的养分以抵抗自由基的伤害。

### 一、多吃水果

说起抗老,就不能不提到抗氧化剂。它能令肌肤明亮光滑,是抗老的一大珍宝。更棒的是,在日常的饮食中就能轻易地摄取到它。以下是10种顶级抗衰老水果,它们含有极丰富的抗氧化剂,同时更含有其它对美肌有利的营养素,例如维持胶原蛋白的维生素C,以及对自由基的维生素E。

#### 1. 蓝莓

蓝莓中的花青素和抗氧化物质对于双眼、皮肤以及大脑的记忆能力都有很好的帮助,男女老少都可以食用,营养价值超级高。

#### 2. 西红柿

西红柿里含有丰富的番茄红素,它是同种类别的营养素中强有力的抗氧化剂。它不仅能满足人体对维生素和矿物质的需要,还能消灭氧自由基。

#### 3. 猕猴桃

猕猴桃含有丰富的维生素C和维生素E,能够起到滋养皮肤、美白皮肤、抗氧化和抗衰老的作用。猕猴桃又名奇异果,所含的维生素C和维生素E不仅能美丽肌肤,而且具有抗氧化作用,在有效增白皮肤,消除雀斑和暗疮的同时增强皮肤的抗衰老能力。此外猕猴桃还含有大量的可溶性纤维,平均每斤猕猴桃的纤维含量为2.6克,可以促进人体碳水化合物的新陈代谢,

帮助消化,防止便秘。

#### 4. 桔子

桔子含有丰富的果酸和维生素C,有着去除皱纹和增加皮肤弹性的作用。使用桔皮擦脸能有效抚平脸上的小皱纹。

#### 5. 柠檬

柠檬中的果酸能够软化角质层,去除死皮和促进皮肤新陈代谢,而柠檬中的维生素C能够美白皮肤和淡化色斑。除此之外柠檬还可以消除疲劳和抵抗皮肤老化。

#### 6. 柚子

柚子中含有一种柠檬酸,它能够帮助死皮细胞的代谢和排出,从而帮助皮肤恢复光滑。

#### 7. 芒果

芒果中含有丰富的胡萝卜素,能够激发皮肤细胞的活力,促进废弃物的排出,并有效延缓皱纹出现。

#### 8. 石榴

石榴中含有红石榴多酚和花青素两大成分,它们能起到抗氧化和延缓衰老的作用。

#### 9. 苹果

苹果中的维生素成分非常丰富的,也是因此特的抗氧化效果非常强大,能够抵抗自由基对身体的危害,从而达到缓解皮肤发黄和衰老的作用。苹果含有纤维素和维生素C,能够起到防止皮肤生痘疹和保持皮肤光泽的作用。

#### 10. 桑葚

桑葚能够护肤,主要是因为桑葚中的花青素。花青素具有超强的抗氧化能力,是维生素E的50倍,不仅能够延缓衰老、维持肌肤健康,还能够防止紫外线侵袭。比维生素好20倍,并且还有很大的美白作用。而且,花青素常常被誉为“口服的皮肤化妆品”。

二、每日给自己一段减压时间  
近代科学家致力于研究DNA

末端的“端粒”(telomeres),它犹如DNA的保护套一样,能保护染色体的完整性,并且维持细胞功能正常运作。当端粒缩短到某一个程度,便失去保护作用,此时细胞将停止生长,进入老化期或走向细胞凋亡。端粒长度的变化,便成为一个研究老化现象的指标。而2003年一项发表在知名医学期刊《刺刺针》(Lancet)上的研究进一步证实,端粒的长短可能与寿命及健康状况相关。而长期处于压力之下,会伤害并缩短我们体内的端粒。

如何维持端粒的长度?除了均衡饮食与适度运动外,其中很重要的关键,就是维持一个健康的心灵与减少压力。具体如何做呢?每天给自己一段与自我相处的平静时光,即使只有5分钟都好。正念减压(mindfulness)是此时可以运用的技巧。平静地坐着,闭上眼睛,平稳地呼吸。此时专注于自己的呼吸上,放下其它的烦忧。

### 三、使用橄榄油

橄榄油是一种非常受欢迎的橄榄果实榨取而成的天然油脂,它含有丰富的单元不饱和脂肪(Monounsaturated fat)、抗氧化物质、角鲨烯(可以防止皮肤的氧化,防止肌肤水分散失,减缓紫外线照射的伤害)、亚油酸、以及类胡萝卜素和酚类化合物(Phenolic Compounds)和维生素E维生素K等成分,这些成分具有抗氧化、保湿和抗炎作用。不仅如此,橄榄油还可以帮助皮肤保持水分和弹性,从而延缓老化过程。并提供一些实用的应用技巧,以便让你在日常生活中更好地运用橄榄油来保护皮肤。

橄榄油的抗氧化性质是它最重要的特点之一。抗氧化剂可以帮助减少对身体有害自由基的生成,这些自由基是皮肤老化的罪魁

祸首。橄榄油中丰富的维生素E和维生素K和多酚类化合物具有强大的抗氧化性能,可以帮助保护皮肤细胞免受自由基的伤害,从而减缓皮肤老化的过程。

有关橄榄油对皮肤健康的保护作用,以及它如何帮助我们抗衰老,拥有年轻肌肤的秘诀。

#### 1、了解橄榄油对皮肤的保护作用

橄榄油含有丰富的单元不饱和脂肪(Monounsaturated fat)、以及类胡萝卜素和酚类化合物(Phenolic Compounds)和维生素E等成分,这些成分能够滋润肌肤、提高皮肤的弹性和光泽度,并具有抗氧化和抗炎作用,能够有效保护皮肤免受外界环境的伤害,使肌肤更加健康、光滑和柔软。

#### 2、橄榄油的抗衰老秘诀

橄榄油含有丰富的维生素E和抗氧化物质,能够中和自由基,减缓皮肤老化的速度,促进细胞再生,使皮肤更加年轻、有弹性。此外,橄榄油还能够促进血液循环,增加肌肤的代谢率,有助于排毒、排除老废物,使肌肤更加清爽、细致。

#### 3、橄榄油的使用方法和注意事项

橄榄油可以作为日常护肤品使用,可以单独使用或加入到面霜、乳液等护肤品中使用。此外,橄榄油还可以用于按摩、洗脸和卸妆等护肤步骤中。使用时要注意量的控制,过量使用会让肌肤变得油腻、堵塞毛孔。

最后,橄榄油还可以帮助抗炎。橄榄油中的多酚类化合物具有抗炎作用,这对于保持皮肤健康非常重要。当皮肤发炎时,它会变得脆弱并容易受损。橄榄油可以减少皮肤发炎的程度,从而有助于保护皮肤。总之,橄榄油对于皮肤健康的保护作用是非常显著的,

它含有丰富的营养成分和抗氧化物质,能够滋润肌肤、提高皮肤的弹性和光泽度,并具有抗衰老的作用。

### 四、每天食用坚果

坚果含有不饱和脂肪酸、高蛋白、矿物质、维生素、纤维素等,还有帮助催化脂肪的其它微量元素。有助于强化心脏及免疫力。其所含维生素E,具有抗氧化、消除自由基的作用,能帮助肌肤保湿、阻止黑色素沉积,还能预防肌肤出现皱纹。

- 腰果:控制血糖、减肥、养颜美容、强化骨骼
- 核桃:保护肾脏、抗衰老、有益心脏血管
- 胡桃:预防肥胖、促进血液循环、改善便秘、消除疲劳
- 开心果:降低血脂、护肤抗老、强化免疫力、明目护眼
- 花生:提升代谢、抗老、平衡膳食、易饱肚
- 杏仁果:控制血糖、抗氧化力强、调节胆固醇、补脑

### 五、好好睡一觉

想让自己看起来不那么疲劳吗?也许使用自己最喜欢的遮瑕膏不失为一个方法。但我们都知道真正的疲惫,总是会使肌肤暗沉无光。最好的方法,当然是让自己好好地睡上一顿美容觉。研究指出,人体在进入深睡时期,睡得香甜能降低压力荷尔蒙(肾上腺皮质激素和肾上腺素)的分泌,促进脑下垂体分泌分泌抗老化荷尔蒙(生长激素、褪黑激素),使荷尔蒙各发挥其代谢作用,让肌肉增加、强壮。充足的睡眠,让脑部更能产生特殊的免疫蛋白,增强免疫力。

所以充足的睡眠,不仅可以让你身体免疫力上升,也可以让身体更茁壮、长寿。