

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

## 加速大脑衰老的习惯，你中了几个？

### 1、不良饮食习惯

关爱大脑健康，需要注重饮食。一篇发表在阿尔茨海默氏症协会杂志(Journal of the Alzheimer's Association)上的文章表明：严格遵循MIND饮食的人，阿尔茨海默病的发病风险降低53%；“适度”遵循该饮食的人，阿尔茨海默病的发病风险降低35%。那么，MIND饮食是什么呢？MIND饮食建议每天至少吃三份沙拉和一种额外的蔬菜，并应多吃以下10种食物来促进大脑健康：绿叶蔬菜，其他蔬菜，坚果，浆果，豆类，鱼类，家禽，健康脂肪(如橄榄油)，和葡萄酒(如果饮用的话一天不要超过一杯175毫升)。需要注意的是，基于加拿大营养师的普遍认识，暂时不能确认酒类中抗氧化物质的含量是否能起到对大脑积极的保护作用。而且如第3点中提到的，过量饮酒可能对学习和记忆功能产生负面影响。此外，MIND饮食的发明者，Rush大学营养流行病学专家Martha Clare Morris博士和他的同事强调，我们应特别关注蓝莓，因为蓝莓是保护大脑最有效的食物之一。

### 2、久坐不动

久坐不动，会让人腰酸、背痛、脚麻，然而，这还不是危害的全部！研究发现，长时间静坐，还会导致痴呆。此外，长期久坐习惯可能会使成年人大脑中与存储有关的区域收缩。因此，人体需要经常的适度体力活动来改善记忆能力，延缓大脑衰老。

### 3、过度饮酒

嗜酒如命会引致疾病，对大脑亦是如此。罗格斯大学(Rutgers University)的一项研究采用大鼠实

验模拟“中度至重度饮酒”，即血液酒精浓度为0.08%。这些“醉醺醺”老鼠的大脑海马区(与学习有关的区域)生成的神经细胞下降了近40%。该研究的主要作者Megan Anderson表示：从长远来看，过度饮酒可能对学习和记忆功能产生负面影响。

### 4、不关注心脏健康

心脏和大脑的健康息息相关。心脏长期过度压力和紧张，会导致大脑供血不足，从而加速衰老。医学研究表明患有糖尿病或高血压等心血管疾病的中年人，随着年龄的增长痴呆症的患病风险增加。

### 5、压力

一项发表在美国老年精神病学杂志(American Journal of Geriatric Psychiatry)的研究报告称，轻度焦虑症患者患阿尔茨海默病的几率比健康人增加了33%，中度焦虑症患者患病几率增加了78%，严重焦虑症患者增加了135%。该研究结果表明，我们可以对有记忆问题的人进行焦虑情绪的筛查，因为焦虑表明这些人患阿尔茨海默氏症的风险更高。

### 6、长期睡眠不足7小时

对于年长的成年人，睡眠时间越少，大脑衰老越快。一项来自新加坡杜克大学医学院(Duke-NUS Medical School)的研究通过脑部扫描、神经心理学评估和睡眠时间记录，发现睡眠时间较短的人脑室扩大速度更快，并伴随认知能力下降。研究表明，成人每天睡眠7小时能达到基于计算机测试的最佳的认知能力。

### 7、长期呆坐在电视前

美国医学会(American Medical Association)精神医学研究表明，每天静坐看电视超过3小时，将来患老年痴呆症的风险比不看电视的人要高2倍。有研究发现，在特定的情况下进行信息或记忆处理的认知训练，可以减缓之后几年认知功能衰退。然而，目前的证据还不足以证明益智游戏对阿尔茨海默症的预防作用。尽管如此，进行思维挑战(如：阅读、玩填字游戏、数独游戏)对大脑没有坏处，且可能会有帮助。

### 8、不喜欢学习新事物

事实证明，受教育程度较高的人痴呆症发病率较低。人们的受教育程度是将来阿尔茨海默病和老年痴呆症发病的最佳预测因素之一。当我们学习新东西时，我们的大脑会建立新的联系，获得更多的认知储备。这就像我们在退休账户上储存更多的钱一样，当大脑开始减退时，我们可以利用这些认知储备来减缓衰老速度。

### 9、不及时采取措施来保护自己头脑

保护大脑健康可以说是贯穿一生的大事。这不是我们65岁或退休以后才应该开始思考的问题。我们在年轻时就应该重视学习和教育，在年轻时为大脑建立更多的弹性，而当年老时，这种弹性能使我们的大脑得到更好的保护。

### 10、忽视与朋友和家庭的联系

社交活动能够缓解精神压力，而这种压力随着年龄的增长与大

脑衰退紧密相关。一项发表在国际神经心理学学会期刊(Journal of the International Neuropsychological Society)的研究为老年人的社交水平打分。其中，社交活动包括从探亲访问到参加体育活动等。研究人员发现，社交活动得分每增加1分，受试老人的认知能力下降率降低47%。因此，老年人应积极社交，让家人和朋友参与自己的生活，有利于缓解精神上的压力和保持头脑清醒。

### 11、骑车或滑雪不戴头盔

一项新的研究发现，创伤性脑损伤(trumatic brain injury, TBI)的严重程度和损伤时的年龄会持续影响未来患痴呆症的风险。2018年，《柳叶刀心理学》杂志(Lancet Psychiatry)发表的一项研究发现，有TBI病史的人比没有TBI病史的人患痴呆症的风险要高24%。该研究还发现，如果在20多岁时遭受脑损伤，50多岁时患痴呆症的风险会增加60%。华盛顿大学医学院精神病学和行为科学教授Jesse Fann表示：即使是轻微的TBI，也会显著增加患痴呆症的风险。因此，有TBI病史的人更应该养成有益于大脑健康的习惯来预防或降低将来患痴呆症的风险，如多做运动、少抽烟和少喝酒。

### 12、没有采取措施来保护听力

听力损失与痴呆症相关。约翰霍普金斯大学医学院和NIA的一项研究发现，听力损失的老年人“更容易患痴呆症”。这可能是由于努力听的压力让大脑不堪重负，亦或是听力损失所致的社交隔离，而社交隔离是一个公认的痴呆症风险因素。不论什么原因，该研究中的轻、中和重度听力损失者在一段

段时间内患痴呆症的风险分别增加了两倍、三倍和五倍。

### 13、没有采取任何措施来保护大脑

美国国家老化研究所(National Institute on Aging, NIA)表示，正常的衰老会带来大脑认知功能的衰退，即大脑的一些功能区域缩小，神经元间的交流减少，血液供应减少或炎症增加。我们虽然不能抵抗岁月的流失，但可以通过改变一些不良生活习惯来延缓大脑的衰老。NIA的Bernard博士指出，尽管我们还没有确定保护大脑的理想方案，但保持运动、充足睡眠、社交活动、治疗抑郁、避免过量饮酒，以及减少心血管疾病的相关危险因素(如控制高血压、糖尿病、吸烟)等都对大脑有益。

### 14、吸烟

加利福尼亚大学旧金山分校的一项研究发现，吸烟几乎使患阿尔茨海默病的风险增加了一倍。如果你想要预防老年痴呆症，那就戒烟吧。

### 15、居所靠近高速公路

高速公路造成较高的空气污染对大脑健康不利。研究人员通过调查居住在高速公路附近的人，发现他们的肺和血液受污染严重，并得出结论：长期暴露于空气污染物，尤其是细颗粒物，可能与大脑的结构变化有关，最终可能导致认知功能障碍和脑血管损伤。延缓大脑衰老对维护身体健康十分重要。因此，呼吁大家尽量避免以上15种不良行为或习惯，让我们的大脑衰老的慢一些吧！