

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

## 压力过大易患乳腺癌？别怕，教你12招解压妙招

为何压力过大会引起乳腺癌？虽然，大家时常互相勉励，没有压力就没有动力，但是这并不代表压力越大，动力越足。过犹不及，长期压力过大就会危害健康。大量研究已经证实，慢性压力是肿瘤发生、恶性进展以及不良预后的危险因素。尤其是对于职场女性，不仅要和男性一样从事高强度的工作，承担社会责任，同时作为妻子和母亲，还要承担主要的家庭责任，确实是“压力山大”。

如果长期压力过大，就会导致恶性肿瘤的发病风险大大升高，如发病率在女性恶性肿瘤排名第一的“红颜杀手”乳腺癌，研究发现，压力大能够使乳腺癌的患病风险高达两倍以上。慢性压力导致癌症与交感神经系统持续激活、儿茶酚胺的过量分泌紧密相关。

女性朋友该如何有效缓解压力？要及时寻找合适的发泄途径，不能任由压力长期持续存在，可以试试下面这12种方法。

### 1、规律运动

对于年龄18~64岁的人，推荐

每周坚持150~300分钟中等强度的有氧运动或75~150分钟高强度的有氧运动，抗阻运动至少2次；对于年龄>65岁的人，应尽量按照以上推荐锻炼，如合并使行动受限的慢性疾病，则遵医嘱适当调整运动时间和强度。

### 2、饮食均衡

按照《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》，科学搭配饮食，吃好每天三顿饭。食物要多样化，荤素、粗细合理搭配。每天的膳食应包括谷薯杂豆类、蔬菜水果类、蛋奶类、大豆坚果和油脂类，最起码每周尽量做到样样都有。只有营养充足了，才能保证身体健康，以更好地对抗高压工作。

### 3、充足睡眠

早睡早起，保证睡眠充足。坚持每晚7~8小时的睡眠，既有助于精力充沛地应对职场压力，又有利于降低癌症的发生风险。建议最好每天11点前入睡，早晨6~7点起床。

### 4、培养兴趣爱好

培养一两个兴趣爱好，如插花、绘画、舞蹈、瑜伽、唱歌、听音乐、弹琴、写日记等，在专注于这些兴趣爱好时，不仅能让工作压力得到缓解、负面情绪得到驱散，还能让自己的生活更加丰富多彩。

### 5、沟通和倾诉

经常与家人沟通，特别是工作中遇到不顺心的时候，感受家人的陪伴、理解、安慰与顾虑。或与三五好友一起相约玩耍，逛逛街、逛逛公园、看电影、吃顿大餐、做个美甲等等，在彼此相处期间，可以向他们倾诉倾诉，听听他们的想法和建议。工作只是生活的一部分，除了工作，我们还有家人和朋友，生活中还有许多美好的事物值得去追求。

### 6、适当哭泣

哭泣可作为一种发泄方式，通过自我释放将身心压力排出体外。大哭一场之后，就会觉得心情平复许多。

心理学家认为：哭泣最好不要超过15分钟，因为人的胃肠机制对情绪极为敏感，哭泣时间过长会引

起消化系统疾病。同时，可以网购一个自己喜欢的网红解压神器，在感觉压力过大需要宣泄的时候，使劲地挤一挤、捏一捏，可以让紧张的神经松弛下来，使压抑的心情得到释放。

### 7、时间管理

工作压力的产生往往与时间的紧张感相生相伴，总是觉得很多事情十分紧迫，时间不够用。解决这种紧迫感的有效方法是时间管理，在进行时间安排时，应权衡各种事情的优先顺序，要学会“弹钢琴”。

### 8、调整心态

在工作中，要以积极乐观的心态拥抱压力。法国作家雨果曾说过：“思想可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。”正向乐观的态度不仅会缓解压力，还更能使问题导向正面、满意的结果。

### 9、渐进式放松

先深呼吸3次放松全身，然后依次收缩并放松双手→双臂→面部→颈部→肩部→胸部→背部→

腹部→臀部→双腿→双脚等肌群，以达全身肌肉的紧张松弛，每次持续30分钟。

### 10、冥想训练

在安静的环境中，播放柔和舒缓的音乐，保持安定的心态，身体自然放松，然后闭上眼睛，感受自己脑海中出现的事物、情绪、思维等，同时体验其从形成到逐渐消失的整个过程，关注此刻心理状况，并客观接受。

### 11、正念呼吸训练

先平静内心，然后取坐位，将双手放于膝盖上，微微闭上双眼，注意避免背部依靠他物。然后进行深呼吸，逐渐将注意力集中于鼻腔内，并且随着呼吸运动，感受每一次吸气、呼气时气流冲出鼻黏膜的感觉，持续深呼吸3分钟后改为平静呼吸。

### 12、寻求专业人员帮助

如果压力持续存在，出现了严重的身体或心理症状，自己无法调节，可向心理咨询师或专业服务机构求助。

## 老人耳背易导致痴呆和抑郁，需尽早治疗

目前人口老龄化加剧给全球健康带来了严峻的挑战，听力损失和认知功能损伤的发病率迅速增长，其中老年人尤为显著。世界卫生组织报告显示，超过65%的60岁以上成年人有听力损失，听力损失的发病率随着年龄的增加而快速增长。

老年听力损失已经成为继心脏病、关节炎后影响老年人身体健康的第三位慢性疾病。年龄相关性听力下降又称老年听力损失，是由多种因素共同导致的，其特征是

逐渐发展的双侧对称性高频听力下降，同时伴有较差的噪声下言语识别能力。

老年听力损失是老年人常见的感官缺陷之一，老年听力损失是机体自然老化的过程，主要特征为听觉敏感性以及背景噪声中言语感知能力下降，这会极大影响老年人的生活质量。多项研究表明，听力损失可能是影响老年人认知功能下降的高危影响因素。

老年听力损失不仅影响着老年人的日常交流、认知能力和生活

质量，还常常伴发一系列心理或情感障碍，会导致老年人孤独、抑郁和焦虑。很多有听力障碍的老年人会因为听力下降影响交流，导致对周围事物不感兴趣，回避各种社交活动，从而进一步引发社交上的孤立以及同家人朋友交流的减少，增加心理负担，久之会出现多疑、猜忌和自卑，甚至出现焦虑、抑郁等心理精神问题以及社会隔离现象。

老年听力损失的干预是指为听力损失的老年人选择适宜的干预方法，帮助听力损失老年人改善

听觉功能，通过各种方法(咨询、引导和训练等)降低听力损失对老年人的社会活动和生活品质的消极影响。

老年听力损失的干预主要集中在以下几个方面：

(1)助听器：助听器是帮助听力损失老年人提高听力、改善听觉言语交流的有效手段。助听器的验配要经过充分的医学和听力学评估，进行专业验配。

(2)人工耳蜗：重度或极重度听力损失的老年人，在佩戴助听器

效果不理想、不能进行正常的听觉言语交流时，可以考虑进行人工耳蜗植入。

(3)咨询及听觉训练：在与听力损失老年人交流时，应掌握聆听技巧，尽量面对面交流，缩短距离、放慢语速和吐字清晰。

听力损失对老年人的生活质量有着不容忽视的影响，因此，应当及时关注老年人的听力损失状况，坚持“早发现，早诊断，早干预”，帮助老年人克服听力障碍，树立积极的生活态度。