

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

## 十大秘诀教你活到100岁

**秘诀1: 幸福婚姻使男人增寿**  
充满社交的生活、幸福的婚姻和完美的家庭是长寿的第一秘诀。19世纪英国人口统计学之父威廉·法尔就发现,寡妇或鳏夫比他们的结婚同龄人具有更高的死亡率。更多研究显示,婚姻可以给男人增加7年的寿命,给女人增加两年的寿命。

美国芝加哥大学专家琳达·威特研究发现,一个患有心脏病的已婚老人能比一个拥有健康心脏的离婚男子更长寿4年;同样,一个每天吸烟超过一包的已婚男子和一个从不吸烟的离婚男子的寿命也几乎差不多。科学家发现,一个终身的伴侣、一群可爱的孩子或一个好朋友,都能潜在增加人的寿命。

**秘诀2: 选择健康的生活环境**  
一个人的生活地点对长寿也有很大影响。世界上有许多“长寿区”,那儿的百岁老人比率远远超过了万分之一。科学家目前尚不明白其中原因,但怀疑跟水质有关。此外,邻里关系、生活环境对健康都相当重要。科学家对美国密苏里州圣路易斯市一个贫穷区的老年居民进行了研究,发现低劣的空气质量 and 肮脏的街道,能使他们晚年患上疾病的可能性高三倍。另一份研究显示,生活在英国格拉斯哥市最贫穷郊区的人们平均寿命为54岁,比英国富人地区的平均寿命低30年。

世界上长寿老人最多的地方当数日本的冲绳岛,它拥有130万人口,但百岁以上老人却超过了400人。然而,与其搬到冲绳岛居住,倒不如学习当地长寿居民的生活方式。“冲绳百岁老人研究会”研究者布拉德利·威尔考克斯说:“我们将他们的长寿方式归结为四点:节食、锻炼、追求精神生活、热爱社交。”

**秘诀3: 喝点葡萄酒吃些巧克力**

喝葡萄酒、爱吃巧克力、贪睡有时被人们称做是坏习惯,然而无

数科学研究显示,它们对人体健康非但无害,反而有益。科学研究显示,一天一杯葡萄酒事实上有益身体健康,地中海人口的心脏病发病率极低,有人认为正是拜葡萄酒所赐。葡萄酒中包含水果抗氧化剂,许多生水果中也含有这些化学成分。

科学家还发现,常吃巧克力可以降低人的血压,减少中风的危险。因为巧克力包含一种黄酮类化合物,它们可以提高身体中的氧化氮产量,而氧化氮能扩张血管,松弛动脉,促进血液流动。活到100岁的演员乔治·本斯生前说:“不管你的快乐是什么,快乐都对你有帮助。因为它抵消压力,使我们的细胞释放自然抗生素。不管它是巧克力、咖啡还是太阳浴,或是其他快乐的事,我们都应将它们当做自我医疗的手段。如果你有些坏习惯,就请享受它。”

**秘诀4: 经常给大脑“做保健操”**

长寿的第四秘诀是永远应该锻炼自己的大脑。英国剑桥大学科学家宣称,像类似“数独”这样的智力游戏可以帮助人们远离沮丧或精神分裂等疾病。数独游戏是一种源自18世纪末的瑞士,后在美国和日本等国发扬光大的数学智力拼图游戏。数独的游戏规则很简单,即在9个小九宫格中,填入1到9的个位数字,让每个数字在每行、每列及每个九宫格里都出现一次就过关了。英国多家报纸都连载数独游戏,供读者锻炼大脑。

研究显示,当我们到二十五岁时,我们的智力包括记忆、推理能力都已经抵达了巅峰,从那以后,这些能力将开始下降。最好的方法就是不断地做一些额外训练。研究显示,一些聪明、高教育、和文学有关的工作,都能够防止人们的精神过早衰老,避免大脑收缩

或老年痴呆症的发生。

科学家发现,智力挑战可以使人 的大脑更锐利,从而可以防止疾病。美国加利福尼亚大学伯克利分校专家玛丽安·达蒙德发现,爱玩桥牌可以增加人的免疫系统。她对动物的研究发现,智力锻炼可以促进长寿,一些给它们玩迷宫挑战的老鼠或给它们玩具玩的老鼠,都要比其他老鼠更长寿50%。这也正是经常旅行、学习新语言、玩数独游戏或创造自己的艺术作品可以帮助延长人类寿命的原因。锻炼大脑,经常给大脑“做保健操”,包括阅读和学习新知识,多与他人交流,而不是终日懒散在家中。

**秘诀5: 防病比治病更重要**

防病比治病更重要,如果你的家人有疾病史,那你应该定时去医院做检查。如果你生病了,当然应该去看医生;但很多危及生命的疾病,一开始并不会被人察觉,等到出现症状时,也许已经为时太晚,所以预防性检查将异常重要。

科学家建议,任何具有家庭遗传病史的人,都应该进行一次全身性的CT扫描,以便检查出那些最潜在的肿瘤或早期心脏病的信号。许多癌症包括糖尿病都可以从早期测试中得到诊断,基因测试可以告诉你该疾病是否有发展的危险。

**秘诀6: 吃低脂肪低热量食物**

科学饮食可以延长人类的寿命,已经是一个众所周知的事实。但通过饮食方法吃到100岁,既是一个好消息,也是一个坏消息。好消息是你完全可以做到,坏消息是你不能吃得太多。惟一被科学证实的长寿饮食方法就是限制过多热量的摄入,这意味着必须有限度地节食,吃低脂肪的食物。在老鼠身上的实验显示,限制热量摄入可

以延长老鼠30%的寿命,如果人类能够同样做到这一点,活100岁显然不是梦。

但人类为了长寿,值得剥夺饮食的乐趣吗?今年4月的一项研究发现,人们在3个月之内,如果每天都比正常情况下少吃25%的食物,那么血管中的胰岛素将会降低,体温也会降低,身体的DNA伤害也会更少,而这些都和长寿息息相关。但长期节食的效果尚不清楚,科学家目前正在对长期节食进行相关研究。但不管如何,平时爱吃高卡路里、富含脂肪的食物,都显然是提前进入坟墓的最有效方法之一。

**秘诀7: 放弃刺激性冒险运动**

仅仅活得更长并不是值得羡慕的生活,除非这是一种令人快乐和享受的生活。然而,追求快乐并不意味着追求冒险,尤其是那些最富刺激性的剧烈冒险活动。科学家们认为,那些最富刺激性的冒险运动——包括登山、潜水或定点跳伞,都和长寿没有直接关系。科学家们建议,人们应该从事那些更安全的运动,譬如露天骑马等。

**秘诀8: 拥抱新科技使自己更年轻**

科学家建议那些寻求长寿生活的人们应该尽量享受新的科技。因为拥抱新科技,会使自己觉得更年轻。一个70岁会玩电脑的老人,肯定能和十几岁的孙子找到共同的语言。

**秘诀9: 态度乐观笑口常开**

让生活充满微笑,使生活变得更快活。百岁老人几乎没有有什么共同点,但有一件事他们却全拥有,那就是喜欢笑声,笑口常开。荷兰研究人员发现,对生命持有乐观态度的老人,相对于那些生活观消极的老人,可能会遭遇心血管疾病侵袭的概率降低了整整一半。

英国伯明翰大学研究人员詹尼特·洛德称,乐观的生活姿态可以降低人体内的压力荷尔蒙皮质醇的含量,从而增加人体的免疫能力。心情轻松乐观对人体非常有益,科学家建议人们应该尽情愉快地享受生活。

**秘诀10: 低剂量辐射或有益健康**

第十条长寿秘诀有点耸人听闻,因为它竟宣称如果人们适当暴露在某种低毒素或低辐射下,反而可以阻止衰老,使人的生命最多增加15年之久。科学家称,少量的“紧张性刺激”通常会被认为对人体有害,可事实上,它却有助于人体的自我修复系统,从而可以延长人的寿命。

根据美国怀俄明大学生物学家琼·史密斯-索尼本的观点,轻度的X光照射、温和的日晒或桑拿浴都可增加人的寿命,因为它们能使人体产生一种“毒物兴奋效应”或“紧张性刺激”,“紧张性刺激”如同人体自然修复系统的起动机,它能使人体产生DNA修补酶,修复这些毒素带来的伤害。如果所受的伤害不太严重,那么修复系统会过度补偿,修复人体其他不相干的伤害部分。

有许多间接证据显示,“毒物兴奋效应”对长寿具有积极的影响,从1980年到1988年,马里兰州约翰·霍普金斯大学专家跟踪研究了28000名在核船坞工作的工人,研究低辐射对他们的影响。让研究者惊讶的是,他们发现这些工人的死亡率比其他非辐射船坞工人的死亡率要低24%左右;此外研究还发现,放射线学家的死亡率也比其他医生低很多。

然而科学家并不建议人们为了长寿故意让自己置身于某种毒素或低辐射环境中,因为这个“量”普通人很难把握,过多的辐射或毒素显然对人体有害。但科学家认为,限制身体的热量——某种接近饥饿状态的节食,同样可以产生对身体有利的“紧张性刺激”,达到长寿目的。