

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

健康生活：五大饮食习惯帮助你保护心脏

心脏是人体最重要的器官之一，这一点谁都明白。什么样的食品对心脏有益，能让你的心脏“长久不衰”呢？英国营养基金会(British Nutrition Foundation)最近发表一份新报告称，无论你年龄多大，如果能做出五种饮食改变，将有助于保护你的心脏免受心脏病和中风的威胁。以下五大饮食习惯有助你心脏健康：

1、多吃富含纤维食品

首先要确保摄取充足的全谷物以及其他富含纤维的食品。因为这些食品对促进健康肠道细菌至关重要。健康肠道细菌有利于降低胆固醇水平。高纤维食品包括蔬菜，但如果是根茎类蔬菜，比如土豆，最好保留土豆皮。另外，还有豆子、食物种子类以及水果等。在选择淀粉类碳水化合物时，要选择全麦面包、全麦早餐麦片、全麦面食以及糙米等。

2、少吃饱和脂肪高的食物

如果你所吃的食物中，饱和脂肪(saturated fats)过高，很容易让身体产生胆固醇，进而增加心脏病风险。奶酪、酸奶、肥肉、奶油、猪油、糕点、饼干以及椰油都含有大量饱和脂肪。在选择食品时，可以考虑选择那些不饱和脂肪(unsaturated fats)、单元不饱和脂肪以及多元不饱和脂肪含量高的食品来代替富含饱和脂肪的食品。

这些食品包括高油脂鱼类、坚果、种子等。这些食品可以代替高脂肪食品让人不易产生饥饿感。它们有利于降低胆固醇，因而对心脏有益。比如，平时购物时可以选择橄榄油、葵花籽油、菜籽油、玉米油和核桃油等。奶制品可以考虑选择低脂、脱脂产品，而且检查一下这些产品，确保不含糖。零食少吃饼干和薯片，可以改用坚果来代替。

3、少用盐

高盐饮食容易引起高血压，高血压则增加心脏病和中风风险。英国全民保健系统(The National Health Service, 简称NHS)的盐推荐量为成人每日不超过6克，即一茶匙。其实，人们可以用香料和其他调味品来给食品增味，不必老用盐。如果你减少食品中的盐量，你的味觉会在大约四周内做出调整适应。

在购买食品时，一定要检查一下其含盐量，因为许多食品本身已经含盐，特别是那些成品和半成品以及调料等，本身已经含有足够的盐。尽量一切自己做，而不是买现成的调料，因为这样你自己可以控制用盐量。

4、增加维生素和矿物质

人体需要一系列维生素和矿物质以维持健康。钙、镁和钾等矿物质都可以预防高血压，并减少心脏病以及其他风险。许多专家相信，我们大多数人可以通过健康、

均衡饮食获取人体所需的维生素和矿物质。但维生素D除外。

如果你担心自己的维生素和矿物质摄取量不足还可以考虑以下饮食：

- 每天至少吃5份水果和蔬菜。这里需要指出的是，一小杯果汁(150毫升)可以算一份水果，但喝得再多也只算一份而已。豆类食品也是蔬菜。
- 多吃坚果和种子类以增加维生素E
- 奶制品和全麦食品补充维生素B群
- 香蕉、土豆和海苔补充钾
- 扁豆和全谷物补充镁
- 奶制品和绿叶蔬菜中含钙最高

5、保持健康体重

如果你已经遵循以上四大建议，你可能不会大体重超标。但如果你已经过胖，那就应该特别注意了。过于肥胖会增加心脏病风险，

特别是腰围过粗，必须要减肥。如果你体重超标，就要设法减少卡路里的摄入。一般来说，男性腰围不应超过94厘米，女性不要超过80厘米。男性成年人每天卡路里摄入量大约应在2000左右，女性则为1500左右。

此外，英国营养基金会推荐人们：

- 每天保持7-9小时睡眠
- 每周饮酒不要超过14个单位，而且，即使不超过14个单位，也不要集中喝，而是分3次以上，隔开均匀地喝。
- 每周运动时间至少达到两个半小时
- 有效处理自己的紧张和压力
- 不要吸烟。

另外，孕妇要特别注意。越来越多研究显示，孕妇妊娠期间的饮食可能会影响婴儿的发育和成长。孕妇饮食差，会增加宝宝将来肥胖和心脏病风险。只要有可能，尽量保持运动和健康饮食。

调整六种日常生活方式让身体更加健康

1、站着办公

英国医学杂志(BMJ)的一项研究表明，办公时采用站立式桌子工作，更能提高效率并减少工作出现的疲惫感。另一项在澳大利亚所进行的调查报告也指出，站着办公将能让身体更加健康。健身专家安德鲁·默里博士表示，当人们经常性的走路或站立，将可避免久坐所造成健康危害。另外，站着也可训练全身的肌肉及关节部位，同时加强身体燃烧热量的效率。

2、设定目标

设定目标不见得需要大量的改变生活，但却可以让你有努力的目标，同时也能让身体更加的健康。运动心理学家乔·戴维斯表示，在设定目标时，可以运用切割的方式来进行。例如：想减掉25磅

的体重或想完成一场马拉松赛事，这些看似很难达成的目标，你只要将它们切割成每周或每月要完成多少，经过一段时间之后就能成功的完成原先所设定的目标，这就是人类的心理作用。

另外，在每次的训练中，也可以为自己设定一些小目标。这将有助于过程中的专注力与动力提升。设定小目标有个小技巧，就是使用视觉化的东西，例如：在墙上的日历写上想完成的目标，这除了可以清楚的跟踪进度之外，还可以清楚的知道自己的成绩。

3、睡个好觉

《临床睡眠医学杂志》的一项调查表明，适度且充足的睡眠可以

帮助大脑记忆。相反，睡眠不足将会影响有氧运动能力并增加身体疲劳程度；最好每天都睡足7-8小时的时间。因此，晚上早点休息是非常重要的。默里博士特别建议，睡前不要滑手机并且在安静且昏暗的房间最好。

4、避免感受到无趣

每周走5公里相同路线或每天骑一条路线上下班，就很容易让运动的动力快速被消磨殆尽，因为这样做是世界上无趣的运动方式。其实，你可以偶尔尝试插入不同运动项目，例如：跳床20分钟等于跑步这类的有氧运动，或是加入拳击来提升上半身的肌肉成长、心肺功能、灵活度以及敏捷性。因

此，只要你发挥想象力就能找到非常有趣的运动方式！

5、尝试与自己对话

尝试用言语来鼓励自己。相信有些时候你会因为没有达成目标，在内心不断的咒骂自己，但这样的方式却无法获得激励，反而会造成内心消极的想法。有时候你可以用一个单字或简短的句子来激励自己，这样的言语会如同一句咒语般让你充满动力。

6、享受成功的果实

当你努力并坚持不懈的执行训练一段时间后，相信可以看见身体外观或健康状态的改善；这时你可以试着为自己庆祝，如果你不这

样做将永远不会知道，自己为了这个目标努力了多少！

运动心理学家乔·戴维斯表示，人们非常容易将注意力集中在没有成功的事物上，都忘记要享受成功的果实；也许成功看起来非常的渺小，但却是自己一步一脚印所得来的成果，你只要愿意面对自己的成功小果实，就会让身体充满继续努力的动力。

也许你可以用日记来记录每天的成果及心情，记录下你所有的路程，无论是成功或是挫折都完整的记录下来。甚至，可以跟朋友来分享你的目标，并与它们一同分享喜悦。戴维斯补充到，写日记来记录的好处是在训练后，利用2分钟的时间来进行反思，了解自己今天哪边做的正确，哪边需要再调整。