

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

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

如今癌症的发病率逐渐升高,每年都会带走无数鲜活的生命,是名副其实的“健康杀手”。很多人都非常疑惑:为什么癌症说来就来,让人一点防备都没有?实际上,“冰冻三尺非一日之功”,癌症的发生也是一个日积月累的过程。除了基因,一些不良的生活饮食习惯也可能导致癌症,尤其与“省”和“懒”这两个字密切相关!

1. 省电:做饭不舍得开油烟机

现在几乎家家都安装了油烟机,但有些节省惯了老人,总担心它耗电,做饭时能不开就不开。但食用油在高温下性质会改变,能产生大量的有害物质,比如:

◎ 130℃时,不饱和脂肪开始分解,会逐渐形成苯并芘、二硝基苯酚(DNP)等可能致癌物;

◎ 150℃时会产生“丙烯醛”,会刺激眼、鼻、喉等部位,导致眼睛干涩、咽喉发干、胸闷头晕、有呕吐感等不适症状;

◎ 200℃以上会产生氮氧化物等强毒性物质,长期过量吸入会影响到呼吸系统,可能引发鼻咽炎、支气管炎、肺炎、肺气肿等。

数据显示,长期接触油烟的人群,患肺癌的风险比普通人群高2~3倍!这也是女性肺癌高发的一大重要原因。

【建议】:

开火前就要打开油烟机,做饭结束后等上几分钟再关;油烟机更推荐下吸式、吸力强的,更能吸走油烟,降低危害。

2. 省钱:蔬果坏了不舍得丢,日常用品不舍得换

(1) 蔬果腐烂,可能滋生“致癌因子”

花生、玉米、苹果……很多食物买回家里后,放着放着就坏了。

坏习惯可能会导致癌症,尤其与“省”和“懒”这两个字密切相关!

这时总有不少人为了节省食物,选择将腐烂发霉的部分切掉继续吃,但这样真的安全吗?当心里面已经产生了大量的“致癌因子”!

比如花生、玉米等淀粉类食物腐败变质后,可能会滋生黄曲霉菌,长期食用,可导致DNA改变,诱发肝癌;而苹果、香蕉等水果腐烂,多是由链格孢霉菌、扩展青霉等微生物感染导致的,轻则可能引起代谢功能紊乱、肾脏水肿,重则可损伤神经、呼吸、泌尿系统,甚至导致肝脏癌变。

更重要的是,这些病菌的杀伤力往往比肉眼可见的要大,当腐烂达到一定范围时,可能整个水果都已经“有毒”了。

【建议】:◎花生、玉米、豆类等淀粉含量高的食物,应干燥密封储存,可用花椒+干海带制成除湿包,有助于防蛀防霉。一旦食物发生霉变,最好整包丢弃。

◎水果尽量挑新鲜的,现买现吃,如果腐烂了,哪怕看起来影响不大,也最好不要食用。

(2) 日常用品不换新,可能成为“病菌温床”

还有的人为了省钱,厨房里的砧板、竹木筷往往一用就是好几年。殊不知,就是这并不起眼的地方,很容易藏污纳垢!

砧板长时间使用后上面往往有较多的刀痕,而竹木筷长时间使用后往往会出现开裂的情况,容易隐藏食物残渣并导致发霉,可能产生致癌物——黄曲霉毒素,甚至随着进食摄入,增加肝癌、食管癌、胃癌、结直肠癌、卵巢癌等癌症的风险。

此外,厨房的环境往往比较潮湿,尤其是梅雨季节,木质的砧板

和筷子很容易滋生霉菌,因此及时换新很重要。

【建议】:砧板、筷子使用半年后就要进行更换,如果已经出现发霉的情况,一定要扔掉,不要再继续使用了;在用砧板时也要注意,生食和熟食分开切,并且要定期消毒。

3. 省菜:隔夜菜不舍得倒掉

很多人都有吃隔夜菜的习惯。吃不完的饭菜,第二天、第三天继续吃,不放到变质发馊绝不倒掉。其实这种“节省”也容易让身体“遭殃”。

一方面,隔夜菜不仅会流失大量营养,还容易滋生细菌,对于胃肠功能本来就弱的人,吃后易腹泻;另一方面,隔夜菜放置过久,会产生亚硝酸盐,当它进入胃里,会与蛋白质反应产生具有致癌作用的亚硝胺,长期食用就可能诱发细胞突变,诱发胃癌。

【建议】:吃不完的菜应该及时密封冷藏,并在24小时内食用,但更建议现做现吃;而且剩饭菜吃前一定要高温加热。

4. 懒得运动:能坐着就不站着

很多人平时不是久坐办公,就是在家卧床休息;偶尔出门一趟,也是能坐车绝不走路,将“能躺着就不坐着,能坐着就不站着”的理念贯彻到底。殊不知,这种“懒法”会悄悄埋下癌症风险。

研究发现,久坐的人患肠癌的风险会增加约44%!久坐会影响血液循环不畅,血液循环不畅又直接导致肠道的蠕动速度变慢,以及

有毒代谢产物向下运送和排出身体的时间变长,长年累月便会增加肠炎,甚至是肠癌的风险。

而久坐人群更容易腹型肥胖。若是脂肪大量沉积在肝脏,会慢慢演化成脂肪肝,不仅会影响肝脏解毒功能,进一步增加肝纤维化、肝癌等风险,还易造成机体免疫力下降,增加多种疾病风险。

【建议】:

◎每坐1小时就站起来活动活动,勾勾脚尖、踮踮脚,或者按摩一下膝关节,促进血液循环;

◎每天坚持30~40分钟的中强度运动(即保持运动心率=(220-年龄)*50%~(220-年龄)*70%),可以充分调动棕色脂肪,燃烧白色脂肪,帮助控脂减肥。

5. 懒得吃早饭:身体能量不足

早餐是一天中非常重要的一顿饭,人体每日所需能量的30%左右都来自早餐。然而许多学生和上班族,在工作日为了多睡会儿,常常不吃早饭;即使到了周末,也经常一觉睡到中午,直接将早饭连着午饭一起吃。时间久了,身体就会“反抗”。

首先,长期不吃早饭会导致营养不良,容易出现头晕、乏力、昏厥等低血糖症状;其次,甲状腺等内分泌系统会失调,身体的免疫力也会下降,增加便秘、胃炎、胆结石等多种疾病的风险。更有德国埃朗根大学对7000人长期跟踪调查后发现,40%的人习惯不吃早餐,比其他人的寿命平均减少了2.5岁!

【建议】:每天一定要按时吃早餐,且时间最好不要晚于9:30;早饭还得吃得有营养,尽量吃到3类

食物:包子等淀粉类主食,鸡蛋、牛奶等优质蛋白,1-2种新鲜蔬果,以保证营养均衡。

6. 懒得体检:错过癌症最早发现期

1/3的癌症其实是有治愈希望的,只要你发现得早。但在我国,很多人缺乏早筛意识,懒得去医院,懒得体检,忽视了身上的癌症信号,错过最佳治疗时机,硬生生将其“拖”成了不治之症!

以结直肠癌为例,早期肠癌的五年平均生存率高达90%以上,而晚期生存率仅为14%。因此,树立定期体检意识非常重要,尤其是高危人群,要注重癌症筛查,早发现、早诊治。

【建议】:

◎乳腺癌筛查:一般情况下,年轻女性可以做乳腺B超检查;40岁之后则最好1-2年进行一次钼靶检查。

◎胃癌筛查:建议普通人40岁做第一次胃镜,一切正常后每两年做一次;有基础疾病或者家族史等高危人群,每年进行一次胃镜检查。

◎肺癌筛查:50岁以上的人群,应每年做一次低剂量螺旋CT,有助于早期发现肺癌;有肺癌家族史的人、长期吸烟的人是肺癌的高危人群,建议提早开始检查。

◎结直肠癌筛查:普通人群建议50岁后每年体检时做一次肛肠检查;而有家族性息肉病的人群,有炎症性肠病的人、饮食不良的人都是高危人群,建议提前到30岁,每年进行肠镜检查。

◎肝癌筛查:慢性肝炎病史、家族史的人,以及糖尿病、肥胖、酗酒人群都是肝癌高危人群,建议每半年做一次彩超,同时抽血化验甲胎蛋白,检查肝功能以评估肝脏状态。