

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

锦囊1: 早觉悟 年轻时打好基础

学习是加速大脑运转、快速反应的基础。年轻时的大脑像海绵一样,有极强的吸收力和记忆力,想象力也很丰富。年轻时广博的学习,会刺激大脑细胞的神经触突,形成更广泛的神经网络,传递信息速度加快。此时构成的大脑神经联系也最牢固,这也是为什么年轻时的事情记得最清楚,多少年也不会忘记。即便因为年龄关系,大脑功能有一定程度退化,原来基础好的大脑,到了老年条件仍然较好。常言道,莫等闲,白了少年头,也提醒大家珍惜青年时代,时不可待,失不再来!

锦囊2: 安静地看书、用脑

每天花些时间安静地看书,将是促使大脑年轻化最好的药方,其疗效远远超过任何中西补脑药。除了看书之外,也可以持之以恒地练练书法、写作、绘画、学学外语等,因为在各种保持大脑年轻化的行为中,语言学习的效果始终排在首位。

对于大脑而言,适当的外界刺激,也就是科学用脑,不但是必需的,而且是大脑细胞最好的“营养”。有科学家用超声波观察,勤用脑者的脑血管经常处于舒展状态,因而有充足的血液供应脑细胞,使脑细胞不至过早衰老。长期和周围环境完全隔绝的人,一旦返回人群中,不但表情迟钝,甚至连话都很少,或者说不清楚,这是因为久久没有刺激,大脑神经的神经通路(网络)已经“生锈”,传递信息发生困难,而常读书、勤用脑就能促使网络始终灵活、畅通,不“生锈”或少“生锈”。科学研究发现,常用脑的人,某些脑神经细胞死亡后,在它附近处于休息状态的细胞会自动联系起来,替代死去细胞发挥作用。科学用脑,勤于用脑,脑子越用越灵,此话有理!

延缓大脑衰老的10个锦囊妙计

锦囊3: 睡眠宝中宝 储能不可少

莎士比亚曾经说过,人生的第一道美餐就是睡眠。睡眠是消除大脑疲劳的最好方法。大脑的血液供应恶化或出现病态时,最先表现出的就是睡眠节奏被破坏——失眠,或者难以入睡,或者过早醒来,或者噩梦不断……起床时,人也昏昏沉沉,脑子不好使。

做好以下准备工作都是必要的:软硬适度的床垫,高低合适的枕头,随季节增减的被褥,通风的环境,舒适的温度和湿度等。另外,卧具不要产生化学污染和导致过敏,要勤换洗、消毒。

大脑细胞在活动时消耗能量,唯有在高质量睡眠时,不但全身生理活动都放慢了节奏以减少消耗,此时的大脑细胞也开始储存能量,为醒来后有效的工作做准备。不要小看了睡眠和忙里偷闲的小憩,磨刀不误砍柴工啊!

锦囊4: 积极平衡大脑左右两半球

人的大脑两半球有明确分工。一般用右手多的人,左侧大脑半球主管与运动相关的各种活动,如行走、提物等;而各种感情活动,如喜怒哀乐等,则是由右侧大脑半球完成。一般人左侧半球比右侧强势,而从事艺术者右侧半球比左侧强势。

如果两侧半球不平衡,会加速大脑老化过程,这时就要“扶持”弱势的一侧,努力求得大致平衡。音乐(包括声乐与器乐)、绘画、摄影、观剧、花草种植、饲养宠物等,都是强化右半球功能的好方法,不妨在这方面多花些时间。钱学森、爱因斯坦这些科学大师都在努力强化自己的右侧大脑半球。高龄的艺术工作者,不妨多做一些体力方面的活动,如旅行、健身运动

等。平衡则稳,不平衡则倾,是四海皆准的真理,大脑的活动也逃不出这个规律。

锦囊5: 量身定做大脑调节运动

适度的体力活动对大脑也是极好的刺激。体力活动可增加血液中氧的含量,加速大脑细胞代谢,使神经网络更加活跃、发达。不过,体力活动应该根据自己的实际情况来选择。总的原则是,活动后心跳稍微加快,微微出汗,就说明一次有氧运动成功了。当然,不应该出现原有疾病症状加重的现象,尤其是心脏方面的症状。

对中青年,游泳、球类、器械运动等都不错,很多老年人从年轻时的运动锻炼中都得益不少。老年人可选择慢跑、散步、太极拳等,写字、绘画、编织、健身球、搓核桃等活动手腕的运动,有强化大脑的功效。不少世界著名的指挥家健康长寿,即使高龄也仍然反应灵敏,节奏感超强,无不与此有关。

锦囊6: 保持好奇心 培养新的兴趣爱好

对自己专业以外的事物保持好奇心,多欣赏,常琢磨,培养新爱好,探索新世界,鸡毛蒜皮未必就没有乐趣。有位老年朋友,既非有车族,驾照也没有,却钻研起汽车厂标,什么“蓝天白云”是奔驰,标致是“双狮捧球”,丰田是两个方向盘交叉……研究得头头是道,还锻炼了大脑,不也同样可取吗?

锦囊7: 多交忘年交 童心能唤醒

虽说年龄相近的人多有共同经历和语言,更愿意在一起,这是人之常情,但是不要总是在同一个圈子中打转转,要争取多和年轻人、甚至小孩交往,做朋友,这样不

但能向他们学到许多新知识、了解新信息,还会使大脑跟着变得年轻。

放下论资排辈的架子,含饴弄孙,既享天伦之乐,又得年轻之益,岂不是双丰收?大量资料显示,与儿孙同住,家庭和和睦的老人比较健康长寿,其中不无科学道理。

锦囊8: 营养要全面 摄入当节制

由于老年人血脂异常、动脉硬化、糖尿病比较常见,如何合理搭配营养,常有一些认识上的误区,如过分限制脂肪类摄入,视鸡蛋为炸弹,什么食品都要绝对无糖(当然糖尿病人严格些是必要的),甚至只吃水煮菜,这些极端做法显然不利于保持大脑健康。

老年人每天1个鸡蛋,半斤牛奶是必要的。补充B族维生素,有益于预防大脑退化,特别是叶酸,可以改善认知能力、记忆力和大脑信息处理速度,减少中风的发生。另外,植物油饱和脂肪酸含量也不低,用量要控制。同时少用辛辣调料和盐。多吃蔬菜水果。

除了营养平衡,科学地节制饮食也很重要。节食不但长寿,而且于大脑健康有益。一般情况下,七分饱就足够满足身体所需要的热量。摄入热量过多,会产生过多的自由基,也会促使肥胖的发生,都对大脑健康不利。新近研究表明,大脑“饥饿中心”过度兴奋时,大脑其他活动会受到一定程度抑制,这就部分解释了为什么吃饱后常常觉得昏昏欲睡的原因。西方有一句谚语“肚子饱了,脑子空了”,是有道理的。

锦囊9: 调节好心态 愉快度时光

好的心态(精神状态)对于大脑年轻化也至关重要。没有好的

心态,前面所说的那些,难以落到实处,恐怕也只是空谈。

精神状态虽然是影响大脑活动的表现,但精神状态通过神经、内分泌的影响,如肾上腺素、皮质激素、甲状腺素甚至胰岛素的分泌,又能反过来影响大脑细胞的活动,这种关系是双向的。“笑一笑十年少,愁一愁白了头”,这在日常生活中时有所见。

好的心态可以概括为“4得2常”,具体就是——

放得下:什么事情,不论大小,都不背包袱,都能乐观对待,坏事明天可能就变好,好事也不会天天都有。儿孙自有儿孙福,何必操心挠白头。

想得开:不要攀比,有人比你强,可不比你的人更多,为什么硬要人家不如你?一位好友曾经对我说过,想得开要对周围世界报这样的认识:荣誉是组织的,钱财是社会的,健康是自己的,爱情是永恒的。

看得透:好事里有坏事,不过还没“漏馅”,坏事里有好事,明天就会“出头”,世界上没有绝对的好和坏,没有必要总是忧心忡忡。钱财、地位、权力……您能保有一辈子?乐得够:快乐的事,尽情高兴,有花堪折直须折,莫等无花空折枝,当然这也不是说可以放纵行乐。

“两常”:常常感恩,多记人家的好处;常常助人,帮助他人其实也就是帮助自己。

锦囊10: 预防疾病从年轻时抓起

有些病,如高血压、肥胖、血脂异常、糖尿病等,都是影响大脑功能的重要因素。值得注意的是,这些病可以在年轻甚至年幼时就显露出苗头,有的有家族倾向。这些问题在今天大多是可以及早发现,并加以有效治疗的。未雨绸缪,可以减轻这些疾病日后对大脑功能的损害。