

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

中心特色

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

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

- 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

- ♥ 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

脚是健康的“放大镜”，这些小变化暗示疾病上身，别忽视！护好足，强身体、不畏老

我们的双脚，就像一对勤勤恳恳的“老牛”，不仅承载着身体的全部重量，带我们行走四方，更是人体的“精气之源”。只有双腿健康，经络传导才畅通，气血才能顺利地送往各个器官。因此，说它是人体的“第二心脏”一点不为过。但也就是这样一个重要角色却没能受到应有的重视，人们往往会忽略对脚的保养。

“腿勤人长寿，脚健人身壮”，腿脚其实是人体保健养生的一个重点区域，更是全身健康的“放大镜”，其细微变化都可能折射出多种潜在疾病。

1、干裂蜕皮

天气干燥，可以说是双脚干裂蜕皮最常见的原因之一，但如果您一年四季都干裂，甚至用了润肤乳也不见好，就要当心是否是以下两种原因了：

① 缺乏维生素：像缺维生素A、维生素B、维生素E的时候，都可能让皮肤弹性变差，影响皮肤的再生细胞功能，而脚离心脏最远，血液循环本就很差，就相对更容易出现干裂了。

② 真菌感染：夏季温度高，气候潮湿，细菌也更为活跃，脚部真菌感染的风险也更高，但这类人群的脚裂往往伴有皮肤瘙痒、小水泡、蜕皮等。建议及时就医，以免病变部位蔓延。

2、经常抽筋

脚抽筋，几乎每个人都经历过，但如果经常抽筋，就要警惕了。

① 运动过度、脱水：运动时脚突然抽筋，或是肌肉的猛然收缩，可能是由锻炼或脱水引发的短暂情况，运动前要更注重热身。

② 缺钙：缺钙会让神经肌肉的应激性增加、兴奋度提高，引起肌肉痉挛。

③ 血管性疾病：三高、中老年人经常抽筋，且补钙没有改善时，要特别警惕动脉粥样硬化、血栓、静脉曲张等血管性疾病，它可导致血液循环不畅，下肢缺血，从而引起腿酸疼痛、脚抽筋。

3、脚麻

一般情况，脚麻可能是蹲久了、受压等原因所致，在几分钟内会自动缓解，但若是不明原因的脚麻，或者经常出现，持续时间很长，则要当心：

① 腰椎间盘突出、椎管狭窄，会因神经受压迫，引起麻木。这种麻木会从臀部沿大腿的外侧放射到小腿前内侧，最后到足趾，同时伴有腰痛。

② 脑血管病：脑梗、痛风、一过性脑出血等，因为血管的堵塞等，使得大脑处理触觉的部位受损，导致麻木。且不止手脚，躯干、脸部也可能出现麻木的感觉。一旦出现，一定要及时就医，以免引发更大危机。

③ 末梢神经炎：感染、过敏、营养不良、糖尿病等都可能引起末梢神经炎。常表现为手指、脚趾的对

称麻木，还可伴有触觉减退的症状，就像戴了手套、穿了袜子一样，感觉不灵敏。

4、脚凉

脚凉可能是气虚、阳虚等体质问题，同样也可能是疾病所致：

① 贫血的人、心脏衰弱的人，因为血液循环动力不足，无法使血液供应到身体末梢部位，从而导致手脚冰凉。另外，贫血人群脚趾甲会稍微下陷，有类似于勺子形状的压痕。

② 甲状腺功能减退，甲状腺素分泌不足时，会导致新陈代谢和体温调节出现异常，致使手脚冰凉。此类人群还常伴有食欲不佳、记忆力减退、身体发胖等症状。

③ 糖尿病长期血糖控制不佳，会导致糖尿病周围血管病变，引起四肢末梢循环动脉血供应不足，出现手脚冰凉、肢体畏寒的症状。高血糖人群一定要提高警惕，以免引发更多的并发症。

④ 动脉硬化闭塞症。如果脚凉和间歇性跛行同时出现，可能是下肢动脉出了问题，有可能是动脉硬化闭塞症。

其会影响下肢的血液供应，首先出现的症状就是脚凉，不及时救治会出现疼痛，然后发展为溃疡，最后坏疽，面临截肢。

5、脚后跟痛

一般而言可能是足底筋膜发炎了。疼痛在早晨下床时的第一

步最为明显，行走一段时间后，足底筋膜会变得较松，症状会有所缓解，多采取保守治疗改善。

◎简单的脚部养护法，每天都能做：

1、热水泡泡脚，促进血液循环

热水泡脚，可以促进血液循环，改善四肢寒冷，还能刺激经络，缓解疲乏，有助于睡眠。尤其晚上7~9点泡脚更好，因为此时肾经气血较衰弱，泡脚能更好地改善全身血液循环，达到滋养器官的目的。

※需要注意的是，特殊人群，痛风发作期患者、静脉曲张患者、下肢动脉硬化闭塞症患者等都不宜泡脚。

2、腿足保健操，舒经活络腿不老

① 足背屈：坐下，双腿抬起与身体呈90度，膝盖绷直，有种酸胀的感觉，坚持10秒以上后放下。

② 足内旋：坐下，双腿抬起与身体呈90度，膝盖绷直，两个脚尖并在一起，行内八字，两侧韧带会有种牵拉感，至少坚持5秒以上。

③ 足外旋：坐下，双腿抬起与身体呈90度，膝盖绷直，两个脚跟并在一起，做外八字，后边会有一种很勒的感觉，感到酸胀为宜。

④ 足背伸：收回脚，脚尖顶地，足踝要背伸，尽量伸展开，坚持10秒。

⑤ 对足跟：脚跟对脚跟成为“一”字，尽量让大腿往外撇，做的时候身体不能往前“哈”，要挺起胸膛，坚持5到10秒。

