

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

耳朵是我们感知外界的一扇窗,可你知道吗?一些不经意的小习惯很伤耳!关爱耳朵,从远离伤耳习惯开始!

### 坐地铁公交时听耳机

在地铁及公交车等嘈杂环境中,很多人会不由自主调高音量盖过噪音,长此以往会对听力造成严重损害。每天使用耳机两小时,使用时声音超过60分贝,持续三个月就可能导致听力下降。专家建议,使用耳机每次不要超过半小时,尽量用耳罩式耳机,而不要用插入式耳机;尽量在安静的环境下使用耳机,可避免音量过大,伤害听力。

### 打电话就是几个小时

电话、手机等是现代生活中人们不可或缺的工具。许多年轻人一打电话就是几个小时,频繁接听或长时间接听电话,是损失听力的一个有害途径,还可能引起神经性耳聋。专家建议,打手机应

长话短说,一次最好不要超过30分钟,此外,免提对耳朵伤害最小。

### 用硬物掏耳朵

耳屎是外耳道分泌的一种淡黄色粘稠液体,我们在吃饭、说话时可自动将其排除。有人习惯掏耳朵,反而容易让细菌进入耳道,增加感染的风险。经常用硬物掏耳朵,容易碰伤耳道,还可能弄坏耳膜。用棉棒火柴棒等掏耳朵,将火柴头或棉绒遗留在耳朵里,对耳朵也会造成损伤。

### 身体过度疲劳、压力过大

耳朵是最敏感的器官,情绪高度紧张时,血管收缩导致缺血缺氧,发生耳聋。现在的突发性耳聋以25-40岁的年轻人为主,主要和年轻人精神压力过大、生活作息不规律等相关。患者在刚开始时,可

能只会感觉到耳鸣,出现“嗡嗡”声,感觉到声音遥远,然后突然听不到声音。

### 乘飞机时不注意做吞咽动作

飞机在起飞或降落时,座舱内的气压会发生相应的变化,含气腔的气体也就随之扩张或缩小。如果中耳腔内外压不能迅速取得平衡,就会造成航空性中耳炎,出现两耳发闷、疼痛、头晕等症状。当飞机起飞或降落时,应主动做吞咽动作,让咽鼓管处于不断开放的状态,使空气能不断地出入,从而有利于保持中耳内外气压的平衡。

### 滥用抗生素

因滥用抗生素而导致的药物性耳聋比较常见于少年儿童。一些抗生素例如常见的新霉素、庆大霉素等会很好地控制感染,可同

引发的副作用是损害听神经,引起耳聋。这种药物性耳聋暂时没有很好的治疗方法,最好是提早检测,进行预防。

### 用力擤鼻涕、吸鼻涕

用力吸鼻涕或擤鼻涕,容易引发分泌性中耳炎或胆脂瘤型化脓性中耳炎。医生表示,用力擤鼻涕,鼻涕从气道跑到别的地方,直接使耳内压力改变,可能会将部分鼻涕挤入鼻窦引起鼻窦炎,也可能使鼻涕挤入泪管引起眼结膜感染,甚至挤入咽鼓管引起中耳炎。

### 对感冒、鼻炎、咽炎不予理会

鼻窦炎、鼻炎、咽炎不可小觑,它们可蔓延形成分泌性中耳炎。分泌性中耳炎是小儿常见的致聋原因,但因其不会流脓而容易被忽视。目前主要预防措施为:积极治

疗鼻腔和鼻咽疾病,并使用药物促进中耳液体吸收及排出,必要时行鼓膜穿刺抽液或鼓膜置管术,清除中耳积液,改善听力。

### 长期有负面情绪

研究发现,生气、忧郁、悲伤等负面情绪,都可能诱发突发性耳聋。另外,突发性耳聋患者的情绪波动往往较大,有一部分人会比较急躁,还有些人性格十分内向,容易钻牛角尖。

### 经常去酒吧、KTV

研究表明,37%的听力残疾与噪声损害密切相关,噪音会缓慢损伤人的听力。酒吧、KTV等音量较大的娱乐场所,应尽量控制去的次数和时间。

值得提醒的是,感冒或过于疲劳的人群尽量不要去噪音较大场合,此时免疫力弱,如果再遭到高分贝噪音袭击,可能导致突发性耳聋。

## 10大伤耳习惯,你占了几条?

## 注意这些伤肾的坏习惯! 常见行为竟危害大

### 第一名 水喝太少

肾丝球本来就是一颗过滤球,水喝不够会直接影响肾丝球的过滤率。根据临床上的观察,发现有很多人从小不爱喝水,都要等到口渴才喝水。

### 第二名 高油、盐、糖饮食

高油、盐、糖饮食占据最伤肾习惯的3/4,这样的饮食会增加肾脏负担和患肾脏疾病的风险。改善方式是减少外食比例,并且降低酱料调味,改用天然的葱、姜、蒜、辣椒、香料等,并且多摄取天然的膳食纤维。

### 第三名 抽烟与空污PM2.5

抽烟与空气污染不单只是伤肺,最伤是血管跟代谢。要保护肾脏,一定要从戒烟。另外,空气污染严重的时候务必把窗户关紧,而且不要外出活动。

### 第四名 高压与熬夜

高压与熬夜除了造成免疫系统变差之外,还很容易造成血压、血糖失控,甚至引起夜间尿频。所以,高压与熬夜常常是造成肾功能恶化的重要因素。今天起戒除熬夜,养成早睡早起的习惯,晚上11点前入睡。善用运动与冥想是一个非常不错的纾压方式

### 第五名 药物滥用

有些地方买药很方便,无论是止痛药、抗生素、感冒药还是消炎药都可以很轻易买到,这往往会造成药物滥用。临床上发现,有太多慢性头痛、关节痛或自体免疫疾病患者,连续服用好几年的止痛、消炎药,结果还造成了各种急慢性的肾损伤。不要自己乱买抗生素,需要服用任何超过三天的止痛药、炎或者成药都务必要咨询医师。

### 第六名 饮料与加工类食品

现在超市、饮料店、早餐店非常普及,加上夜市文化,造就很多年轻人从小只喝饮料,不喝白开水。三餐、宵夜、点心也只吃方便的加工食品,这对肾脏的影响非常不好。建议大家从今天起养成喝白开水,吃天然当季食物的好习惯。

### 第七名 憋尿

有很多人,由于外面上厕所不方便,担心厕所不干净,从小练就憋尿的习惯。为了减少小便,连带也减少了喝水。这轻则会造成重复的泌尿道感染,重则会导致痛风、肾结石等,长期以往还会加速肾功能的退化、衰退。憋尿的坏习惯还会在年纪大了之后造成尿频、漏尿、急尿等问题,大家从现在开始起务必养成不憋尿的好习惯。

### 第八名 久坐不运动

越来越多的文献发现,久坐是非常伤身体的,甚至是导致缩短寿命的前三大原因之一。久坐不单会影响循环。保持全身蜷缩的状态不运动,对心、肺、肝、肾、免疫、大脑、神经、肌肉、骨骼、代谢都会造成破坏。一天只要坐超过六小时,每增加一小时对身体的伤害就类似抽了两根烟。欧美现在许多办公室都开始使用可以站着办公的桌子,以减少久坐的时间。建议上班时能站着就不要坐太久,下班后更不要一直窝在沙发上,每三十分钟就要起来活动一下筋骨。

### 第九名 错误的进补与保健品

很多人有经常进补,或长期服用保健品的习惯;小朋友要改变过敏体质,大人要减肥,老人要关节保养等,许多的保健食品一吃就

是好几年。但是,临床上发现,有不少肾衰竭都是由于长期错误进补造成的。若要食用任何超过三个月的保健品,需要找肾脏科医师咨询,并定期追踪肝肾功能;切莫相信贩售保健食品人员的一厢情愿的说法。

### 第十名 错误的食品容器

外送餐饮中,使用塑胶袋装热汤,使用品质不佳的微波餐盒,使用鲜艳五颜六色的碗盘筷子,这些现象都非常常见。这样一来,食客就会在不知不觉中吃进很多塑化剂跟重金属。为了避免这种情况,可以从今天起严格检视盛装饮食、饮水的容器,务必选择合格的厂商与安全的材质。

戒掉这些坏习惯当然是越早越好,尤其是如果有慢性肾衰竭的问题,务必全部戒除,帮助自己的肾脏一臂之力。