



NOVA Adult Day Care Center & Home Care 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

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

伤害大脑的这些坏习惯离你有多近？

1、配餐不均衡

你的饮食习惯是怎样的？是不是不吃早饭？早上是不是抓两个炸面包圈就去上班，再喝一大杯加满了调味奶油和糖的咖啡？你是有计划地进餐还是饿的时候才想起吃饭的事儿？你是不是常吃大餐？你是不是在很晚的时候吃夜宵？

最有利于大脑健康的饮食包括：

- 大量的纯净水。大脑中有80%的水。
- 大脑主要是由胆固醇和脂肪来提供能量，所以低脂肪饮食不太可能优化大脑健康。
- 蛋白质的食物有助于神经元的生成。
- 复合的、低血糖指数的碳水化合物，包括全麦食品、水果和蔬菜。
- 饮食中含有大量的抗氧化剂，比如蓝莓。

2、缺乏锻炼

无论你处于哪个年龄阶段，懒得锻炼都是不利于大脑发展的，即使你把全部时间都用来做《纽约时报》上的填字游戏也不一定能健康。

大脑需要的是身体锻炼。不锻炼的话，大脑就会出问题。锻炼会加快大脑中的血液流动，并向大脑输送氧气、葡萄糖及营养物质，同时带走有毒物质。

任何使血液流动受限的东西都会导致氧合不足、血糖输送不畅和营养缺乏。如果大脑深层区域缺乏健康的血流，你的协调能力和处理复杂思维的能力就会出问题。

3、置身于使大脑受伤的风险中

无论你处在什么年龄阶段，大脑受伤都会对生命造成灾难性的影响。所有这些外伤都可能损伤大脑，使你的能力和幸福受到影响。

你的日常行为是增加了大脑损伤的风险呢，还是降低了风险呢？

- 你喜欢飙车或在驾车时编辑手机短信吗？
 - 你用头顶足球吗？有结果可以证明，这样做会对颞叶前端造成损害，有可能会对记忆力、语言功能和情绪控制造成影响。
 - 你玩接触式橄榄球吗？弗吉尼亚理工大学的一项研究结果显示，中学橄榄球队员每场比赛下来头部会被击中平均30次至50次，其力度有时相当于一场严重的车祸。
 - 你在骑自行车、玩滑板、滑雪、坐雪橇或玩滑雪板时是不是没戴尺寸合适的头盔？尺寸合适的头盔比尺寸不合适的头盔会提供更多的保护。在儿童和青少年中，骑自行车是造成脑损伤的首要原因。
 - 你是否喜欢赛车、越野、驾全地形车、玩喷气式滑板或驾驶快艇？
 - 你喝酒吗？喝酒会增加脑损伤的风险，因为你可能会因此从某处跌落、发生车祸或惹怒别人而挨一拳，以致伤及大脑。
 - 你服用过那些吃了以后会让你站不稳脚跟或让你反应迟钝，从而加大脑损伤风险的药品或毒品吗？
 - 你驾车的时候有没有不系安全带或一边打电话一边开车？
 - 你玩拳击或其他能加大脑损伤风险的极限运动吗？
- 还有很多日常习惯会增加脑损伤的风险。记住，头盔是坚硬的，但你的大脑是柔软的。请尊重并保护你的大脑。

4、长期处于应激状态

因家庭冲突、经济困难、健康问题或环境问题引发的长期或严重的心理应激对所有年龄群都有影响。

当应激持续不断时，就会对大脑造成伤害。掌握一些消除压力的方法，如日常休闲、冥想或锻炼，都会对大脑功能产生积极的影响。

5、消极想法、长期忧虑或愤怒

消极想法、忧虑或愤怒是一种因缺乏细致入微的“思想”的教育而产生的坏习惯，然而这些消极的想法通常是焦虑障碍、抑郁障碍、人际关系问题和工作问题的核心，对大脑功能会产生实际的、可测量的、消极的生物影响。

积极的、快乐的、充满希望的想法会释放出让你感觉良好的化学物质，而消极的、忧虑的或愤怒的想法会释放完全不同的化学物质，使你感到难过，并侵蚀大脑的功能。

抑郁情绪通常因泛滥的、未经质疑的消极想法产生，它会使罹患阿尔茨海默病的风险加倍，并因自助用药对付不良感觉而增加物质滥用的风险，还会将其他人从身边推开，使自己陷入更加与世隔绝的孤独境地。

6、睡眠不好

你是否晚睡早起？你会不会在床上辗转反侧，不停地看表，想知道什么时候天亮？你是不是因为自己没办法不想事儿而变得烦躁？

对于健康的大脑功能而言，睡眠至关重要。夜间睡眠少于6小时的人，其流向大脑中的血流就会减少，而这会导致白天很难清晰地思

考。

成人要尽量保证夜间睡眠时间达到7~8个小时，儿童和青少年所需的睡眠时间更长。养成良好的睡眠习惯，还要避免摄入过多的咖啡因或尼古丁。

另外，不要用酒精协助入睡，因为酒精作用会逐渐消失，以致会让你出现反弹，在半夜醒过来。睡觉前别做运动，学习一些放松技巧，使你的思绪平静下来。

7、吸烟

尼古丁会使大脑提前老化。香烟、雪茄、嚼烟、尼古丁贴片、尼古丁含片和尼古丁口香糖中都含有尼古丁，它会导致流入大脑的血流减少，剥夺大脑所需的营养物质，最终导致大脑活动的全面下降。吸烟是一个对大脑非常不好的习惯。

8、摄入过多的咖啡因

咖啡、茶、深色苏打饮料、巧克力和兴奋剂中都含有咖啡因，它会使流入大脑和许多其他重要的身体器官的血流减少。每天摄入少量的咖啡因没有什么问题，但一天喝的咖啡如果超过两杯就有问题了。咖啡因对大脑有4点不利的影响。

- 1) 它会使大脑脱水，而任何使大脑脱水的东西都会导致我们在思维方面出问题。
- 2) 它会干扰睡眠，咖啡因会阻挡对人体下达睡眠指令的一种叫腺苷的化学物质，阻挡腺苷可以让人少睡觉。但正如我们所看到的那样，睡眠对健康的大脑功能而言至关重要。难怪那么多人都要在早上喝一杯咖啡，开始一天的工作。他们以此来应对睡眠剥夺症状。
- 3) 咖啡因使流入大脑的血流

减少，并导致早衰。

4) 咖啡因容易使人上瘾，很多人在试图停用咖啡时有很明显的戒断症状，如头痛和疲倦，因此最好少摄入咖啡因。

9、味精

特拉华州医学专家查德·劳伦斯博士表示，研究发现，吃过多味精不仅会导致头痛和胸闷，而且会严重影响大脑健康。原因是，味精会过度刺激神经细胞受体，甚至会导致神经细胞凋亡。

10、身处有毒的环境中

在没有适当通风的情况下刷油漆、过于频繁地光顾美甲店或美发店、给汽车加油时吸入烟气、使用杀虫剂，甚至重新装修房屋，都会使大脑受到损害，了解大脑毒素的来源有助于你远离它们。

11、过度看电视、过度玩电子游戏或过度使用电脑

无论你处于哪个年龄阶段，过度看电视、过度玩电子游戏或过度使用电脑都对大脑不利。我们的大脑是怎么发展或进化而来的？大脑的发展和进化并不是为了适应那些飞速发展的技术，而这些技术却在影响着我们现在的生活。

12、过度饮酒

酒精会直接损害大脑功能，一周喝三杯以上酒精饮料的人，其脑成像扫描图会显示出其大脑的中毒状态。

酒精会使流入大脑的总血流量减少，脑部活动下降，这就是为什么酒精会平息焦虑，使人不再感觉压抑；但从长远看，它会对人的记忆力和判断力产生负面影响。