

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



Jasmine
MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

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

注意：最易被忽略的十个衰老信号

人体衰老不仅仅表现为头发变白、皱纹增长、气力不足。近日，美国《赫芬顿邮报》刊文提醒，还有很多衰老信号被我们忽略了。衰老不可避免，就像电脑用久了会变慢、汽车开久了会有异响、房子住久了会出现裂纹……只有准确把握衰老的每一个信号，有的放矢地对抗时间这把“利剑”，才能找到永葆青春的秘密。

眼前有黑点

美国眼科协会发言人、眼科医生丽贝卡·泰勒博士指出，随着年龄增长，一些人眼前常常出现黑点飞舞，犹如飞蚊，这就是飞蚊症。它是一种较为常见的生理现象，一般40岁以上人群多见，与视网膜和玻璃体退化有关，有时也与高度近视、视网膜脱离、视网膜血管炎、高血压、糖尿病引起的玻璃体出血等眼部疾病相关。现代人过于依赖电脑和手机，而过度用眼容易导致眼睛过早退化。出现飞蚊症不必恐慌，但要注意科学用眼。建议用眼1小时左右要休息一会儿；少看电子屏幕，多读纸质书报等。此外，佩戴太阳镜有助于避免眼睛受到阳光损伤，可预防眼睛老化。如果你看不清电脑屏幕上的字迹，就把字体调大。美国加州大学伯克利分校的科学家发现，字体大小每增加2.8个点，就能让阅读任务完成起来轻松8%。

鼻子变塌

40岁后，一些人开始出现鼻孔下垂、鼻梁下陷、鼻型改变等现象，感觉鼻子似乎比以前大很多。鼻子挺拔靠的是软骨组织，随着软骨逐渐退化、萎缩，肌肉等软组织缺少足够的支撑，鼻子就会变塌。鼻

子一旦衰老，会出现嗅觉下降、呼吸不畅、分泌物不足、干痒等症状，抵御细菌的能力也变弱。建议经常用温水清洗鼻子：用掌心捧起水，低头用鼻轻轻吸入，再擤出来，反复几次；尽量远离甲醛等刺激性气体。

牙齿变长

英国中兰卡郡大学牙医学院院长约翰·科林恩博士表示，一些人在40岁后，会惊讶地发现牙齿“变长了”，这也是衰老信号之一。一般来说，人的牙齿在30岁左右开始变色，牙釉质变薄；40岁牙床开始萎缩，牙根逐渐暴露，牙齿长度有时会比年轻时增加约6毫米。此外，吃刺激性食物时牙齿疼痛，牙齿变脆、出现裂痕，牙龈红肿、伴随出血，牙齿松动等都是衰老表现。伦敦牙科美容中心专家莫维恩·德鲁安博士建议，彻底刷牙和用牙线清洁牙齿有助防止牙龈萎缩，维护牙齿健康。

声音改变

英国皇家国立耳鼻喉医院专家约翰·鲁宾表示，一般来说，70岁左右的男性声带软骨开始变薄，声带稳定性变差，发出声音的频率变高，说话的声音可能变得更尖。绝经后的女性由于雌激素缺乏，声带容易肿胀，导致说话声音变得低沉。因此，生活中最好避免用嗓过度，以免损伤声带。

皮肤弹性差

皮肤弹性是衡量人体衰老的指标之一。用大拇指和食指捏起手背上的皮肤，保持约10秒后再放开，观察皮肤的弹回情况，在一定

程度上可测试衰老度。皮肤恢复原状需要的时间越长，说明弹性越差。要想保持皮肤弹性，平时应少熬夜、忌烟酒，做好防过敏、防晒、保湿等工作。

手抖

经常双手颤抖在医学上被称为“特发性震颤”，两成65岁以上老人会出现这种问题。美国得克萨斯州贝勒医疗系统家庭医学专家简·萨德勒博士表示，大多数人手抖症状都比较轻微，无需太过在意，但如果因此影响到了日常生活，可进行对症治疗。双手颤抖有时也可能是帕金森综合征、甲亢、脑卒中等更严重疾病的信号，因此最好及时就诊确定原因。

弯腰驼背

人体的骨量一般在35岁左右达到峰值，此后将出现不同程度的骨质疏松，但身体承受的负荷并未减少，时间久了就有可能引起支撑人体站立的椎骨等骨骼发生萎缩或压缩性骨折，背也就驼了，人会变矮。驼背严重时，膝关节也会发生弯曲，身高平均缩短3~6厘米，还可能造成胸廓畸形，影响呼吸功能，从而出现胸闷、气短和呼吸困难等症状，增加肺气肿风险。防止驼背的关键是尽早预防骨质疏松，最好的方法就是在太阳下运动，时间以上午8~10点和下午4~7点为宜，每天晒太阳20分钟可以促使皮肤合成维生素D，促进钙吸收。饮食上，要多喝牛奶或酸奶，多吃豆类食品、海产品、鱼、鸡蛋等食物。

憋不住尿

经常起夜、憋不住尿等都是常见的衰老信号。英国皇家萨里郡医院泌尿科专家克里斯托弗·伊登表示，从50岁左右开始，人们起夜的次数明显增加。这是因为膀胱老化从40岁开始加速，一些人在65岁时就很难“控制”膀胱了。女性步入更年期，雌激素水平下降导致尿道组织变得更薄、无力，膀胱的支撑功能下降，也可能导致憋不住尿。预防膀胱老化要养成不憋尿的习惯，尤其教师、司机等职业人群要格外注意。睡前2小时不要喝水，睡前4小时不要喝太多咖啡、茶等饮料。

关节疼痛

40岁后，人的关节软骨开始退化，关节间隙越来越窄，由此导致关节疼痛，上下楼、蹲起时会感觉关节难受，还会出现关节僵硬、肿

大，走路腿发软等症状。远离关节疼痛，一是要控制体重，避免增加膝关节负担；二是运动要量力而行，快走、慢走、室内脚踏车、游泳、高抬腿等运动对膝盖的损伤相对较小；三是生活中要尽量减少蹲和跪的动作，别蹲着做家务或跪着擦地板。

大脚骨

有些人脚后跟向外鼓出一个大包，大拇指则向外撇，这就是人们常说的“大脚骨”，学名“拇外翻”，也是一种“衰老病”。据统计，我国至少有1亿人有拇外翻。但多数人没有正确诊治，继而可引发拇囊炎等疾病。美国足病医学协会提示，拇外翻最好及早防治。建议平时多穿3厘米左右厚的低跟鞋，利于足弓抗震，同时可限制过度转向活动。

