

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

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

最招癌的饮食习惯，你占了几条？

1、喜欢吃滚烫的食物

临床中，医生发现很多消化系统癌症患者，特别是食管癌、胃癌患者，他们有一个共同的特点，就是喜欢吃非常热的食物，每顿饭都恨不得吃那些刚出锅的东西。咨询一位被确诊为食管癌的患者饮食情况，发现他平日不但喜欢吃烫嘴的饭菜，还非常喜欢喝热茶，就是这些不良的饮食习惯，造成他中年发病。

2、吃东西狼吞虎咽

吃东西狼吞虎咽仿佛成为这个时代上班族的一个通病，工作和生活的压力让上班族处于一个高度紧张的状态中，吃饭好像只是为了简单的身体需要，所以，吃饭速度非常快。实际上这样对身体健康非常不利。吃饭快，食物的咀嚼不细，易损伤消化道黏膜，产生慢性炎症；另外，吃饭快，食物团块的体积大，易对食道和贲门等消化道产生较强的机械刺激，久之会引起消化道损伤甚至癌变。

3、吃得过饱

我们的先辈在很早以前就认识到吃得过饱会对身体造成危害，《黄帝内经》里面说了句非常经典的话：“饮食自倍，肠胃乃伤。”说明一次吃很多东西，首先损伤的是我们自己的肠胃。中医古书《济生方》也指出：“过餐五味，鱼腥乳酪，强食生冷果菜停蓄胃脘……久则积结为痰癖。”从古人的经验看，饮食过量就会使肠胃功能失调，时间久了，生病得癌也无法避免。

4、经常在外面吃饭

当今是经济快速发展的时代，生活水平的迅猛提高，也改变了人们居家饮食的良好习惯。许多人由于工作的原因，不得不经常在外应酬，其实，这样的饮食方式对身体健康是非常不利的。一方面，由于经常在外面吃饭，造成了饮食无定时，时间一久必然使自身的脾胃功能受到损害，进入一种“癌状态”中。另一方面，外面售卖的食物，为了追求色香味，通常会使用高温

油炸的方法，或者加入大量调味料，比起家庭烹饪的食物，它们含有更多的致癌物质。同时，大家在聚会中大量饮酒，这些无疑都加重了胃肠负担，为癌症的发生提供了条件。

5、经常饮酒过量

适量饮酒对人体有益处，与酒精能升高高密度脂蛋白(可防治动脉粥样硬化发生、发展)、抗血小板血栓形成和提高人体对胰岛素的敏感性有关，对防治冠心病、糖尿病有一定效果。但是，任何事情都要适可而止，过量饮酒则对健康有害无益。酒的主要成分乙醇，是一种对人体各种组织细胞都有损害的有毒物质，能损害全身各个系统。

研究表明：直接喝烈性酒，或一天喝4两以上白酒，大口喝啤酒等，都是容易招致癌症的饮酒方式。值得提出的是，要避免空腹饮酒。空腹饮酒时，由于胃中没有食物，酒精经胃黏膜快速吸收，直接导致血液中酒精浓度急剧升高，对

人体的危害较大，因此在饮酒前应先吃些食物，尤以碳水化合物为佳，因其分解时产生的能量可供肝脏“燃烧”酒精之用。此外，还可以选择一些适当的下酒菜，以补充肝脏代谢酒精所需的酶与维生素。

6、吃蔬菜和水果过少

膳食讲究平衡，蔬菜水果是我们日常膳食中的重要组成部分，所以，如果平时只爱吃肉，不爱吃蔬菜和水果，就增加了患癌的风险性。研究表明：长期大量摄入红肉和熟肉制品分别使结肠癌危险增加29%和50%。临床医生说，有一对孪生兄弟，他们共同的饮食习惯就是吃肉喝酒，不吃蔬菜和水果，结果非常不幸，弟弟得了结肠癌，一年后哥哥也被确诊为晚期胃癌。

蔬菜和水果是维生素C与纤维素的最好供给源，一直被认为具有很好的抗癌作用。研究显示：胡萝卜、西红柿、萝卜、橘类水果等具有较强的抗癌作用，尤其是对口腔、食道、胃、结肠、肺等部位的肿

瘤作用更强。所以，建议大家平时多注意吃蔬菜和水果。

7、吃饭不规律

吃饭经常不准时仿佛成为现代人的一个通病，其实，这样对身体非常不利。研究表明，不规律的饮食习惯会导致肥胖与胃癌。临床中，问及癌症患者时，很多人都有这样的问题，或者是不吃早饭，或者是中午吃得很晚，或者是深夜吃零食。传统中医认为，按时吃饭有利于脾胃功能的正常运行，才能保证人体气血的补充和协调，避免五脏功能的失调，预防癌症的发生。从另一方面讲，饮食有利于唾液分泌，而唾液定时分泌对于致癌物质有消解的作用。

8、就餐环境不愉快

现代研究认为，不良的情绪变化是癌症的“活化剂”。有学者收集近50年的资料，发现忧郁、焦虑、失望和悲伤等不良情绪常常是癌症发生的前奏，这种情绪潜伏通常只要1~2年，就可能引起疾病。

癌细胞“最怕”你做的事，若是坚持住，癌症不敢来“敲门”

一、适度吃甜食

有些人无辣不欢，有些人嗜甜如命，生活中有许多人喜欢吃糖，吃甜食，尤其是一些女孩子们/女士们，各种甜品奶茶不离嘴，没有人可以抗拒它的诱惑，可是，你知道吗，过量食用甜食，尤其是精制糖，会增加患癌风险。
白糖会在体内产生大量酸性物质。人体需要消耗大量的碱性钙镁来中和酸性物质。所以经常吃甜食很容易引起钙、镁缺乏症，在人体内易造成中性或弱酸性环境，直接导致免疫力下降。那么致癌物就会趁虚而入。减少食糖摄入量，每人每日食糖量不超过50g，最好控制在25g以下。
注意：平时少吃甜食，如蛋糕、

饼干、糖果、冰激凌、蜜饯等含糖量高的食物。

二、注意果蔬中的农药残留

众所周知，果蔬中的农药残留不仅危害人体健康，也是致癌的主要原因之一。目前，有机氯、有机磷和神农药被认为是与癌症有关的主要农药。
一般来说，生长周期长的蔬菜、水果比生长周期短的蔬菜、水果更容易产生农药残留；有叶蔬菜由于叶面积大，农药残留量更大；表面粗糙的蔬菜、水果比表面光滑的蔬菜、水果更容易产生农药残留；有特殊气味的蔬菜、水果农药残留也少，如茴香、香菜、胡椒、芥末等。

平时尽量选择无农药或低农药的蔬菜、水果，尽量降低农药残留风险。另外，我们还需要掌握一些去除蔬菜水果中农药残留的方法。

1、浸泡方法

黄瓜、胡椒、苹果等蔬菜水果，最好在盆里浸泡5分钟，然后刷干净。草莓、葡萄等可以用盐水浸泡一段时间。

2、清洗方法

叶菜用流动水冲洗，稀释表面残留的农药。不要浸泡它们，以防止溶解在水中的杀虫剂渗入叶子破损的表面。

三、少吃含重金属的食物

汞、镉、铅、铀是有害的重金属，

可通过食物和饮用水的摄入、呼吸道吸入和皮肤接触进入人体。一旦这些重金属的积累超过人体所能承受的范围，就会影响健康，甚至导致慢性疾病，如头痛、头晕、失眠、健忘、精神障碍、关节疼痛等；严重者会损害人体免疫系统，导致癌症。

四、远离香烟

吸烟对肺部的危害是众所周知的。在中国，每年有100多万人死于肺癌或与吸烟有关的疾病。烟草中含有多种致癌成分，可损伤肺部，引起细胞突变，易诱发癌症。预防肺癌，还要注意远离二手烟。长期生活在二手烟环境中的女性不仅容易患肺癌，而且容易不

孕。孕妇更容易流产和早产。

五、补充花青素

花青素又名花色苷，它能随着细胞液pH值的变化而变色，常表现为紫色、蓝色、红色等。水果、蔬菜、花卉等五颜六色的颜色大多与其有关。
其作用能够预防动脉粥样硬化，从而减少慢性病和癌症的发生。花青素能减轻组织炎症，预防和缓解过敏。花青素能促进视网膜视紫红质的再生，有效改善视力。有抗衰老抗癌的作用，且花青素是一种强大的抗氧化剂，能清除自由基，保护细胞免受损伤，防止细胞衰老癌变，还可以抑制癌细胞增殖，诱导癌细胞凋亡。