

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

## 做好这“养肺十条”，守好健康屏障

### 1、勿忘保暖

肺的生理特性是喜温而恶寒，中医古籍中素有“形寒饮冷则伤肺”的记载。肺脏受寒会使肺的自卫功能下降，外邪(病毒、细菌)便乘虚而入。

防外寒：外出时要着柔软、蓬松、内含静止空气多、保暖性强的衣服，室内温度宜保持在16℃~24℃。

补肺气：常喝“姜枣汤”，即用生姜1片、红枣12枚，加白砂糖少许煎汤，以枣熟为度，食枣喝汤，每日1次。

### 2、充足睡眠

坚持早睡早起，避免熬夜、睡懒觉。早睡的话，可聚敛阳气，阳气是立根之本，适当早起又可以让人肺气舒展，防止收的过多。

### 3、保持锻炼

养肺最好的时间是早上7点到9点，这个时间段，肺脏功能最强，最好进行如慢跑这样的有氧运动，能够健肺。平时注意呼吸系统的锻炼，可以腹式呼吸：伸开双臂，尽量扩张胸部，用腹部带动呼吸，能增加肺活量。

### 4、主动饮水

每日应主动饮水，以保持肺脏及呼吸道的正常湿润度。还可将热水倒入杯中，用鼻子对准杯口，吸入水蒸气，每次10分钟，每日2~3次即可。

### 5、正确食疗

食疗可以说是最好的养肺方法。平时可多吃一些有养肺润肺的食物。我们为大家整理了一些

养肺润肺的食物，一起来了解！

**枇杷**  
枇杷营养元素丰富，有润肺止咳，清热解毒之效，能润五脏，滋心肺。对于经常吸烟的人群而言，吃枇杷对于人体的呼吸道黏膜有保护作用，有效减少烟毒对身体的伤害。

**柠檬**  
柠檬中含有维生素B1、维生素B2、维生素C等多种营养成分，柠檬的高度碱性能止咳化痰、生津健脾，帮助肺部清除毒素。此外，还含有丰富的有机酸、柠檬酸及高度碱性，有效地帮助肺部排毒。

**梨子**  
梨子因鲜嫩多汁而被称作“天然矿泉水”，具有生津润燥、清心降火、清热解毒等功效。

对肺部、支气管以及上呼吸道有很好的滋润作用，还有助于消化、促进食欲。在秋天多吃梨，可以有效缓解因干燥引起的皮肤瘙痒、口鼻干燥等症状。

**石榴**  
有生津、止烦渴作用。凡津液不足、口燥咽干者，可用石榴捣汁或煎汤饮，能清热解毒、润肺止咳。

**柚子**  
柚子果肉性寒，味甘、酸，有止咳平喘、清热化痰、健脾消食、解酒除烦的作用。柚子具有健胃、润肺、补血、清肠、利便等功效。柚子营养价值很高，含有非常丰富的有机酸及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素，这是其他水果难以比拟的。

**银耳**  
银耳也是中医推荐的用于润肺养肺的食物之一，最好的吃法，就是直接打成汤，加枸杞还有红

枣，这样会让银耳的效果更出众。

**蜂蜜**  
常常服用蜂蜜对于心血管患者很有好处，重要的是蜂蜜对肝脏有维护效果，能推进肝细胞再生，对脂肪肝的形成有一定的抑制效果。对养肺生津也有好处，排出烟毒不伤肺。

**萝卜**  
萝卜是肺部的排毒食品。在中医眼中，大肠和肺的关系最密切，肺排出毒素程度取决于大肠是否通畅，萝卜能帮助大肠排泄宿便，生吃或拌成凉菜都可以。

**白菜**  
中国民间有句老话：“百菜不如白菜！”“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安”。这种说法，在一定程度上是有科学根据的。大白菜，味甘，性微寒，归胃肠经，常吃可养胃生津、润肺清肺、利尿通便、清热除烦、滋阴润燥、解毒养颜。

### 6、远离焦虑

中医认为，肺藏魄，只有心神安宁，肺气才会收敛。越是悲观的、容易哀愁的情绪，越容易对肺脏有影响，甚至对各个脏器都会有影响。

### 7、拍打肺经

拍打肺经可舒经活络，调节脏腑气血。  
敲打时左手自然下垂，掌心向前，右手握空拳。自左腋窝前缘起稍发力，均匀敲打，沿着手臂偏外侧一直敲打到拇指指端，尤其重点敲打腋窝前缘、肘部及鱼际(掌根)部位，以微红为度。双侧各敲打一遍，隔日一次。

### 8、拒绝便秘

中医讲，肺与大肠是相表里，如果大肠蠕动功能正常，大便通畅，肺的宣疏功能也会正常。所以对于肺脏不好的患者，可以敲打大肠经。

敲打时左手自然下垂，右手握空拳敲打左侧大肠经，左手自然下垂，掌心向前，自食指外侧沿着手臂外侧路线一直向上臂敲打到三角肌上缘处。仍以手掌背、肘部和肩部为重点部位。

### 9、保持室内湿润

肺喜欢潮湿的环境，当气候或

环境火热干燥，肺气就失于清肃。保持室内一定的湿度，避免环境干燥，有利于肺部的润养。如果家里是木地板或地毯，则可使用加湿器，或在屋内悬挂湿毛巾、湿衣服，或夜间在床头放一小盆水，都有助于增加室内湿度。

### 10、开窗通风

勤通风是很好的防病手段。勤通风的标准为，每天3次，每次不少于15分钟，同时在开窗通风时要注意保暖。最佳的开窗时间段有两个：8时~11时、13时~16时。此时，大气污染物浓度相对较低，通风效果更好。

