

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

夏天皮肤痒又过敏？九个夏季皮肤解决之道

夏天的到来，最令人期待的莫过于出游和玩水，但也为不少人带来了恼人的皮肤问题，轻则皮肤痒或是长粉刺和痘痘，重则可能造成皮肤过敏、搔痒红肿，小编为大家整理了9个夏日常见的皮肤问题，帮大家一起解决肌肤困扰，出游也能放心地近距离拍照。

1、粉刺与痘痘

当汗水和皮肤分泌的油脂混和后，就容易堆积在毛孔导致毛孔阻塞，如果你的皮肤容易长痘痘的话，这样的气候环境特别容易造成痘痘大爆发，所以若要避免夏天粉刺痘痘孳生，建议参考以下3个方法：

- 吸干汗水、别用擦的，因为摩擦会刺激皮肤，进而导致痘痘趁虚而入。
- 接触过汗水的衣物、帽子或毛巾等用品，务必清洗过才能再次穿戴。
- 尽量选择不致粉刺的 (Non-comedogenic) 的保养品或化妆品。

2、湿疹

湿疹 (Eczema) 是很常见的皮肤病症，会导致皮肤红肿、龟裂、粗糙或搔痒，有时甚至会出现水泡，而虽然名为湿疹，但其实湿度过高或过低都不利于湿疹，可能会让其恶化，所以在夏天要特别注意以下3点：

- 保持凉爽减少流汗：排汗会导致皮肤干燥，而汗水的盐分会刺激皮肤，因此应让皮肤随时保持

凉爽、减少流汗机会。

· 选择宽松通风的衣物：避免穿着尼龙、羊毛等粗糙又无弹性的衣物，容易导致皮肤敏感，一般而言，棉质的衣物是最好的选择。

· 避免各种刺激：尽量避开日晒、氯、海水或其他可能刺激皮肤的因子，流汗后也要擦干，戏水后可以尽快用清水冲洗掉汗水等刺激物，随后涂抹乳液缓和受刺激的肌肤，不过也要特别注意防晒乳、防蚊液或保养品等成分，因为有些化学成分可能会使湿疹的状况更严重，因此购买前最好先试用看看。

3、毛囊炎

毛囊 (Folliculitis) 是毛发生长出来的地方，当毛囊受到感染就成了毛囊炎，受感染的毛囊外观像是粉刺，但更容易发痒且触感较软。因此，为降低夏天罹患毛囊炎的机率，请注意以下3点：

- 运动后应尽快冲洗身体，并替换衣着 (特别是紧身的运动裤)，避免汗水接触皮肤过久。
- 如果不确定温泉池或 Spa 水疗池等公共设施的水质 (例如：酸碱值、是否经妥善处理)，请避免入池，又因为泡温泉后，较可能罹患毛囊炎，而又可以将此称为温泉性毛囊炎 (Hot Tub Folliculitis)。
- 穿着轻便、宽松的衣物，并维持通风避免皮肤和毛孔，因潮湿闷热阻塞。

4、汗疹

俗称痱子的汗疹 (Heat rash)，好发于小孩身上，由于汗腺被阻塞，造成无法排汗，导致症状如小水泡状，或是较深沉的红色肿块。有些汗疹初期并无感觉，有些则可能出现刺麻感和极度搔痒，而汗疹通常会自行痊愈，减轻症状的方式只要保持皮肤通风凉爽、避免过度流汗即可，严重则找皮肤科医师诊治。

5、晒伤

预防胜于治疗，如果无法避免日晒，应尽量穿着长袖长裤防晒，佩戴帽子或墨镜，防晒乳更记得每2小时视情况补擦。防晒乳建议选择防水、防晒系数 SPF>30+，及标有「Broad Spectrum」的，表示能对抗 UVA 及 UVB 等多重防护效果。不过，SPF 过高的产品，可能较不透气的，相对容易导致粉刺和痘痘。

6、光过敏

有光敏感 (Sun allergy) 的人，在日照之后有可能会出疹或水泡等症，而这可能是因为下列2个原因：

- 服用药物：谘询医师找出可能造成光敏感的药物成分，有些止痛药和抗生素较容易导致患者有光敏感的症状。
- 注意防晒：有光敏感体质 (通常会家族遗传) 的患者，防晒是免不了的，除了挑选防护规格高的防晒乳，找遮蔽物、避免日照还是最佳的预防方式。

7、皮肤干痒

皮肤干痒虽然在冬季较常出现，不过湿热的夏天，其实也常见皮肤干痒的问题，原因包括经常进出泳池、长时间日晒或吹冷气，避免夏季也皮肤干痒，可参考以下6点：

- 进出泳池或玩水之后，尽快用清水和沐浴乳冲洗身体。
- 使用相对温和中性的肥皂或沐浴乳，抗菌或有香味的清洁剂，可能会让皮肤更干。
- 洗澡水不应过热，温度适中就好。
- 使用无添加香精的保湿产品，尽量在洗澡后5分钟内擦完才能锁住水分。
- 随身携带保湿用品，在洗手后或皮肤感觉干燥的时候，适时保湿。可再间挂1条湿毛巾，或使用加湿器来保持房间内一定湿度。

8、肝斑

简单来说，肝斑 (Melasma) 是种黑斑，虽称为肝斑，但与肝脏功能并无关系，形成肝斑的确切原因还未

知，但其会受女性荷尔蒙或日晒影响，使肝斑更加严重，因此防晒是最好的治疗及预防方式。

9、外耳炎

外耳炎又可称作游泳耳 (Swimmer's ear)，由于耳朵进水时，水进入的区域大多为外耳道，如果水质不干净、或是过度清洁等，就可能引起外耳道发炎，因此为预防或治疗外耳炎时，应保持耳道干爽为佳。

另外，建议若想避免外耳炎，可以考虑佩戴耳塞，且避免使用棉花棒清耳朵，因为棉花棒可能会将耳垢和脏污更推进耳道内，并造成刺激。

