

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

夏季最忌做这10件事,小心留下一身病!

1.忌:不开窗通风

夏季不少人怕热,闭窗室内开空调。但其实,潮湿闷热、通风差的室内易引发中暑。使用空调不开窗换气,空气质量会变差,反而致病。

2.忌:常吃隔夜菜

夏天的剩菜剩饭长时间放置,容易产生有害物质,轻者出现腹痛、腹泻、呕吐等情况,重则导致食物中毒等问题,夏天的隔夜菜很容易影响健康。

3.忌:渴了急喝水

夏天出汗多,易口渴,但渴急了端起杯子猛灌水,也是不健康的做法。一次性喝太多水,水分会快速进入血液,造成血容量增加,加重心脏的负担,使人出现胸闷、气短、呼吸困难等症状。

尤其是对于心脏功能不好的人来说,天气炎热,人体血管处于扩张状态,突然大口饮水可能引起血管迅速收缩,导致心脑血管供血不足,引发心绞痛甚至心衰等病症。

夏天喝水最好少量多次,每次200毫升左右,不要等到渴得难受再喝水。建议每天至少要喝2000c.c.的水,或是摄取体重(公斤)X 30c.c.的水分才足够。不过这并非一个标准答案,主要还是取决于你的年龄、性别、体重、活动量、生活方式的不同,水分需求量当然也会有差,例如在高温环境下工作、剧烈运动的人,会大量流汗

损失较多水分,对于水分需求量较高。

4.忌:冷饮不离手

夏天偶尔吃点冷饮可以快速解暑,然而要是长期冷饮不离嘴,胃肠就要遭罪了。大量冷饮进入胃肠道后,会干扰肠胃的正常蠕动,导致消化功能失调,造成功能性消化不良,影响胃肠血液供应,削弱胃肠黏膜屏障的自我修复能力,严重还会诱发腹痛、肠易激综合征等不适。患有冠心病和高血压的患者更不宜喝冷饮,大量冷饮会导致血管收缩,使血压升高,冠状动脉收缩会诱发心绞痛。

5.忌:冲洗冷水澡

夏季出汗后,毛孔全张开着,冲个凉水澡固然可以降低体表的温度,但是这时候冲凉很容易感冒。在凉水刺激下,血管迅速收缩,还会引起血压上升、心脏供血不足等情况,尤其是有高血压的老人。冲凉水澡还容易诱发哮喘、气管炎等呼吸系统疾病,以及胃肠疾病。

6.忌:不动自然凉

所谓“心静自然凉”,高温天气里很多人更不愿意动了。但实际上,早晚天气凉爽的时候,也需要进行适宜运动,以保持正常新陈代谢、增强心肺功能。可以在凉爽时在户外锻炼半小时。老年人可以选择太极拳、瑜伽等和缓运动,年轻人可以选择打篮球、踢足球,达

到出汗的效果即可。

7.忌:中午不休息

夏季昼长夜短,不少人都会觉得晚上睡不够了。经过一个上午繁忙的学习和工作,体力和精力的消耗都消耗得差不多了。所以,夏季午睡对防病养生也很有用。午睡时间,孩子以1小时左右为佳,大人约40分钟即可,不可太长,过长的午睡反而让人昏沉也影响夜间睡眠。

8.忌:食物单一营养不足

冰镇豆糕、酸辣凉粉之类的食品,很多人在夏日里会用来开胃。但从营养的角度看,冰镇豆糕、酸辣凉粉的营养成分过于单一,缺乏重要的维生素、矿物质和膳食纤维,如果一餐以此为主,不注意搭配其他食物,长期下去就容易导致营养不均衡。

夏季身体出汗多、消耗大,易疲劳、没胃口,但如果吃不好,营养跟不上,免疫力降低,就可能疾病。食欲不好时可变换一下口味,吃莲藕、冬瓜、丝瓜、西瓜、扁豆等食品。

食欲不好时,更需要均衡饮食,特别是增加富含水分、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬菜的摄入,这样才有助于机体维持水电解质的平衡。

9.忌:空调温度过低

室内温度不要低于摄氏23℃/华氏73℃,空调温度开得过低,一

开一整夜这些行为会导致体温调节中枢功能下降和体表血液循环受阻,很容易导致感冒、头痛、鼻塞、面瘫等病症。

10.忌:情绪太激动

夏季不紧要小心身体中暑,也要小心“情绪中暑”。气温超过摄氏35℃/华氏95℃、日照超12小时、湿度高于80%等,人体就会处

于易激惹状态,“情绪中暑”发生的比例就会明显上升。比如因一句刺耳的话、一件不顺心的事便无比气愤、出口伤人、挥拳相向、行为不能自控。

可以给其他人打电话,倾诉、表达一下情绪。或者做一些其他自己感兴趣的事,尤其一些年轻人可参加一些体育活动,把注意力从担心失败转移到积极行动、争取成功上。

