



NOVA Adult Day Care Center & Home Care 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

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

避开坏习惯，让你保持年轻的好习惯

不注意防晒

紫外线中有UVA、UVB、UVC三种，但因为UVC大部分会被臭氧层隔离，目前对人体影响不大。紫外线中的UVB穿透深度较浅，造成皮肤晒伤、晒红的反应，而UVA则具有较强的穿透力，破坏皮肤细胞胶原蛋白和弹性蛋白，加速皮肤松弛、老化，使色斑更加明显，容易造成黑斑、晒斑、色素沉淀等问题。

暴晒会导致皮肤发炎和晒伤，引起红肿、疼痛和脱皮等问题。防晒产品可以帮助减少紫外线的损害，降低晒伤和皮肤炎症的风险。换言之：就算是阴雨天也无法阻挡UVA对皮肤的伤害，所以防晒是一年四季都要做的抗老功课，不可大意。

熬夜

熬夜已经成为了我们最常见的生活状态，不管是打游戏还是追热剧，似乎过了晚上十点，才是夜生活的开始。其实，熬夜的危害是非常大的，会加速人体的衰老，导致内分泌失调，会使皮肤细胞的各种调节活动失常，影响皮肤细胞的活力。

长期熬夜，不仅皮肤会暗沉，长皱纹，身体各器官出现也会加速衰老。身体没有得到充足的睡眠，就会释放出更多的应激激素皮质醇，而过量的皮质醇会分解皮肤中的胶原蛋白，导致皮肤发黄、眼睛浮肿、黑眼圈深重等。熬夜不仅会加速衰老，还会加快体重的增加，对身体的伤害是很大的，所以要想保持年轻状态，每天11点上床睡

觉，保证8小时的睡眠时间，是皮肤弹性十足，柔韧充盈有活力。

长时间低头看手机

因为地心引力的作用，脸部皮肤在你低头时会加速松弛、下垂，让眼袋、泪沟、法令纹这些衰老纹过早形成，而它们一旦形成就很难改善。就算是30岁的年纪，脸上挂着一条条皱纹，肯定也会被认是40+。

不运动

生命在于运动，年轻的生命更在于运动。运动的好处分为内、外两方面。从内来讲，运动过程中体内的废物会随着汗液排出体外，使身体得到净化，皮肤也会变得更好。从外来讲，运动会使肌肉变得更加紧实，身姿更加柔韧挺拔，看起来也就会更年轻。

主食吃太少

很多妹子听说不吃主食能快速瘦身就真的完全戒掉主食，或者每天只吃很少的主食，这样会导致脾胃的运化功能严重受损，长期下来势必气血不足，表现在面部就是脸色发黄发暗，年纪轻轻就变成黄脸婆，看起来当然显老。

画浓妆

虽然很多化妆品都打出了安全成分牌，但对皮肤还是有一定伤害的。如果你每天都画浓妆，一天10小时下来，皮肤无法畅快呼吸，

自然会受到一定损伤。若卸妆还不够彻底，彩妆一直残留在皮肤上，很容易形成色斑，造成肤色不均、暗黄等问题。

频繁去角质

有的妹子很享受去完角质后皮肤摸起来软软滑滑的感觉，所以每周去几次角质，甚至每天都用去角质洗面奶。但是我们的皮肤需要角质层的保护，频繁去角质不仅容易引起皮肤过敏，还会促使皮肤分泌更多的油脂来保护我们的皮肤，这层油脂很容易氧化变黄，所以很多人频繁去角质后不仅没有使皮肤变得白嫩，反而越来越黄。

不爱喝水

哈佛大学的研究证明：不爱喝水是加速衰老的主要原因。如果不爱喝水或喝水量低于平均水准的人来说，就会降低细胞的新陈代谢的速度，减慢食物成分的吸收，不利于血液平衡以及组织液的循环，身体缺水会导致身体循环不畅，营养物质的运送和皮肤细胞代谢都会受阻，肤色自然会发黄发暗，从而加速细胞衰老。

《保持年轻的小习惯》 主动多喝水

女人是水做的，每天保持八杯水的好习惯可以加速体内循环，帮助体内的有毒物质排出体外，对皮肤也有一定的滋润效果，堪称最天然的美容

宝物。

注意防晒

紫外线中的UVA是皮肤的最大杀手，会给皮肤带来不可逆转的伤害。脸部皮肤日常不做好防晒工作很容易会让肤色变黑或者长出黄褐斑。因此每天做好肌肤的日常护理后记得也要做好防晒工作。

多吃主食，五谷类

很多人为了保持身材会吃很少的主食或者是干脆不吃主食，这会让脾胃的运化功能受损。因为脾胃需要五谷精微来滋养，长期不吃主食会让人气血不足，从而导致脸色发黄发暗。

运动

运动对身体有好处每个人都知，其对皮肤也是很好的。因为运动过程中促进了血液循环，面部皮肤的毛细血管也能得到充分滋养，脸色自然不会发黄。

少熬夜

好气色都是睡出来的。除了保证每天7小时以上的睡眠外，还要注意不要晚于晚上十一点入睡，这会影响肝脏排毒，从而让痘痘黑眼圈和黄皮肤等烦人的问题找上你哟。

少化妆，卸妆彻底

一些号称美白的遮瑕和彩妆，对皮肤的伤害尤其大，因此要尽量少用，如果真的用了，那就保证晚上用卸妆产品清洗干净，否则很容易会造成毛孔堵塞。

少生气，保持心态平和。

人在生气时血液里的毒素会成倍增加，伤害身体各个脏器尤其是生殖系统和内分泌系统，当然皮肤细胞也会受到伤害，从而加速衰老进程。

