

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

## 为什么有人一辈子没失智？ 专家票选“10招预防大脑退化”

在美国,大约有650万65岁及以上的人患有阿尔茨海默病。想让认知能不退化,生活习惯相当重要,日媒就邀请专家投票选出「能防止脑部老化的究极习惯排行榜」,来看看日常有哪些护脑行为,帮助你一辈子远离失智!

第一名(57分):运动!一边唱歌一边健走,大脑回春抗衰老!

久坐时间越长,越会增加失智症,与忧郁、癌症、糖尿病、心脏病等疾病风险,并让全身的健康状况恶化。为了避免上述状况发生,建议每天运动。除了推荐民众早上散步一小时外,只要持续步行20分钟左右,就能达到活化脑部、维持运动机能,消除压力等诸多效果。

若是能边运动便使用头脑,如一边唱歌一边健走,更能同时活动脑部与身体,活化神经传导物质分泌,让脑细胞回春!此外,像是打网球、槌球等团体运动,还能结交新朋友,与人交谈的机会也会增加,更能有效维持脑部年轻!

第二名(26分):料理、煮饭,有效活用脑部各种机能

料理是许多民众的每日例行事项,但可别小看它。料理需有计画力,并驱使注意力分割机能,让人能同时进行复数作业,能活化脑部前额叶皮质。此外,在菜肴完成前,还需要先想象料理完成的样子,并透过脑部其他区域,在脑中组成各式各样的调理方式,并实际动手将料理成型,等同于使用了全体大脑,并同时进行复述作业、活用工作记忆,是能活化脑部,预防失智的活动。

第三名(21分):旅行刺激脑部机能、提

升幸福感

透过旅行能提升人生的满足度,这种「主观的幸福感」对预防认知机能低下有帮助。此外,旅行景色也能勾起过去的回忆,从而刺激脑部机能、活化大脑。

第四名(17分):多与人对话!美修女脑部萎缩仍不失智,会话刺激大脑

与人说话时时需要读取会话内容、回应、对方的表情、心情等诸多因素,需要使用脑部各式各样的机能,从而能活化大脑。以美国年长修女举例,有研究在解剖75岁以上过世修女的脑部后发现,明明有8%的修女脑部已萎缩到会被诊断为阿兹海默症的程度,但她们过世前却全无失智迹象,推测是透过志工服务等各类活动,持续与他人建立关系的缘故,因此推荐民众多透过聊天、与人交谈,甚至唱歌带给脑部新的刺激,预防失智症。

第五名(17分):睡7小时以上,帮助脑部代谢废物

研究发现,睡眠时间越短,阿兹海默症等失智症的发作风险变越高。这是因为大脑在深度睡眠时,能排出累积在脑中的老旧废物,并让记忆稳定的缘故。一篇发表于《阿兹海默症与失智症(Alzheimer's & Dementia)》的研究也发现,想避免失智,最好养成晚上11点就寝的习惯,以免让β-类淀粉蛋白囤积在脑中,破经正常运作、影响认知功能,增加失智症风险。

第六名(16分):注重食材多样性

现代人常爱吃肉、少吃蔬果,建议民众每天至少吃10种不同类别的食物为目标,此

举不仅能活化脑部机能,还能自然而然地让营养变得均衡,多摄取蔬菜、水果,减少红肉摄入量,重新检视饮食与营养吧。在各类食物中,有不少护脑食物都富含蛋白质、胺基酸、能抗氧化的营养素,帮助民众吃得健康又预防认知机能退化。

第七名(16分):远离智慧型手机,预防「手机失智症」

日常长时间使用智慧型手机,会让人在无意识的情况下获得大量资讯而使脑部疲劳。此外,使用智慧型手机也增加了不需要使用记忆力、思考力的时间,长期下来可能会降低脑部机能。精神科医师杨聪财曾受媒体访问说明,「手机失智症」指得是过度使用手机,造成脑部机能下降,导致临床上出现想不起人名、健忘、无法算数等类似失智症的症状,与阿兹海默症等典型失智症的成因不同。杨医师建议民众,千万别为了使用手机时而耽误晚上11点~早上6点的黄金睡眠时间,不过度依赖手机,让大脑适度休息,是预防手机失智症的最佳良药。

第八名(14分):拥有「3种以上兴趣」几乎不会失智

有以65岁以上民众为对象的研究发现,长时间从事兴趣活动的人,罹患失智症的风险较低。此外,从是兴趣活动也能活化前额叶,预防老化。研究发现,和无兴趣者相比,有兴趣者的失智症风险能降低38%。另一篇研究则发现,拥有3种以上兴趣的民众失智症风险低于无兴趣者80%,就统计学意义来说,相当于「几乎不会成为失智症患者」,可见有兴趣能有效预防失智症。在各类兴趣中,尤其参加团体活动的兴趣对于预防失智更有效,好比结伴打球、一起吟诗作对、团

体学画等。

第九名(13分):享受休闲活动能预防脑部萎缩

不论是欣赏美术还是郊游都行,任何与日常生活不同的刺激都能活化大脑;此外,游玩活动、日常生活交替进行能减轻压力,这也与预防脑部萎缩有关。

第十名(10分):营养均衡、仔细咀嚼、禁烟、打扮

高龄者若吃太少、不均衡、营养不足,不仅大脑,就连全身都会加速老化。其次,吃饭时好好地咀嚼也能刺激、活化脑部,将有口感的食材加入日常饮食菜单相当重要。此外,若能在每天花些心思打扮,不仅心情也重返年轻,同时也能提高幸福感、预防忧郁,这也对脑部健康有所好处;最后,专家都建议一定要禁烟,因为尼古丁有强力血管收缩作用,可能让脑部血液流通不顺,使脑细胞提早死亡,提升失智症风险。

