

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

身体代谢突然变好差？ 10招检视身体代谢警讯的方法全解析！

随着年龄的增长、体重骤增产生肥胖问题,或是减肥方式使用不当时,身体组成的成分很容易产生改变,进而影响到身体脂肪组织和肌肉组织的发展,导致身体代谢降低。如此一来,身体便会呈现代谢变差、肥胖及身体疾病等警讯。而身体代谢变差的危机是不容忽视的,身体代谢变差的成因是什么?有哪些症状可以检视身体问题呢?那么,改善身体代谢问题的方式有哪些?透过这篇文章,我们将深入讨论身体代谢问题、常见症状、改善身体代谢问题的4种方式及注意事项,让我们继续看下去吧!

身体代谢变差的原因有哪些?

- S情绪压力太大：**
当情绪压力变大,短时间承受大量压力时,会使身体免疫力下降,身体代谢也会变差。
- S荷尔蒙失调：**
身体荷尔蒙是维持体内正常代谢重要因素,如果荷尔蒙严重失调,也会影响到身体代谢。
- S蛋白质摄取不足：**
蛋白质是身体组成中不可或缺的元素,举凡:头发、指甲、皮肤等,大部分都是由蛋白质组成的,假设蛋白质营养成分不足时,会使身体代谢变差。
- S含糖食物吃太多：**
糖类摄取务必要控制,当摄取过多糖类成分的食物时,会降低代谢效率。
- S睡眠质量不佳：**
睡眠和身体代谢率也是相辅相成的,体内代谢变得不好时,可以检视看看自己的睡眠状况。
- S缺乏肌肉锻炼：**
肌肉量也与身体代谢高度相关,若缺乏定期的运动锻炼习惯,也会使基本身体代谢率大幅降低。

10种身体代谢警讯

- S情绪低落、易忧郁：**
举凡强迫症、恐慌症、忧郁症、躁郁症等情绪症状,都与身体代谢有关。当你发现自己的情绪容易大起大落、不稳定时,不妨前往就诊,很有可能是甲状腺机能出问题。
- S频繁感到身体疲劳：**
倘若发现身体容易感到疲劳、无时无刻都想睡觉时,很可能是身体代谢速度变慢、身体能量很快便燃烧殆尽,使得身体时常打呵欠、嗜睡等症状。
- S皮肤干燥搔痒不止：**
由于代谢变差导致细胞变得不如过去活跃、血液没有办法取得适当的血液传导时,皮肤便会失去营养,久而久之,也会使皮肤变得更加干燥,本能的想搔痒。
- S指甲变得脆弱易裂：**
指甲和皮肤由蛋白质成分组成的,当指甲无法获取足够的营养素时,会变得很脆弱,同时也可以看出代谢问题。
- S月经周期较不规律：**
基本上,月经周期反应了性腺激素的分泌,也和女性卵巢功能有关。如果经血过多或是过少、经期延长、时长过短时,都和身体代谢有关联。
- S便秘情形越发严重：**
身体新陈代谢变慢,也会使肠道运转效率变慢,因此代谢差的人,会很容易出现便秘现象。
- S时常感到手脚冰冷：**
手脚冰冷者多半是新陈代谢效率不彰,降低体内热能的传导。随着体温降低连带影响到身体免疫系统。
- S每日脱发现象严重：**

头发的组成成分为蛋白质,新陈代谢的速度会影响到头发生长和再生能力,因此若代谢速度变慢,就会导致头发脱落。

S时常感到头痛欲裂：

甲状腺激素和头痛有关,如果甲状腺激素失调,会加剧头痛情形,更严重的话会导致心悸。

S出现记忆力衰退：

记忆力和甲状腺素的分泌有关,新陈代谢差也会导致甲状腺分泌变低。假设甲状腺素的分泌过低,记忆力会降低。

改善身体代谢问题的方法?

当我们发现身体有代谢变差的警讯后,不妨试试看以下4种改善身体代谢问题的方法!

饮食调整

首先,每日多喝水补充水分,可以增加体内代谢循环功能。再来,也需要补充足够的蛋白质,让身体肌肤、头发、指甲可以生长更健康。举例来说,如果食物中未含有蛋白质物质时,身体缺乏蛋白质要素,很容易使身体代谢变低,造成皮肤变得更干燥、狂掉头发、指甲容易断掉等问题。另外,我们也会建议不喜欢喝水的人,可设定时间定期定量饮水,增加体内水分含量。

规律运动

拥有均衡饮食和规律运动的日常,对于提升身体代谢是不可少的。养成每天运动的习惯,可以促进肠胃蠕动和带动消化体质。对此,我很推荐到健身房做重量训练,可以增加肌肉量、提升燃脂率。同时,有氧运动对身体也是有益处的,像是瑜伽、有氧舞蹈等等,都可以提升身体代谢率。如果说你是不喜欢到健身房或是有氧教室运动的人,到家附近的公园或是空地快步走路,也能达到运动的效果,让效果更加乘哩!

泡汤舒压

基本上,泡汤对身体是有好处的。除了可以舒压之外,也可以增加身体新陈代谢率。泡汤时,要多补水。泡汤前,我们应该先喝两三杯水。因在浸泡中人的皮肤毛孔会全部张开,喝水是为了利于我们排汗,同时也是为了防止排汗引起的脱水。

精油嗅吸调理

透过嗅吸精油可以稳定身心、释放身体累积已久的大量压力,并且可以增强体内代谢率。有许多案例指出嗅吸精油后,压力有释放的空间,让身心变得更舒适,自然而然身体代谢效率也有所提升。

改善身体代谢问题的注意事项?

建议适量摄取蛋白质

饮食的摄取成分和身体代谢是密不可分的,会建议摄取充足水分和蛋白质之余,一天5蔬果也是必须的。如果因为工作忙碌或是课业繁忙而无法摄取足够的营养素,可以先把一周的蔬果份量备齐,妥善保存在冰箱内分次食用。另外,日常的精油身体保养也是很重要的,藉由嗅吸精油可以强化身体代谢力,平衡因为荷尔蒙造成的代谢力下降。

养成日常运动习惯

运动习惯的养成是需要花时间的,建议可以选择自己有兴趣或是不排斥的运动项目,会比较舒适而非被迫运动的。举例来说,如果你对于打羽球、桌球有兴趣者,可以找一些志同道合的朋友一起运动!透过有共同兴趣的球友协助下,更能够养成运动习惯,提升身体代谢效率。

定期全身健康检查

当有身体代谢问题时,身体健康检查是相当必要的一环!有高达5个以上的身体代谢警讯者,可以先到医疗院所进行全身健检,并且听从专业医师的建议,找出一套适合自己的改善身体代谢问题的方式。