

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

肝不好的十个信号，教你如果养肝护肝

1、眼痛流泪、视力下降

肝的经脉上行于双目，所以视力有赖于肝气之疏泄和肝血之营养。如果肝的阴血不足，就会两眼干涩，甚至出现视力下降、模糊的症状；而在肝经湿热等情况下，容易出现迎风流泪、眼睛肿痛等。此外，肝火过旺者会有眼睛发红、眼屎多、麦粒肿等表现。

2、指甲粗糙

中医认为，“肝主筋”。指甲是“筋”的一部分，所以毒素在肝脏蓄积时，指甲上会有明显的信号。肝血充足，则指甲坚韧明亮，红润有光泽；若肝血不足，则指甲软薄，容易脆裂变形。

3、两鬓白发、脱发

中医认为，“发为血之余”。当肝血不足，不能滋养头发时，就会出现头发干枯、断裂、白发等现象。肝火大，虚火上升，还会导致头屑丛生，怎么治疗都无效。

4、失眠多梦

不少人睡眠不好，表现为睡眠质量差、多梦，醒来时无精打采，这与肝脏有关。中医有“心主神，肝主魂”的说法，睡觉时应该是神魂归位。若神在魂不在，就是“魂不守神”，因此睡眠就会不好。

5、脸上长斑

前额、颧骨、眼皮上、口腔周围、上唇、脸颊等部位出现不规则且两边对称的黄灰褐色斑点，中医称为肝斑。怀孕女性较为常见，一般产后颜色会慢慢减轻，但肝胆代谢差者会一直存在。

6、面色发青、发黄、暗淡无光

当一个人体内毒素过多，肝脏解毒净化血液的能力就会下降，看上去面色发青、发黄、暗淡无光。

7、经络不畅

肝血充盈，筋脉才能得其濡养，筋力充足，运动有力，关节活动灵活自如。如果肝血不足，筋失所养，常会出现手足震颤、肢体麻木、屈伸不利等症状。

8、月经紊乱

肝主藏血，女性肝血不足会使经期紊乱，如经期延长、经期推后，且月经量少。而肝不藏血，会促使经血下行，造成经期提前。

9、易怒

肝的刚强之性，主要体现在肝气上。如果肝气生发太过，则急躁

易怒；若肝血不足，不能制约肝阳，稍有刺激，也容易发怒。

10、性功能下降

男性肝血不足，还会影响性功能，如性功能下降、阳痿、早泄等。

《肝不好，平时该如何养护?》

1、经常锻炼，可以按按护肝穴最直接的方法就是经常锻炼，这里有一个穴位按摩的方法。

第一步，揉大敦穴。盘腿端坐，赤脚，用左手拇指按压右脚大敦穴(脚大趾甲根部外侧)，左旋按压15次，右旋按压15次。然后用右手按压左脚大敦穴，手法同前。

第二步，按太冲穴。盘腿端坐，用左手拇指按右脚太冲穴(脚背第一、二趾骨之间)，沿骨缝的间

隙按压并前后滑动，做20次。然后用右手按压左脚太冲穴，手法同前。

第三步，揉三阴交穴。盘腿端坐，用左手拇指按压右三阴交穴(内踝尖上3寸，胫骨后缘处)，左旋按压15次，右旋按压15次。然后用右手按压左三阴交穴，手法同前。

第四步，推搓两肋法。双手按腋下，顺肋骨间隙推搓至胸前两手接触时返回，来回推搓30次。

2、注意饮食，多吃些护肝食物
要注意饮食，选对正确的具有护肝功效的食物。如奶、蛋、鱼、瘦肉、豆制品等食品，每日膳食轮换安排，为肝提供足量优质蛋白。适当食用葡萄糖、蔗糖、蜂蜜、果汁等易于消化的单糖与双糖类食物，以

增加肝糖原储备。

山楂含有熊果酸，能降低动物脂肪在血管壁的沉积，有一定的防止或减轻动脉硬化的作用。如平时吃些鲜山楂，用干山楂泡水喝，或在炖肉时加入山楂，既调味，又能帮助消化。常吃核桃仁、开心果之类的坚果，以疏肝理气、缓解焦虑。

3、多喝白水，可以泡泡护肝茶
绿茶清热解毒，消食解腻；菊花平肝明目；玫瑰花疏肝解郁。常饮这类茶水可护肝。枸杞子滋补肝肾、养肝明目，或泡茶，或炖汤，或熬粥皆可。另外，要多喝水，每天3~4次，每次500毫升。白开水可增加循环血量，增进肝细胞活力，有利于代谢废物的排除而收到护肝之效。

