

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

如何健走不伤膝？ 专家教你健走6大好处及9大正确技巧！

健走是一种简单的运动方式，对于人体的身心健康都有着明显的改善效果。本文将整理健走的6大好处、9大正确技巧、适合健走的5大族群以及如何培养健走习惯的7个方法，帮助你越走越健康！

《健走的6大好处》

- 1. 心脏健康**
健走有助于提升心脏健康，增强心脏功能，降低心脏病风险。定期的健走可以降低血压、降低胆固醇水平，并改善心脏的血液循环。
- 2. 控制体重**
健走是一种有效的燃烧卡路里的运动方式，可以帮助控制体重并减少脂肪堆积。每小时健走可以燃烧约200卡路里，加上适当的饮食控制，可以有助于减少体重和脂肪。
- 3. 改善心理健康**
健走可以释放身体中的多巴胺和脑啡肽等化学物质，有助于提升心情、减轻压力和焦虑，改善睡眠质量。
- 4. 增强肌肉和关节**
健走可以增强腿部、臀部和核心肌肉，改善身体姿势和平衡能力。健走也有助于增强关节的柔韧性和稳定性，减少受伤风险。
- 5. 预防慢性病**
定期的健走可以降低患上2型糖尿病、某些癌症、和骨质疏松症等慢性病的风险。健走也有助于控制血糖水平和改善免疫功能。

6. 提高能量
健走可以增加氧气流量，改善身体对氧气的利用，进而提高身体的能量。健走也可以改善睡眠质量，让你在白天更加精神饱满。

《正确的健走技巧,9大要点注意》

- 1. 姿势正确**
保持挺胸、收小腹、头部微微仰起的姿势，避免驼背或前倾。
- 2. 脚步节奏**
步伐要稳健而有节奏感，脚跟先着地，再由脚掌移至脚尖，步幅大小适中，避免过大或过小。
- 3. 手臂摆动**
手臂应自然摆动，弯曲角度约90度，与脚步节奏相配合，可以增加步行的效率。
- 4. 呼吸控制**
注意呼吸均匀深吸深吐，配合步伐，有助于提升运动效果。
- 5. 注意膝盖**
走路时膝盖微微弯曲，可减轻对膝盖的负担。
- 6. 注意脚尖**
脚尖朝前走，不要外八或内八，以保持步行的稳定性。

8. 适度休息
适度休息可以避免过度疲劳和受伤，建议每走30分钟左右就休息一下。

9. 定期检查
若有健康问题或长期不适，应及时向专业人士咨询，以确保健康走路。

《适合健走的5大族群》

- 1. 上班族**
健走是一种方便的运动方式，不需要额外的设备，可以在工作时间的休息或午餐时间进行，有助于改善久坐的坏习惯。
- 2. 老年人**
健走对于老年人来说是一种安全且有效的运动方式，可以帮助维持关节灵活性、增强肌肉力量，并有助于改善心血管健康和平衡能力。
- 3. 减肥者**
健走是一种有氧运动，可以帮助燃烧卡路里，促进新陈代谢，有助于减少体重和脂肪堆积。
- 4. 心血管疾病风险者**
健走有助于提升心脏健康，可以降低血压、改善心脏功能，降低心脏病风险。
- 5. 压力大的人**
健走可以释放身体中的压力，有助于放松身心、改善心情，减轻压力和焦虑。

《如何培养健走习惯？7招助你养成习惯》

- 1. 设定具体目标**
设定每周或每月的健走目标，例如：每周健走3次，每次30分钟。这样可以帮助你保持动力，并有成就感。
- 2. 建立日常提醒**
在手机或日历中设定提醒，每天提醒自己健走的时间。让健走成为你日常生活的一部分。
- 3. 寻找健走伙伴**
和朋友、家人或同事一起健走，互相鼓励和支持，可以让健走更有趣，也更容易坚持下去。
- 4. 选择喜爱的路线**
选择一个风景优美、安全舒适的路线健走，让健走变成一种享受而不是负担。
- 5. 记录健走成果**
每次健走后记录下你的成果，包括：时间、路程和心情等，这样可以让你看到进步，增加持续健走的动力。
- 6. 奖励自己**
达成一定的健走目标后，给自己一些小奖励，例如：看一场电影、买一件喜欢的衣服等，让健走成为一种享受和激励。

7. 不要过量
初期不要过量运动，适当休息和调整运动量，以避免受伤和疲劳。

《健走的常见问题》

- 每天走路可以减肥吗？**
每天走路可以帮助减肥，但效果取决于每次走路的时间、强度和你的饮食习惯。走路是一种有氧运动，可以燃烧卡路里并促进新陈代谢。通常，每小时的健走可以燃烧约200卡路里，具体数字取决于你的体重、步行速度和路程。如果你希望透过走路来减肥，建议每天走路30分钟以上，并注意饮食均衡。这样的健走习惯可以帮助你控制体重并改善身体健康。
- 健走会伤膝盖吗？**
健走是一种对膝盖较低冲击的运动，对大多数人来说是安全的。如果你有膝盖问题或受伤史，可能需要注意。穿着适合的鞋子搭配正确的走路技巧，避免膝盖过度负荷。过程如有不适或疼痛，应及时就医。



大家一起来健走吧！

