

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



Jasmine  
MEDICAL DAYCARE CENTER  
真善美日间保健中心

# 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

## 倡导健康生活, 主动预防、控制高血压

### 《遵循平衡/合理膳食模式》

平衡膳食模式能最大程度满足人体正常生长发育及各种生理活动需要,提高机体免疫力,降低膳食相关疾病的发生风险。合理膳食模式可降低人群高血压、心血管疾病的发病风险。建议高血压患者和有进展为高血压风险的正常血压者,饮食以水果、蔬菜、低脂奶制品、富含食用纤维的全谷物、植物来源的蛋白质为主,减少饱和脂肪和胆固醇摄入。

对于高血压患者,增加膳食中钾摄入量可降低血压。主要措施包括:

1. 增加富钾食物(新鲜蔬菜、水果和豆类)的摄入量;

2. 肾功能良好者可选择低钠富钾替代盐。不建议服用钾补充剂(包括药物)来降低血压。肾功能不全者补钾前应咨询医生。

### 提倡低钠饮食

钠盐摄入过多会导致高血压的风险增加。60岁以上或有家族性高血压的人,对食盐摄入量的变化更为敏感,膳食中的食盐如果增加或减少,血压就会随之改变,年龄越大这一危害也越大。长期的限盐可以延缓血压随年龄增长而上升的速度。中国居民膳食指南2022推荐:食盐每天摄入量不超过5g。

享受天然味道 选择替代方法

其实,不是每道菜都需要加盐,享受食材的天然味道并通过其他味道调节减少对咸味的依赖。比如用醋、柠檬汁、花椒、八角、辣椒、葱、姜、蒜等天然食物来调味。

### 改变烹饪习惯

我们通常品尝的方法对咸淡进行判断。建议学习并习惯量化的方法,使用限盐勺罐。多采用蒸、煮、炖的烹调方法。做菜等到快出锅或关火的时候再放盐。做菜时如果用到咸菜,要提前用水冲洗或浸泡。

### 做好盐的总量控制

在家做饭时不能完全按照每人每天5g计算。要考虑到成人、孩子的差别。也别忘了我们日常吃的零食、即食食品、黄酱、酱油等的食盐含量。如果在外就餐,也要考虑在内。

### 不要忽视隐形盐

鸡精、味精、蚝油等调味料含钠量较高。一些加工食品如挂面、面包、饼干等虽然吃起来不咸,但在加工的过程中添加了食盐。腌制、盐渍食品以及加工肉制品等也往往属于高盐(钠)食品。钠是预包装食品营养标签中强制标识的项目。购买时要注意食品的钠含

量。一般,钠超过30% NRV(营养素参考值)的食品需要注意少购少吃。

### 《管理体重,增加身体活动》

#### 减重有利于降压

超重和肥胖可促使血压上升,增加患高血压的风险,超重和肥胖人群减重5%~10%可降低血压,且随体重降低幅度增加血压进一步下降,并可提高血压达标率,减少服用降压药的种类。在膳食平衡基础上减少每日总热量摄入,控制高热量食物(高脂肪食物、含糖饮料和酒类等)的摄入,适当控制碳水化合物化合物的摄入。

减重计划要长期坚持,速度因人而异,不可急于求成。建议将目标定为一年内体重减少初始体重的5%~10%。体重维持在健康范围内(BMI:18.5~23.9kg/m<sup>2</sup>),男性腰围<90cm,女性<85cm。

#### 身体活动可以改善血压水平

高血压患者定期进行身体活动其心血管和全因死亡风险均降低。研究显示,对于平均血压为147/92mmHg中年高血压人群,通过规律的有氧运动(快步走、慢跑、骑自行车,每周3~5次,每次30~60min),可使血压降低6.1/3.0mmHg。有

氧运动可使收缩压降低3.84mmHg,舒张压降低2.58mmHg。高血压和正常血压人群均可获益。

无论高血压还是非高血压人群均建议除日常生活活动外,进行每周4~7天、每日累计30~60min的中等强度身体活动,可采取有氧、抗阻和伸展等形式,应以有氧运动为主、无氧运动作为补充。适宜的身体活动强度因人而异,常用活动时最大心率评估适宜中等强度身体活动。中等强度身体活动即活动时心率达到最大心率的60%~70%,最大心率(次/min)=220-年龄。

高危患者活动前须接受评估。典型的身体活动计划包括3个阶段:

(1)准备活动:5~10min轻度热身活动;

(2)训练阶段:20~30min有氧或耐力身体活动;

(3)放松阶段:约5min,逐渐减少用力,使心脑血管系统反应和身体产热功能逐渐稳定。

#### 戒烟戒酒

吸烟是心血管病和癌症的主要危险因素之一。被动吸烟显著增加心血管疾病风险。戒烟虽不能降低血压,但戒烟可降低心血管疾病风险,强烈建议戒烟(包括传统烟和电子烟)。

过量饮酒会显著增加高血压的发病风险,风险随着饮酒量的增加而增加,限制饮酒可使血压降低。成年人一天最大饮酒的酒精量建议不超过15g。建议高血压患者不饮酒。如饮酒,则应少量并选择低度酒,避免饮用高度烈性酒。

