

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

十个秋季防病妙招，让你不受疾病困扰

秋季是寒暑交替的季节,由于气候干燥,冷暖多变,人体一时难以适应,极易发生疾病或引起旧病复发。所以在秋季大家的首要任务是做好防病工作,今天小编也特意给大家支十个防病妙招,让大家不再受疾病的侵袭,安然度过这个多事之秋。

第一要坚持锻炼

人体自身的免疫系统是人体疾病的最好“预防者和医生”。适量的锻炼能促进人体的内循环和内分泌,使人体脏器的各项机能维持在一个较高的水平,表现为血液中白细胞介素增多,进而增强自然杀伤细胞活性,消灭入侵病原微生物,从而有效地提高人体自身免疫力。锻炼时一定要注意适度、持续和循序渐进,避免锻炼间隔太长或强度太大导致不见效果或肉体劳累,免疫力不升反降。可以选择比

较温和的项目,如散步、骑车、慢跑、舞蹈、太极拳、气功等,而像马拉松这些高强度的运动不仅不能增强免疫力,反可削弱免疫功能。

第二要学会调整情绪

焦虑和悲观的情绪会给人体的植物神经造成不良影响,从而影响到内分泌系统和免疫系统,造成一段时间内人体免疫力急剧下降。如果长时间处在焦虑和悲观的情绪里,可能会对人體造成更大的伤害。而人体在心情愉快时,其内脏器官如心脏跳动更均匀有力、肺活量增加、肠胃平滑肌蠕动加快,呼吸、消化、循环系统都得到很好开发,肌体免疫功能也得到增强,人也会变得容光焕发。因此,应该学会对人谦让宽容、性情豁达开朗。静坐、放松和睡眠都会使人产生幸福感,进而影响到血压、心跳和肌肉紧张度等交感神经的协

调作用。

第三要注意合理膳食

人体免疫力大多取决于遗传基因,但免疫系统活力的保持主要靠食物。有些食物的成分能协助刺激免疫系统,增强人体免疫能力。食用适量的蛋白质、维生素E、维生素C、胡萝卜素、维生素B、锌、硒、钙、镁等物质可增加人体免疫细胞的数量,而缺乏这些营养物质,会严重影响身体的免疫系统功能。只要按时吃饭,不挑食,注意荤素结合、粗细粮结合,就能够满足人体正常的营养需要。过度依赖各种营养素,会对人体免疫力造成不良影响。

第四要保证良好的睡眠

人进入睡眠状态后,各种有益于增强免疫功能的作用过程便随

即开始。良好的睡眠可使体内的两种淋巴细胞数量明显上升。睡眠时,人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子,此因子促使白血球增多,巨噬细胞活跃,肝脏解毒功能增强,从而将侵入的细菌和病毒消灭。如果每日睡眠少于7至8小时,患病的几率就可能增加。因为长期睡眠不足会给机体造成损害,包括思考能力减退、警觉力和判断力下降、免疫功能低下。

第五要在平衡中追求健康

有些人过于盲目追求高营养、进补各种补品,以为这样就可以增强体质,导致营养在体内过剩。其实,多数现代都市人根本就不缺营养,缺的是对营养物质有需要就吸收和过剩就代谢排除的机能,即人体各生理系统功能的平衡。胡乱进补以及不健康的心理状态,都会破坏各生理系统功能的长期稳定,即使吃得再多再好,人体也不会处在最健康的状态。

第六要进行预防

接种疫苗是人类防御一些特定传染病的有效武器。通过注射疫苗,人体内就会有对特定病毒的防御能力,从而避免感染此类疾病。当然,提高自身的人体免疫力,疫苗注射只是作为补充。值得注意的是,对健康人而言,流感能够调动人体的免疫系统,使其经常处在兴奋状态。因此,健康人得流感等常见传染病后,在积极治疗的同时,应该正确认识。同时,应该注意个人卫生、食物的清洁,经常洗手,防止病菌侵害。

第七不要滥用抗生素

一些疾病不是由细菌引起而是由病毒引起的,所以服用抗生素是无效的。因抗生素会减少病人体内分子警察p53蛋白(负责调节免疫系统的基因),所以若非确定是受到细菌感染不要服用抗生素。

第八适量饮酒

酒精会抑制制造抗体的免疫细胞(B细胞),增加病菌感染的机会。虽然葡萄酒有降低胆固醇的作用,但是还是最好一天不超过一杯。

第九坚持每天按摩

按摩可使身体放松,减少压力激素的产生对免疫系统造成伤害。长期每天按摩会增加免疫细胞的数量,使免疫能力明显改善。

第十花点时间做白日梦

一天花5-10分钟,一边深呼吸,让愉快美好的画面由脑中飘过,可以加强细胞的活动、增加免疫细胞的数量、增进免疫能力。

亚裔人士BMI体重指数

体重过轻	正常体重	超重	肥胖
< 18.5	18.5 - 23.0	23.1 - 27.5	≥ 27.5

