

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

这10个养生误区太多人中招了！小心保健不成，身体反而受损

随着生活水平的提高，越来越多的人开始重视健康，重视保健。但是，就怕有些人把养病的习惯当成养生的好习惯了。小编给大家科普一下常见10大养生误区，来看看你踩坑了吗？

1、喝水越多对身体越好

成年人每天需要1500~2500ml水，但具体喝多少要因时、因地、因人而定。天气热出汗多，就适当多喝。天气冷不出汗，喝水量就减少。房间里开着暖气、空调，环境干燥需要多补充点水分，潮湿、水汽重的地方就不宜喝太多水。高矮、胖瘦、性别、食物这些因素都会影响饮水需求。活动量大、消耗多，就需要多喝一些水。容易水肿、爱起湿疹、痰湿体质的人，就要注意喝水别过量。肾病、心脏病、肝病患者，更要根据医师的建议控制饮水量，喝太多水反而会加重病情。

2、爬山是最好的锻炼

爬楼梯被不少老年人列为健身锻炼项目，认为健身就在家门口，方便快捷。但其实，爬楼梯的过程中，膝关节的压力明显增大，膝关节反复撞击，周而复始的重复动作，无疑会加大膝关节的损伤，诱发膝关节疾病。跟爬楼梯类似的是，登山同样容易损伤膝关节，下山时膝关节所受到的冲击力相当于自身体重的5~8倍，加重髌骨软骨面和半月板的损伤，是膝关节损伤的高发项目。

3、天天晨练效果好

其实，一周内用5天的时间进行晨练，另外2天休息，使身体得

到恢复和缓冲，是比较科学的锻炼方法。休息的2天可以选择双休日，也可以根据天气和身体状况而定。如果感到身体不适，如有感冒、发烧等，或者一些疾病正处于急性期或者发病期，应该避免晨练。头天睡眠状况不好，第二天也不适宜晨练。患有心脏病、脑血管病的人，最好不要外出晨练。健康的中老年人，晨练时间应控制在30分钟左右。

4、出汗越多对身体越好

适当地出汗是排毒，有利于身体健康，但大量出汗反而会导致锌、铜、铬、铝、钴、碘等多种微量元素的大量流失，不仅无法起到排毒的作用，反而对自身的健康是非常不利的。运动时出汗的量是可以控制的，简单来说就是不要过度地运动，运动的时间最好也控制住，这样既可以保护人体内的阳气，又可以达到养生的目的。

5、吃红枣补血

我们常所说的「贫血」，绝大多数是指缺铁性贫血。这种类型的贫血通常是因为人体内造血原料——铁元素不足。红枣虽然含有丰富的营养物质，但是其中的铁元素含量并不高，而且不容易被人体吸收。研究表明，每100克新鲜大枣可食用部分的铁含量为1.2毫克，干的红枣则为2.3毫克。而且，红枣所含的铁为非血红素铁，吸收率只有3%~5%。所以，如果光靠吃红枣来补血，即便每天吃1千克鲜枣，恐怕也难以达到理想的效果。

6、胆固醇高的人不能吃蛋黄

很多人吃蛋黄害怕胆固醇高。其实，胆固醇高的很大一个原因是自身代谢的问题，而食物对于高胆固醇的影响大约只占到10%，

因此如果体检时胆固醇正常，完全没必要扔掉蛋黄。如果发现胆固醇高，也不要完全否定蛋黄。因为蛋黄中除了胆固醇还含很多有益营养素，比如蛋白质、铁、锌、维生素、卵磷脂等。特别是卵磷脂内含有合成神经活动传递物质的原料，对维持记忆力、思维和分析能力有重要作用，而这些重要的能力恰恰是中老年人非常需要的。建议正常人每天吃1个鸡蛋，低密度脂蛋白高以及糖尿病、心血管病患者每两天吃1个鸡蛋比较合适。

7、水果是零食，可吃可不吃

水果中含有非常丰富的营养成分，主要是糖分、维生素和矿物质，还有有益于人体健康的生物活性物质，像类胡萝卜素、生物类黄酮、花青素和前花青素、有机酸等。经常吃水果可明显降低患肿瘤等慢性疾病的危险度，水果中含有许多抗氧化成分，可延缓细胞的

衰老过程，大量的维生素可维持细胞的正常分化。虽然水果与蔬菜在营养价值上有许多相似之处，但是由于水果不需烹调，生食能避免营养素在烹调中的损失，最大发挥其营养作用。因此，水果的营养作用是其他食物所不能取代的。

8、喝红酒可以软化血管

红酒中的白藜芦醇对心血管健康有一定的好处，但它在红酒中的含量很低，一个人每天要喝1000毫升的红酒才可能有效果。而研究表明，人们即便只摄入少量的酒精，也会增加患心血管疾病的风险。所以，想通过喝红酒来软化血管，并不靠谱。

9、只吃蔬菜水果更容易减肥

很多人以为只吃蔬菜不吃肉就能减肥，这是减肥中常见的误区。虽然一碗白米饭跟三两肉的热量相等，但是在炒菜时，蔬菜很容易吸附油脂，反而容易摄入更多热量。因此，只吃菜会导致饮食中油多、蛋白质多，热量猛增，反而更容易发胖。同时，长期素食可能会导致生殖机能异常，生育能力下降。有人提倡靠吃水果餐减肥。水果虽然热量低，但无法为机体带来均衡的营养，比如水果中铁、锌等元素含量较低，且蛋白质含量不足。如果用水果完全替代主食，会造成蛋白质流失而引起全身水肿。

10、喝骨头汤补钙

有人做过检测，把1公斤肉骨头炖汤，两小时后再测汤中所含的钙，仅有20毫克左右，远不及1杯250毫升牛奶中所含有的高达近300毫克的钙量。

