

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

生活中这十件小事，常做肝会颤

一怕经常熬夜

夜生活的丰富和工作压力的增加，经常熬夜的人也越来越多，很多人的肝病都被“熬”了出来。

理由：中医认为“人卧血归于肝”，从西医的角度来说，睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的7倍，流经肝脏血流量的增加有利于增强肝细胞的功能，提高其解毒能力。保证睡眠时间和睡眠质量，有助于清肝泻火，从而预防肝病。

二怕不及时排尿

理由：欧洲肝脏研究协会专家丹尼尔·帕拉迪博士表示，体内排毒可以通过排尿、排汗、排便进行。早上起床之后尽快排尿，可以将累积一整夜的毒素及时排出体外，避免毒素滞留体内，导致肝脏“中毒”。

三怕经常发火

中医将容易发怒称为“善怒”，是指无缘无故性情急躁、易于发怒、自己不能控制的症候，也叫“喜怒”“易怒”，应属于疾病的范畴。

理由：中医理论认为：善怒主要与肝有关，常因肝郁气滞进一步加重所致。肝郁气滞除了易怒之外，还会表现为频频叹气、胸部疼痛等症状，多因长期郁闷、精神受到强烈刺激或因精神创伤史所致。

四怕不吃早餐

理由：营养专家表示，吃早餐有助于中和胃酸和保护肝脏，减少胰腺炎、糖尿病、胆结石、便秘等多种疾病的危险。

五怕吃药太多

理由：《英国临床药理学杂志》刊登一项研究称，长期服用止痛药等药物，会加大肝脏解毒负担，导致肝脏损伤。因此，服药必须严格遵照医嘱，在医生指导下服用。

六怕加工食物摄入过多

理由：很多加工食物中添加了多种防腐剂、色素、人工甜味剂等食品添加剂。这些添加成分含有多种人体较难分解的化学物质，进入人体后会增加肝脏解毒负担，诱发肝脏损伤。

七怕吃不熟或烧焦食物

理由：半生不熟的食物或烹饪过头的烧焦食物（特别是肉食）也容易导致肝脏受损。研究发现，半生不熟的贝类常带有细菌和寄生虫，一旦发生急性胃肠炎、痢疾，容易导致肝病恶化，甚至诱发肝昏迷。

八怕常吃油炸食品

理由：美国哥伦比亚广播公司报道的一项研究发现，吃油炸食品一个月即可导致肝脏发生明显变化，引发类似肝炎的酶的变化。美国著名医学专家德鲁·奥登博士指出，油脂的堆积会导致脂肪肝。不健康食用油会增加心脏病和肝病的危险。

九怕过量饮酒

理由：以色列泽夫医学研究中心肝病病学专家尼莫·阿希博士研究发现，过量饮酒会降低肝脏净化血液的能力，导致体内毒素增加，诱发肝脏损伤及多种疾病。另外，酗酒还容易导致肝脏中毒，诱发肝炎。

十怕暴饮暴食

理由：很多人知道，东西吃太多会增加胃肠负担，诱发脂肪肝。欧洲肝脏研究协会专家丹尼尔·帕拉迪博士指出，暴饮暴食既损害胃肠道健康，也容易造成体内自由基大大增加。肝脏的关键作用是帮助人体对付自由基，排除毒素，净化血液。人体内的自由基越多，肝脏功能受损就越严重。

《学会识别肝脏的呼救信号》

“肝脏每天默默工作，即便出现不适，很多人也察觉不到。”本市肝病专家指出，肝脏的“呼救”表现在身体的五个方面：

一是特容易喝醉

有些人本来酒量很大，但现在喝一点酒就感觉“醉了”，这可能说明肝脏受损，功能下降，不能完全分解酒精代谢物乙醛。

二是粉刺渐多

人体内黄体荷尔蒙起着促进分泌皮脂的作用，肝脏能破坏黄体荷尔蒙，调整荷尔蒙平衡。肝脏功能下降会使皮脂分泌增多，最终导致粉刺丛生。

三是伤口易感染

肝脏对人体代谢起着重要的作用，肝脏

四是鼻头发红

所谓“红鼻子”就是鼻头部分的毛细血管扩张形成的，虽然“红鼻子”并不一定是肝脏受损导致的，但女性在肝脏功能降低、荷尔蒙紊乱时容易出现“红鼻子”。

五是脸色发黑

肝脏对铁的代谢起着重要作用，肝细胞遭到破坏的话，肝细胞内的铁会进入血管，使血液内的铁成分增加，导致脸色发黑。这种症状最容易在男性和闭经后的女性身上出现。

因此，当出现脸色发黑征兆时，一定要警惕肝是否受损了，并要及时护肝。

