

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

## 10个“吃寿命”的坏习惯,改掉一个多活一年!

根据“寿命公式”提示:人理想的生命状态可活到120岁,甚至可达150岁。而遗传给予每人的寿命,至少多于30000天。是什么“吃掉”了我们近10年的寿命!!!??? 答案是:『坏习惯』。

### 1. 睡不足

医学研究已表明,中青年人每天睡觉骤减2小时,死亡风险增加20%。根据全球最大市场调查公司TNS的一项最新调查显示,如果每人每天的睡眠时间不足6.4小时,相当于每年减少6.2天寿命。睡眠低于6.5小时或高于9小时的人群患癌风险会大幅升高。美国睡眠协会推荐成年人每天至少睡7个小时,8小时为标准睡眠时长。

### 2. 喝“水”少

渴了才喝水,也会加速衰老的进程。因为人体的细胞大部分都是水构成的,人体缺水易损害肾脏和肝脏,还会增高血液黏稠度。因此,建议健康成人每天喝1500ml左右的水(汤也算),约为7个纸杯的量。水量增减可以按个人体重、活动量大小进行调适。

另外,据中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心发表数据显示,水果摄入不足导致的死亡占该人群总死亡的15%。因水果摄入不足造成期望寿命损失1.73岁。因此,建议成年人每人每天一斤蔬菜半斤水果。

### 3. 坐太久

《美国医学协会杂志——内科医学》上的一项研究成果显示:与每天静坐时间不超过4个小时的人相比,每天静坐时间超过11个小时的人在三年内死亡的风险增加了40%。并且,澳大利亚学者发

表在《英国医学杂志》上的研究成果显示:即使经常参加体育锻炼也无法弥补静坐时间过长对身体健康造成的潜在负面影响。

### 4. 爱着急

人真的可以急出病。有研究发现,女性癌症患者80%性子急,60%追求完美。高血压、冠心病患者90%性子急,糖尿病患者60%以上性子急,甲状腺疾病患者90%以上性子急。一项由英国伦敦大学学院、曼彻斯特大学等机构联合进行的研究发现,脾气不急、懂得充分享受生活快乐的人平均能多活9-10年。所以放慢生活节奏,给自己一个缓冲的空间。

### 5. 吃盐多

高盐饮食习惯最容易导致高血压,70%以上高血压患者摄入盐过量,而减寿十因素高血压排第一位。由于食用盐中的钠是导致血压升高的元凶,因此,除了炒菜时少放盐之外,还应注意少吃这些食物→高血压的罪魁祸首不是盐,而是它!再无忌口,等同“服毒”。

### 6. 腰太粗

所谓“腰带长,寿命短”,如今的很多常见病,都是由肥胖导致的。美国明尼苏达州梅奥诊所研究人员根据11项研究中超过60万人的医疗数据,分析得出:

“腰围超过109厘米的男性比腰围小于89厘米的男性死亡风险升高50%,这相当于40岁之后预期寿命减少3年。

腰围超过94厘米(2尺8)的女性比腰围小于69厘米(2尺1)的女性早亡风险高80%,这相当于40岁后预期寿命减少5年。”

对中国人而言,男性的腰围最

好不要超过90厘米,女性最好不要超过80厘米(85厘米也可)。

### 7. 食不定

不吃早餐或是暴饮暴食都是常见的减寿项目。德国埃朗根大学研究表明,不注重吃早餐的人寿命甚至平均缩短2.5岁。而暴饮暴食不但会增加患肠胃病的风险,而且饮食过饱易于伤及五脏,现代医学认为,糖尿病、高血压、心脏病、肾脏病、肝脏病、瘫痪、老年痴呆等疾病都与此有关。所以,早上不妨多花10-20分钟,吃个早餐吧,也由此杜绝了午餐时由于过度饥饿而暴食。

### 8. 好烟酒

全球每年因吸烟导致的死亡人数高达800万,占总死亡人数的1/10。全世界前8位死因中,有6种与吸烟有关。根据世界卫生组织报告,每3个吸烟者中就有1个

死于吸烟相关疾病,吸烟者的平均寿命比非吸烟者缩短10年。

世界卫生组织说,酒精导致每年260万人死亡,占当年全球所有死亡人数的4.7%,其中近四分之三是男性。酒精每年导致20人中就有一人死亡的情况,其中包括酒后驾车、酒精引起的暴力和虐待,以及与酒精相关的无数疾病。戒烟、戒酒对身体有很多好处,有烟酒嗜好的人群若成功戒烟、戒酒,对呼吸系统、心血管系统、肝脏、肾脏等重要脏器以及脑神经、消化系统、精神状态都有益处,也有利于身心健康。

### 9. 不体检

香港男士平均寿命最长,有一个原因就是,非常重视体检,除了全面健康体检外,还会根据年龄、性别等做些针对性检查。通过体检,您可以讨论健康问题,并进行检查和筛查以预防疾病。定期体

检对于患有糖尿病和哮喘等慢性疾病的人来说也很重要,以确保他们的治疗计划有效。

检查还可以帮助您:

- 预防疾病。
- 保持健康。
- 寻求医疗建议。
- 随时了解您所需的疫苗和处方。

### 10. 不运动

经常不运动的人,身体气血运行变慢,肌肉松弛无力,免疫力下降,更容易感染疾病和病毒。而坚持运动能改善身体各系统的调节能力、加快新陈代谢,增强免疫力。如果您日常没有专门的运动时间,那么随时随地的运动方式更适合您,比如:在家里做一些腿部屈伸、仰卧起坐,有利于下肢血液的回流。久坐的人每隔一两个小时要起身活动一会,晚饭后户外散步30分钟,也可以进行游泳、打羽毛球等有氧运动,效果更好。

