

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

## 当心！7个坏习惯易加速骨骼老化

常靠坐在床头看书、咻一下跳起床、低头玩手机、坐着时身体往前倾或背后悬空。生活中，你是不是经常会出现上述这些姿势呢？当心，这些不良姿势会在不知不觉中引起你的身体老化，并毁掉你的骨骼健康！

### 1、长时间头侧一边讲电话，或在沙发上睡着

将话筒夹在脖子上讲电话，肌肉会过度用力收缩，颈椎容易受伤。如果不得已必须这样讲电话，时间要缩短，绝不可讲超过半小时以上，专家建议最好使用耳机或扩音。同样地，侧着身子在沙发上睡着，如果长期往右侧弯，右边的椎间盘或关节容易退化，反之亦然。

### 2、起床时动作太快

很多人赶着上班，一起床就从床上弹起，赶着刷牙洗脸，即使是年轻人也常常闪到腰。这主要是因为平时肌肉就僵硬，在床上躺了一晚，肌肉还没放松就瞬间下床，肌肉很容易受伤。建议起床时先翻身，采取右或左侧躺，然后用手部的力量将上半身撑起来，再把脚移到床外，放在地板上，慢慢起身。

### 3、坐时身体往前倾或背后悬空

许多人喜欢斜瘫在沙发上或坐着时身体往前弯，这种不良坐姿都会对腰椎产生很大的负担。建议将臀部坐到底，使背部平贴椅背，或者使用腰垫，双脚要平放地面，如果椅子太高可拿个小板凳垫脚。理论上，坐着时，膝盖跟髋关节要差不多高或稍微高一些些，如果膝盖过低，表示椅子太高了，要调整高度，或者放脚垫。

### 4、弯腰、驼背、高跟鞋族

经常驼背走路或站立的人要留意，驼背时，身体为了平衡肚子常会凸出来，这时上半身的力量会压迫在腰椎上，长期下来容易腰酸、腰椎长骨刺或滑脱。另外，「平背型」患者，腰椎过直，容易导致骨盆后倾，身体的重量落在膝盖，让膝关节受力不平均，长期下来，膝盖容易退化。如果工作需要久站，可以在脚下放个小矮凳，两脚轮流踩在上面，并且要调整桌面高度，避免长期弯腰站立。

尤其爱穿细跟高跟鞋的女生，身体的肌肉要更收缩才能维持稳定性，使得背部与腹部的肌肉紧绷，并且腰会过度往前挺，增加腰椎负担。如果非穿不可，就穿粗跟的高跟鞋，支撑力较好。

### 5、长期低头打电脑、玩手机

长时间身体往前弯、驼背、低头打电脑、玩手机，这种典型的猿人姿势，会使得肩部过度紧绷、腰酸背痛、腰椎负担大甚至合并脊椎侧弯或椎间盘突出，甚至许多年轻人颈椎提早退化，长骨刺。

当眼睛平视时，颈椎可维持正常应有的弧度，当头部往前倾，颈椎的弧度增加甚至出现明显的转折点，产生颈椎压迫，如果长期低头，颈椎会被拉长、过直，肩部容易僵硬酸痛。

建议打电脑时，臀部坐到底，背部平贴椅背，双脚平放地面，两侧肩膀放松，当身体需要前倾时，应该弯曲髋部并保持背部平直，使用滑鼠的手最好有个支撑，避免肩膀压力过大，同时电脑不要放太低，约眼睛俯视约15到20度最合适。

### 6、趴睡伤腰颈

不要趴在床上睡觉，对腰椎与颈椎压力很大，因为这会让腰椎与颈椎过度往后仰，对神经造成压迫，尤其有背痛或颈痛的人更要正躺或侧睡。另外，建议民众平躺时，膝盖后面垫个小枕头，可避免腰椎因过分伸展造成僵硬并减少腰椎的压力，如果将小枕头放在足踝下，除了可减少水肿，还可让髋关节有些弯曲，促进血液循环。如果侧躺时，记得膝盖微弯，一脚伸直一脚屈曲，或者在两脚之间夹枕头，避免上侧骨盆倾斜。

还有睡觉时避免不睡枕头或睡太高的枕头，以免造成肌肉紧绷，颈椎无法放松。很多人的头痛就是颈部长期紧绷所造成的「压力型头痛」。颈椎一整天唯一可以放松的时间，就是躺下来好好睡一觉时。记得，枕头要整个塞满颈椎，不要让颈椎悬空，仰睡时，额头跟下巴要和床面呈平行，侧睡时，颈椎要与床面呈平行，掌握这个要诀去挑选适合自己头型的枕头，至于床垫的选择，要适中偏硬，床垫过软，将无法支撑脊椎。

### 7、靠在床上看书

很多人喜欢在睡前将头、背靠在床头，整只脚平放，或坐或卧在床上看书。这个姿势其实很伤脊椎、骨盆与膝盖。许多肩颈痛、头痛、落枕、腰酸、腿麻、无力都由此来。

这姿势会让整个身体因床垫柔软造成骨盆摇晃下陷，也可能因僵硬造成压迫推挤，身体重量完全压迫在骨盆的坐骨及臀肌上，这两者都会使骨盆及脊椎周边肌肉为维持身体平衡而过度收缩用力，也可能在造成骨盆结构斜歪扭转的同时，更增加脊椎关节

间极大的压力。而双脚也可能因骨盆姿势不良而不自觉用力，使后腿肌变得更加紧绷，甚至带动双腿、双脚内外转，加速髌骨及膝盖关节斜歪磨损退化的程度。

此外，当背靠在床头时，胸腔和后脑杓全部被顶直前推，身体所有的肌肉特别是上背近肩颈附近，被迫用力前推挤压，不仅肌肉紧绷产生酸痛，甚至影响回圈和神经系统运作，对脊椎甚至整体的健康造成极大伤害。很多人经常腰酸背痛，原因之一就是常常坐在床上看书。如果习惯睡前看书，建议别超过15分钟，或改成将一腿弯曲、另一腿伸直的姿势，数分钟后交换，避免让身体的受力点集中在一个点上，骨盆或腰椎，导致肌肉疲乏而受伤。

