

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

预防失智！请养成这些不会失智的生活习惯

1. 细嚼慢咽

日本神经内科医学博士米山公启说,老人家愈缺少健全牙齿,罹患失智症的比例愈高。因为咀嚼时,大脑皮质区的血液循环量会增加,而且咀嚼也会激发脑神经的活动。

2. 晒太阳

台中荣总老人身心科主任卓良珍也建议,预防失智要多外出走走晒太阳。因为阳光能促进神经生长因子,像「长头发」一样,使神经纤维增长。现在已经有专家研究晒太阳的量是否与失智症的发展有关,虽暂无定论,但每天接受阳光照射,至少能形成较好的睡眠模式,比较不容易忧郁。

3. 列清单

「无论任何年纪,健全记忆运作关键在于注意力,」美国纽约西奈山医学院记忆增强计划执行主任史威尔医师说。他建议,藉由列下工作清单,将每日工作设立一个严格的程序,无论工作困难与否,都能帮助有效完成工作。所以你可以试试规定自己中午11点半才读E-mail,或是直到工作完成到某一个程度才回复一些较不紧急的电话,或是付完帐单才做别的事。

4. 吃早餐

吃早餐不仅为了健康,也为了大脑。过去常有人说小孩没吃早餐上课无法专心,这是对的。因为大脑不具有储存葡萄糖的构造,随时需要供应热量。经过一夜之后,大脑的血糖浓度偏低,如果不供应热量,你会想睡、容易激动,也难以学习新知。

5. 开车系安全带 / 骑车戴安全帽

头骨虽然很硬,脑却很软。无论年纪老少,脑伤对一生影响极大。你开车时不系安全带或边讲手机吗?请戒掉脑伤风险的行为,也避免会重创脑部的运动。

6. 做家务

别小看做家务,做家务不仅要用脑规划工作次序,也要安排居家空间。晒棉被、衣服需要伸展身体,使用吸尘器也会使用到下半身肌肉。只要运用肌肉,便会使用到大脑额叶的运动区。况且,将脏脏油腻的碗盘洗干净,将脏乱房间整理清洁,成就感的刺激,也能为大脑带来快感。

7. 多喝水

大脑有八成是水,只要缺水都会妨碍思考。临床神经科学家、精神科医师亚蒙(Daneil G. Amen)曾经扫描过一位知名的健美先生,他的脑部影像很像毒瘾患者,但他激烈否认。后来得知他拍照前为了看起来瘦一点,曾大量失水,而扫描的前一天他才刚拍照。后来经过水分补充后,脑部的影像看起来正常多了。

8. 跟人笑笑打招呼

主动和别人打招呼吧。卓良珍主任认为,打招呼不但有人际互动,降低忧郁症的风险,而且为了主动打招呼,要记住对方的人名与外型特征,也能提高自己的脑力。

9. 每周走一条新路

打破旧习,尝试不熟悉的事可以激发短

期记忆,建立大脑解读讯息的能力。例如尝试改变每天从家里走到车站的路线或是改变每天下车的车站,尝试早一站或晚一站下车,或改变每天坐车的时间,单是做这项,就能对前额叶产生刺激。

10. 健走

身体懒得动对大脑很辛苦。有氧运动最好,可以使心跳加速,而且有些动作需要协调四肢可以活化小脑,促进思考,提高认知和资讯处理的速度。有氧运动很简单,穿起球鞋出门健走即可。美国伊利诺大学研究发现,只要每周健走3次、每次50分钟就能使思考敏捷。

11. 深呼吸

当你很焦虑时,做什么都难。美国清晰大脑(sharpenbrains)网站负责人美喃达兹(Alvaro Fernandez)提供一个取巧的冥想法:闭上眼睛、大拇指按小拇指,想象运动后美好的感觉,深呼吸30秒。然后大拇指按无名指,想象任何你喜欢的事物30秒,然后再按中指回想一个受关爱的时刻30秒,最后按食指回想一个美丽的地方30秒。

12. 看电视少于1小时

看电视通常不需用到脑,所以愈少这么做愈好。澳洲的研究人员在网路上测试29500人的长期记忆与短期记忆,发现记忆力较好的人每天看电视的时间少于1小时。

13. 吃叶酸和维生素B12

这两种维生素可以控制血液中会伤害大脑的同半胱氨酸。富含叶酸的食物如四

季豆、芦笋等,维生素B12如鲑鱼、沙丁鱼等。维生素B12只存在于荤食,素食者要特别透过维他命补充。

14. 吃香喝辣

吃咖喱可以预防失智,因为咖喱中的姜黄素是一种高效能的抗氧化剂,可以抑制氧化作用伤害细胞,还能预防脑细胞突触消失。姜黄不只用在咖喱,也用在抹在热狗上的黄芥末。

15. 每天都要用牙线

美国20~59岁上千个个案的研究发现,牙龈炎、牙周病和晚年认知功能障碍有关。所以,听从牙医的建议,每天都要用牙线,每次刷牙的时间至少超过2分钟。

