

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

这些恶习容易招惹糖尿病，八个习惯预防糖尿病

现如今患糖尿病的人越来越多，很多人患病的原因其实都与平日不良的生活习惯有关，生活中多注意一点或者养成良好的生活习惯就可以远离糖尿病多一点。下面让小编为你总结哪些恶习易引发糖尿病，以及预防糖尿病的日常生活习惯。

《引发糖尿病的九大原因》

1、缺少维生素

人体缺少维生素e容易患糖尿病。芬兰的研究小组对健康中年男子进行了为期4年的跟踪观察。在观察期间内，其中体内维生素e含量低的男子患糖尿病的危险是正常人的4倍。因此，除减肥和加强体育锻炼可减少患糖尿病的危险外，增加维生素e的摄入量也是一种重要的辅助手段。

2、爱看电视

爱看电视的人是较易得糖尿病的高危人群。与每周看电视时间不到一小时的男性相比，每周看2至10小时电视的男性罹患糖尿病的危险高出66%；看电视时间在21至40小时的男性，危险增加一倍；看电视时间在40小时以上者，危险提高几乎两倍。这项研究显示，长时间看电视这种缺乏运动的生活形态和患糖尿病的危险有直接关联。并不是电视本身带来糖尿病危险，而是通常看电视越久，代表一种典型的生活态度与习惯，即摄取过多卡路里和运动量较少。

3、压力大

丧偶、经济困难或其他改变生活的变化，都是使中年人患糖尿病的危险因素。生活中发生重大不利变化，因而产生巨大心理压力，是发生ii型糖尿病的普遍现象。研究人员发现，遭到过重大打击的人，比受打击小的人患糖尿病的可能性大60%。

4、吃得过饱

吃得过饱易患糖尿病，如果人吃得过饱，肝脏内“固醇调节元件结合蛋白1c”(简称srebp-1c)会增加，导致胰岛素作用下降，进而引发糖尿病。

长期进食过饱，会使人体内分泌胰岛素的胰岛b细胞长期处于“负担”过重、相对疲劳状态，造成胰岛素分泌功能障碍，特别是有糖尿病遗传易感性的人群，极易诱发糖尿病。另外长期吃过多饮食对于肥胖、高血压、高血脂、高尿酸血症等存在胰岛素抵抗因素的人群，更容易引起体内的胰岛素过量积存，从而造成高胰岛素血症，而高胰岛素血症是导致全身性动脉硬化的主要原因。

5、水果当饭

天热的时候，即使可口的饭菜摆在面前，也不容易引起食欲，有些人就以水果和饮料为主食，常常以西瓜、桃子等一大堆水果来应付一顿饭。医生说，各类瓜果饮料中，很大一部分水果和饮料所含糖分偏高，对一些本来血糖就偏高的中年人来说，不节制地进食往往容易使血糖直线上升，从而引发糖尿病症。

6、睡眠不好

睡眠不好或太少的人都容易患糖尿病。瑞典的研究人员在对8000名没有糖尿病病史的中年瑞典人跟踪长达10年后发现，这些人当中竟有500多人已不知不觉地患上了不同程度的轻微糖尿病，而且这些人患病的一个共同的主要原因是睡眠不好或睡眠太少。

7、每天一罐甜苏打水

妇女每天喝超过一罐的甜苏打汽水，不但容易变肥胖，也增加了患糖尿病的机会。那些每天至少喝一罐甜饮料的妇女比喝得少的人患上ii型糖尿病的风险要高85%。除了软饮料中含有过多热量外，饮用者快速吸收很多糖分也使她们容易肥胖和患糖尿病。这可能不是糖的问题，而是跟糖在液体食品里有关。所以苏打汽水和其他提供能量的饮料可能导致摄入能量过多，最后引起超重和肥胖。

8、女性铁过多

体内蓄积的铁过多会导致女性罹患成年型糖尿病，因此及早验血有可能帮助识别有患病危险的人。铁蛋白是血液中的一种

铁与蛋白质的配合物，是铁蓄积量的标志。研究人员发现，即使把诸如肥胖和其他危险因素，包括糖尿病家族史、身体活动、饮酒和饮食之类的因素考虑进去之后，在研究之初铁蛋白含量较高的女性发生糖尿病的危险性也差不多是常人的两倍。

9、男性滴酒不沾

适度摄取含酒精饮料的人，罹患“ii型糖尿病”的概率，要比滴酒不沾或极少饮酒的人来得低。这是由美国哈佛大学医学院一群研究员在过去12年持续不断所作的研究结论。过去12年来，研究员每年分别向20951名男性医生，年龄由40岁至84岁不等，发出问卷，内容是有关他们选择的生活形态如喝酒、抽烟及运动等3方面作调查，逐年加以分析和记录。

《八个生活习惯可预防糖尿病》

1、超重者减肥。明显超重的人减肥5%后，即使不锻炼，患糖尿病的几率也会减少70%。也就是说，如果你体重80公斤，至少需要减4公斤。

2、每天睡眠至少6小时。经常睡眠不足6小时者，糖尿病的患病风险翻番。如果你睡眠太少，神经系统会处于紧张状态，影响调节血糖的激素。因此，除了尽量不熬夜，还应注意睡前别喝咖啡或茶，避免长时间看电视等。

3、尽管压力大，还是要每天放松一刻钟。紧张的工作、生活会让人处于应激状态。在应激状态下，人的身体进入战斗模式，血糖水平升高，随时准备行动。这会促使体内细胞出现胰岛素抵抗，血液中的葡萄糖无处可去，便会出现长时间的高

血糖。因此，你一定要学会放松自己，比如起床后做一会儿瑜伽或冥想、散步、听听轻音乐，还要记得做任何事前深呼吸3次。

4、每周少开一天车。有车族要在生活中挤出时间来运动。芬兰的一项研究发现，每周锻炼超过4小时，或每天达到35分钟左右的人，即使体重没有减轻，患糖尿病的风险也能降低80%。

5、香料有药效。德国一项研究发现，肉桂中的化学物质能激活胰岛素受体的酶，还有助于降低胆固醇和甘油三酯。

6、身边有人陪。《糖尿病护理》杂志上刊登的一项研究报告指出，独居女性得糖尿病风险增加2.5倍。这可能和她们更容易出现吸烟、酗酒等不健康生活习惯有关。

7、少吃快餐和红肉。有研究发现，每周吃快餐超过2次的人和平均每周吃快餐不到一次的人相比，体重增加了4.5公斤；每周吃至少5次红肉者比少于一次者，患2型糖尿病风险高29%。爱吃熏肉、热狗等加工肉类的人风险更高。

8、饭前喝勺醋。亚利桑那州立大学的研究表明：2型糖尿病或有胰岛素抵抗的人饭前喝约2汤匙醋再吃饭，血糖水平明显下降。研究负责人卡罗尔·约翰斯顿博士说：“醋酸能灭活某些淀粉消化酶，延缓碳水化合物的消化。”

