

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

闭着眼洗澡、时钟倒着放,改变习惯能健脑,避开伤害大脑的坏习惯

当我们日复一日地按照“老习惯”生活时,大脑便学会了“偷懒”,会不假思索地按照我们发出的指令重复工作。长此以往,大脑功能逐步退化。

闭着眼睛洗澡。生活中,大多数人习惯通过视觉和听觉把信息反馈给大脑,往往忽视了触觉、嗅觉和味觉的功能,这并不利于大脑保持活力。在熟悉和安全的环境中,不妨闭着眼睛洗澡,用双手的触觉感受自己的身体,区分不同的身体部位,感受不同的皮肤纹理,根据触觉感受调整水温,还可以试着定位水龙头的位置,从而唤醒大脑深处的记忆。清华大学玉泉医院神经内科主任耿同超分析说,闭上眼睛后,人的注意力会更加集中,大脑敏感程度提高,有助于促进大脑活力。

把时钟倒过来放。当人们看到正常摆放的物品时,左脑会迅速识别,并转移注意力。如果将物品倒过来放,右脑则马上“启动”,试图通过分析物体的形状、颜色、所处环境来辨别这个令人费解的视觉信息。耿同超表示,这种做法可以人为地增加大脑的思维活动,有锻炼脑力的作用。生活中,很多物品都可以尝试倒着放,比如时钟、相框里的照片、日历等。

变换吃饭时的座位。很多人习惯坐在固定的座位上就餐。然而,专家建议,最好定期更换吃饭时的座位,从而提升大脑活力。定期更换家人居住的房间,调整家具摆放位置或办公设备布局,遛狗时换个新路线,浏览新闻时换个电视台或网站,逛超市时多了解新奇商品等,也具有同样的作用。耿同超解释说,新鲜事物对大脑的刺激更大,有利于集中注意力,缓解大脑疲劳。

打开车窗。大脑中的海马区主要负责记忆和学习,它不仅能储存视觉画面,还能记住气味、声音等环境因素。为锻炼大脑的记忆功能,人们可以在驾驶时尝试新的

路线,并打开车窗,从视觉、嗅觉、听觉等多方面感受街道环境,并试图记忆。需要提醒的是,空气污染严重时最好不要开车窗。

摸硬币或数豆子。研究发现,通过触摸识别存在微妙差别的东西,可以更好地激发大脑活力。专家建议,可以把不同面值的硬币放在一个大罐子里,不时地将手伸进罐子中,用触觉判断硬币面值,还可以心算硬币总额,有锻炼脑力的效果。耿同超补充说,也可以将硬币换成不同种类的豆子,比如黄豆、红豆、绿豆、黑豆、蚕豆等,把它们混放在桌子上,然后再一分一类,也有助于人们,特别是老人提高双手协调能力,减缓大脑衰老。需要提醒的是,硬币或豆子上可能有很多细菌,摸完后要及时洗手。

摆瓶香水在床头。很多美国人习以为常地将咖啡的香气和早晨的记忆捆绑在一起。在专家看来,嗅觉和味觉作为重要的神经通路,可以强化人们对某种事物的记忆,还能带来好心情,有助于缓解大脑疲劳。人们可以把自己喜欢的香水、香包、水果等具有好闻气味的物品摆放在床头或办公桌上,时常闻一闻。

主动联想。联想有助于大脑保持强劲活力,每个人都应时常练习看到一个事物联想到10个事物的本领。比如,当你看到一只苍蝇,可能联想到苍蝇拍、羽毛球拍、体育馆、俱乐部、球迷、啤酒、歌手、吉他、麦克风、灯光等等。

学门艺术。当人们投入一项自己喜欢的艺术活动时,比如音乐、美术、舞蹈、摄影等,艺术语言和情感等抽象思维对大脑的影响,完全不同于逻辑思维和线性思维,更能挖掘大脑的想象力和潜质。

多和人打交道。研究表明,一个人的社会交往能力直接影响着他的脑力。不愿意与人打交道的老人,患认知障碍症的风险更高。因此,人们应多结交一些志同道

合、具有共同爱好的朋友,在人际交往中不仅能够相互学习,带来快乐,还能提高脑力。

大声朗读。日本有研究发现,大声朗读可以明显提高大脑供血,活跃大脑皮层,缓解健忘、拼写错误、不能准确表达等问题。每天大声朗读10分钟以上,可以增强记忆力、延缓衰老,还能增加肺活量,唤起精气神儿。

9个伤害大脑的习惯,你中了几个?

你知道吗?我们的一些不良习惯,却在损伤大脑,让它随时面临“故障”的危险。

1. 在黑暗中待太久

正常情况下,我们的大脑感知昼夜变化,会规律地分泌褪黑素,帮助我们缩短入睡时间;但如果缺乏阳光照射,大脑的褪黑素就会分泌紊乱,导致人的睡眠质量降低。

想要让大脑拥有规律的生物钟,就趁着空闲时间,多晒晒太阳吧!

即使无法走到户外,也可以打开窗户,让阳光照进房间。

往后的日子里,愿你眼中有光,心境敞亮,每天都过得快乐、健康。

2. 极少运动

现代人生活压力大,很多人在办公桌前,一坐就是一天。

可是,长期久坐,也会导致大脑的供血供血量不足,降低工作效率。

想要变得更聪明,运动就是最好的健脑丸。有空多运动,你燃烧的每千卡热量,都在给大脑供能;你流下的每滴汗水,都会给身体解压。想投资大脑,锻炼,就是最好的方式。

3. 孤独社交

见过很多人,戏称自己是“社恐”,总爱回避各种社交。然而,一直避免与人接触,并不是件好事。没有人是一座孤岛,长期离群索居,只会让我们的身体更加脆弱,情绪更易紧张。

即使是内向的人,也需要通过融入关系,展现内在的价值。只有找到适合的圈子,让自己被看见、被理解、被认同,你才能一点一点地,实现人生的意义。

4. 太多的电子屏幕时间
你是否沉迷于短视频和游戏,一拿起手机,就放不下来?

然而,太多的电子屏幕时间,会损害大脑额叶中的灰质和白质,让人难以进行高阶的思考。额叶是大脑发育中最高级的部分,它掌管了我们的思维、记忆和语言能力。

过多沉迷于手机,无疑给额叶注入了慢性毒药,让它在毒瘾中,逐渐变得麻痹和迟钝。想给大脑“解毒”,就得控制玩手机的时间。设置手机的玩机时长,养成自我管理的习惯。长此以往,相信你的脑细胞会逐渐恢复元气,你的精神面貌,也会焕然一新。

5. 摄入太多糖
我们都知道,吃糖太多,容易引起肥胖。但你知道过多的糖分,也会损伤大脑吗?

有研究表明,记忆和糖类之间存在负相关性,过多的糖分摄入,会导致大脑记忆力下降。糖虽甜美,但不能贪吃。学会节制欲望,不过度放纵饮食,才能远离病痛,身心健康。

6. 不吃早餐
见过很多人,为了早上能睡多一会,宁可不吃早餐。

然而,长此以往,很可能出现记忆力衰退、头昏、头疼的毛病。毕竟,经过一晚上的睡眠消耗,我们体内的能量已经所剩无几。

如果不及及时补充能量,脑细胞的活动就会持续低下,严重时,可能会诱发低血糖性脑病。

要想身体好,早餐不能少。每天早起30分钟,吃一顿早餐,呼吸热腾腾的食物香气,享受清晨的片刻欢愉。柔软的面包,香甜的牛奶,清

爽的水果,喷香的煎蛋……
好好吃早餐,是对身体最棒的奖赏,也是对自己最好的厚待。

7. 浏览太多的负面新闻
快节奏的时代,各种信息像潮水一样,涌进我们的视野。

如果不进行筛选,很可能会被一些新闻中的负面情绪干扰,影响正常生活。

想要缓解这样的情况,有两个办法:

首先,把注意力转移到当下的事情上,珍惜拥有,及时行乐;

其次,多关注那些正面的新闻事件,保持情绪稳定,心情舒畅。当下不杂,既往不恋,一切负面情绪,终将被治愈。

8. 不良的睡眠习惯
你睡觉规律吗?你的睡眠时长在标准范围内吗?

生活中,很多人觉得白天有忙不完的琐事,于是晚上用少睡觉来弥补。

结果,却陷入工作效率越来越低的恶性循环。

其实,无论是养精蓄锐,还是缓解压力,都依赖于充足的睡眠。

9. 耳机开太大声
生活中,很多人都会因为害怕影响他人,选择带耳机听音乐。

然而,如果耳机的音量过大,会对大脑的活动造成负面影响。

这是因为,在声音的反复刺激下,大脑会出现神经功能紊乱,反应灵敏度也会降低。

所以,在戴耳机的时候,不妨把声音调低一些。

合适的音量,既是对听力的保护,也是对大脑的爱护。

不知道上面9个伤害大脑的习惯,你中了几个?

如果中了5个以上,说明你的大脑已经疲劳工作了很长时间,你需要改掉不好的习惯,给它做“升级”了;

如果一个都没中,恭喜你,长期坚持下去,你的大脑,会回馈给你更多惊喜。