

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

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

有这10个习惯的人,有可能是“抗癌体质”,15招远离癌症

有这10个习惯的人有可能是“抗癌体质”

癌症两字足以让人们头皮发麻,但癌症的发病率已经趋于年轻化,每个年龄段的人群都逃不出癌症的魔爪。癌症治疗不仅花费大量金钱,而且让患者承受着各种痛苦,有时即便如此也无法挽救患者的生命。

癌症治疗不如提前预防,做好生活调理,培养良好的行为习惯就能降低患癌风险。

尤其是有以下几个习惯的人群,能降低患癌的几率。

有哪些习惯的人不易患癌?

1、每天吃一把坚果的人

花生米、核桃仁、巴旦木、开心果等都是生活中常见的坚果,其中含有不饱和脂肪酸、抗氧化物质以及多种维生素等,有益于机体健康,所以每天坚持吃一小把坚果。但必须选择质量好的坚果,发霉发苦的坚果必须扔掉。

2、补充维生素D的人

研究表明,体内缺乏维生素D可提升患癌几率,所以应着重补充维生素D,可以从深海鱼、蛋黄和蘑菇以及鱼肝油中获取。其实获取维生素D最简单、不花钱的方式就是晒太阳,利于维生素D合成。

3、坐着时间少的人

久坐是不健康的生活方式,可压迫多个器官尤其是前列腺,同时也增加身体负担。研究发现,久坐不动可增加患前列腺癌、结肠直肠癌以及乳腺癌等风险。因此应时刻告诉自己不要长时间坐着,每隔一小会应站起来活动片刻。

4、睡眠质量好的人

睡眠质量越好,患病或患癌的风险就越低。这里所说的睡眠质

量好并不代表着睡眠时间长,而是每天的睡眠时间达到7-8个小时、第二天醒来后精神状态良好。

常常熬夜或睡眠不足、经常上夜班等可扰乱内分泌,增加患激素依赖性癌症风险,比如乳腺癌和前列腺癌。

5、坚持喝绿茶的人

喝绿茶不仅能为身体补充水分,而且绿茶中含多种抗氧化剂,能清除自由基,避免细胞和组织受到氧化损伤。但不能喝超过65℃的烫茶,以免伤害食管和口腔黏膜。

6、多补充膳食纤维的人

虽然膳食纤维无法为身体提供热量,也不是主要的营养素,但膳食纤维有益于机体健康,可以从五谷杂粮、杂豆类、新鲜蔬菜和水果中获取,每天应摄入25克左右,能降低患结肠癌风险。

7、喜欢喝豆浆的人

豆浆的原材料是大豆,营养价值极高,含有丰富的植物蛋白质、大豆异黄酮等,有益于机体健康,帮助调节雌激素平衡。

8、很少吃油炸食物的人

油炸类、腌制和烧烤类食物中含有致癌物,偶尔吃一两次解馋不会带来太严重的问题,但一定要控制量和频率。

9、每天坚持运动者

坚持运动能强身健体,降低感染风险,患癌的几率也有所减少。运动无需追求大汗淋漓,适当的出点汗就行,保证每天运动达到30分钟以上。

10、定期做防癌筛查的人

定期做防癌筛查,能第一时间发现癌前病变或是早期癌症。建议根据自身的年龄、癌症家族史、生活习惯等方面选择筛查项目,如肠镜筛查结肠癌、低剂量螺旋CT

筛查肺癌等,也可以每隔几年做一个全面的防癌筛查。

15招远离癌症

你的生活方式健康么?注意!这是个很重要的问题,因为肯定的回答将帮助你预防癌症。健康专家提醒我们:目前的研究显示,至少70%的癌症是可以避免的。最新一期美国《预防》杂志指出,科学研究也发现,一些细微甚至有趣的方法也能够增强人体的抗癌能力,试一试,让癌症离我们更远!

饮用过滤自来水。这个方法可以帮你避免一些致癌物或者环境激素。很多人认为瓶装水更洁净、更健康,其实不然,美国总统癌症研究小组建议人们选择过滤自来水,而非瓶装水,因为后者的塑料材质,可能使其中的有害污染物如双酚A(BPA)渗透到水中。在储存水时,也要尽量选择不锈钢或玻璃材质的器皿。

衣服尽量少干洗。美国环保署的一项研究发现,传统干洗过程中用到一种名为全氯乙烯的溶剂,可能引发肝癌、肾癌和白血病。专家建议用温和的洗衣液手洗衣物,并自然晾干。

蓝色衣服能防晒。西班牙科学家发现,蓝色和红色的衣服比白色和黄色的衣服更防晒。当然,头部和颈部的防护也必不可少,因此出门别忘了戴帽子。

烤肉前先腌制。滋滋作响的烤肉令人垂涎,但它却含有高温烧烤时产生的致癌物杂环胺,此外,在炭火的作用下,致癌物多环芳烃也会“溶”进食物中。因此,应尽量少吃烧烤。如果实在想吃,最好将肉用柠檬汁、酱汁等腌制至少1小

时,这样可以减少八成的杂环胺。

有疼痛要注意。当你感到腹部臃肿、骨盆疼痛、尿急时,应该尽快就医,这些症状可能与卵巢癌有关,尤其当症状剧烈又频繁时。如果能及早发现,在癌细胞扩散到卵巢外之前接受治疗,其5年生存率将达到90%—95%。

每天喝点咖啡。英国科学家研究发现,每周喝5杯或更多咖啡的人,其患脑癌的风险比喝得少的人低40%。此外,每周5杯咖啡还可同等程度地降低口腔癌和咽喉癌发病率。

每天补充8杯水。充足的水分(水或者其他液体)能稀释尿液中致癌物质的浓度,并使之更快地通过膀胱排泄出去,从而起到降低膀胱癌风险的效果。

美国癌症协会建议每天至少喝8杯水或者饮品。

选择更绿的蔬菜。叶绿素给予绿叶蔬菜勃勃的生机,同样会帮助人体对抗癌症,其中含有的镁已经被研究证实可以减少女性结肠癌的发病风险。每天吃约130克熟菠菜,可提供身体所需镁元素的20%。

运动远离乳癌。要想让乳癌离自己更远,就坚持适度运动吧。每周快走2小时,可以让乳癌风险降低18%。坚持有规律的运动,能帮助你燃烧脂肪,如果脂肪太多,其产生的雌激素也可能导致乳癌发生。

减少手机的威胁。尽量让手机通话简短,或者使用耳机以避免手机贴近头部,此外,频繁使用收音机时也应该远离头部。尽管手机辐射是否会增加脑癌风险尚无定论,但是防患于未然总是上策。如果需要长期通话,最好使用座机。

选择干净的食物。远离那些含有抗生素和添加激素的肉类,因为它们可能导致内分泌失调,甚至癌症。尽量选择不含农药的蔬菜水果,因为农药中含有已知的40种致癌物,并采用浸泡、刷洗的方法彻底清洗。

补充叶酸和钙质。叶酸对于想要宝宝及已经怀孕的女性非常重要,不过它也是一把双刃剑,吃过多的叶酸合成剂(非食物中的天然叶酸)可能会增加直肠癌、肺癌以及前列腺癌的风险。对于暂时不考虑要宝宝的女性,一般每天补充400毫克的叶酸补充剂即可。达特茅斯医学院经过5年实验研究,发现连续4年补充钙质(每天1200毫克)能使患癌前结肠息肉的比例下降36%。

更多全谷物食品。全谷物比白面包更利身体健康。哈佛医学院针对3.8万名女性所作的调查显示,吃掉含有高糖分的食物,会让血糖迅速升高,从而增加了患大肠癌的风险。这些问题食品主要是:白面包、精米及含糖糕点。

避免不必要的放射检查。CT扫描是确诊的有效工具,但是它的辐射很大,而且容易被滥用,大约1/3的扫描完全可以避免。接受大量辐射可能引发白血病,因此,不要进行重复扫描,或者采取其他替代方式如超声波或核磁共振。

减掉10斤体重。在因癌症去世的人群中,20%的女性及14%的男性是因为超重和肥胖而引起的。对女性而言,减掉多余的脂肪就意味着减小乳腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌的风险。

30岁以后,女性即使没有到达肥胖的程度,如果体重增加10斤,也会增加乳癌、胰脏和子宫颈癌的风险。