

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

冬季强身秘诀牢记10个“字”，这些方法让你拥有积极人生

冬季强身秘诀牢记10个“字”

一、暖

注意防寒保暖,衣着要适当,不要穿得太多,保证御寒和散热正常即可。注意头部、腿部、腰部的保暖,做到“顾两头、腿要厚、腰别露”。出汗时,不要马上脱衣摘帽,以免伤风受凉。要根据气候变化随时增减衣服,不可硬撑。同时,衣服切勿骤增或骤减。

二、补

冬季多吃色彩丰富的蔬果能为身体提供必要的维生素和抗氧化剂,增强免疫力。例如红色的番茄和草莓、橙色的胡萝卜和橙子、绿色的菠菜和西兰花都含有丰富的营养成分,有助于抵御季节性疾病。记住“吃彩虹”原则,不仅增加餐桌的色彩,还能提升身体的防御力。

三、饮

多喝水有助于体内病原微生物的排出,要尽量避免身体短暂性脱水。养成主动喝水的习惯,不要等到口渴时再喝水。常喝姜水能起到温中散寒的作用,患有风热感

冒的人还可以喝些菊花茶以散风清热。

四、开

保持室内环境清洁,适当开窗通风换气,每天最好早、中、晚开窗3次,每次20分钟左右,可以有效减少室内的细菌、病毒、真菌等。但要注意室内温度不要因为开窗换气而降低到16℃以下,控制在16-24℃为宜。

五、动

适度运动有预防感冒的作用。可选择慢跑、跳绳、踢毽、太极拳等运动,但要注意锻炼强度不要过大,否则反而会增加上呼吸道感染几率。

六、搓

1.搓大鱼际
大鱼际位于人的手掌正面拇指根部,下至掌跟,即伸开手掌时明显突起的部位。两手上下交替互搓大鱼际,以双手发热为度,能促进血液循环、疏通气血,对防治感冒大有益处,对咽痛、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽等症状也有缓解

作用。

2.搓后颈

外出归来全身发冷、鼻塞、咳嗽,不妨搓揉大椎穴。低头摸到颈后最突出的骨头下方即是大椎穴。用手掌反复搓此处皮肤至发热、发红为止;或用食指和中指用力揉大椎穴15分钟左右;洗澡时也可有意识地用热水冲冲后颈。

七、泡

睡前用4℃左右的热水泡脚,注意水要漫过脚踝,浸泡20分钟左右,可调理脏腑、畅通血脉、舒通经络、改善睡眠质量。

八、戴

中药香囊源于中医的“衣冠疗法”,香囊内药物的挥发性气味,可芳香化浊、避秽解毒,使人气血流畅、脏腑安和,增强机体免疫力,能起到一定预防流感及普通感冒的作用。取菖蒲、苍术、藿香、艾叶、白芷各等份,碾碎后装入布袋中制成香囊,每袋15克,可随身佩带、放置在居室内或悬挂于车中。

九、呼

冷风扑面而来时,不妨试着循序渐进地深呼吸,让身体慢慢适应环境。手抬至腹前,用鼻子做深呼吸,并将两手臂略向外扩张。需要注意的是,空气质量差时不要深呼吸;年老体弱、患呼吸系统疾病的人寒冷天气最好少出门。

十、睡

睡眠是身体高质量完成自我修复的过程,对免疫系统来说也是如此。

- 1.睡眠时长:成年人推荐的睡眠时长为7-8小时,6小时是健康底线,上限不超过9小时。
- 2.入睡时间:尽量不晚于22点

入睡。

3.睡得规律:工作日和周末的睡眠节奏尽量不要相差太大,熬夜不应成为常态。

10个方法让你拥有积极人生

谁更容易紧张,而且总看到事情的阴暗面?请举手。想变的快乐阳光,对吧?那就下决心从现在开始培养一个乐观开怀的态度吧。相信我,那样的你,自己都会更喜欢!

1.接受失败与挫折

我们不可能控制一切,所以要明白挫折是生活的一部分。当你遭遇失败时,不要将重心完全放在这上面。失败从来都是暂时的,勇敢地告诉自己吧!

2.学会喜欢自己

谁都不会为了想亲近你而喋喋不休地去赞美你。相反,我要讲的是你是一个完整的人,包括好与坏两面。你并不完美,也没有必要一定要去追求完美。接受自己的不完美,知道自己的闪光点在哪里,你就是最棒的!

3.不要与其他人作比较

他们有钱,有大房子。那又能怎样?物质财富并不会使他们比你高贵多少。通过自己的努力奋斗,一定会有自己想要的生活。

4.遇到问题要主动,问题不能自己消失

不要只是做无谓的关注,要想出办法解决问题。例如,遇到经济问题的时候,与债权人协商,减少支出,计划如何偿还债务。要控制形势,让自己学会变得主动。

5.享受简单的快乐

为什么不在公园散散步,看看花儿、吃些巧克力或者听听自己喜欢的音乐呢?如果想要去享受极致的生活,这些小事就是最值得做的。

6.永远不会太晚

你是否经常想做一些事情,但是觉得自己老了,没有能力了或者太晚了?那么就选一种你可以完成的事来做。现在有人80岁了还能通过学位考试,他们可从没放弃过。相信我,你一定也能做的到!

7.讨厌学校?

活到老,学到老。你可以自学或者参加成人培训班。学习的目的是为了渴望知识和锻炼大脑。通过知识让自己更了解世界。有很多新鲜事等你去发现呢。

8.厌烦了你生活的地方?

用新眼光来看待周围的环境,即使是你身边最平常的事都会变得有趣。看看那些美丽的建筑,走走你之前没有走过的路。试着发现这个城市的历史和其隐藏的价值。

9.思维与身体是关联的,所以应该常做一些锻炼

试着去散散步、骑骑车、做瑜伽或者游游泳。虽然这些运动很温和,但是你的身体运动了,心理也会感觉更放松。

10.找出一些能让你开心的东西,比如有趣的电视剧、歌曲或者视频

当你不开心的时候就看看这些,大声笑出来。或者做一些天真的事情。虽然你已经是成年人,但不意味着成年人就不能偶尔幼稚一次。

