

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



# 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

## 冬季防寒十个窍门提高抵抗力

### 1、多“点”水

原因：冬天气候干燥，人体极易缺水，常喝白开水，不但能保证机体的需要，还可起到利尿排毒、消除废物之功效。冬天虽然排汗排尿减少，但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作依然需要水分滋养。

方法：冬季一般每日补水应多于2000-3000毫升。

### 2、出“点”汗

原因：户外活动可促进热量产生，调节新陈代谢机能，增强大脑皮层兴奋和体温调节功能。冬季养生要适当动筋骨，出点汗，这样才能强身体。锻炼身体要动静结合，跑步做操只宜微微出汗为度，汗多泄气，有悖于冬季阳气伏藏之道。

方法：锻炼也要根据个人体质和年龄的不同而有所区别。例如有心脑血管疾病的人应杜绝做打球、登山等剧烈运动；患有呼吸系统疾病的人，如慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等患者，运动应选择上午、下午日照充足的时候，避免受寒冷的刺激，防止诱发急病。老年人更应注意保暖，要避免过早起床锻炼，以防供血不足诱发中风。

### 3、防“点”病

原因：冬季气候寒冷，容易诱使慢性病复发或加重，应留意防寒保暖。而为了保暖，开窗换气的次数又比较少，空气流通不够，如此就为各种细菌的滋生提供了条件。其次，无论是室内、室外，冬季

的空气都不够湿润，鼻腔干燥也会给细菌留下更多可乘之机。再次，冬季室内、室外温差大，人体需要更多能量来适应温差的变化，因此也更容易被细菌侵扰。

方法：尤其是预防大风降温天气对机体的不良刺激，备好急救药品。同时还应重视耐寒锻炼，提高御寒及抗病能力，预防呼吸道疾病发生。

### 4、调“点”神

原因：冬天是一个没有生机的季节，而人们也是非常的懒惰，万物都没有生机，而且冬天更易陷入抑郁。为什么进入冬天后常常觉得没精神、烦躁不安，还会感到压力大。这是冬季抑郁的症状，俗称“冬季心理流感”，是一种常见的心理障碍，每个人都可能在生活中某一时期处于这种心理状态，而冬天更容易出现这个症状。

方法：最好方法是根据自身健康状况选择一些诸如慢跑、滑冰、跳舞和打球等强度不等的体育活动，这些都是消除烦闷、调养精神的良药。

### 5、早“点”睡

原因：唐代著名医学家孙思邈说：“冬月不宜清早出夜深归，冒犯寒威。”早睡以养阳气，迟起以固阴精。有句俗语：春困秋乏夏打盹儿，睡不醒的冬仨月。中医讲究春发夏长秋收冬藏，冬天应该是一个养精蓄锐的季节。

方法：冬季养生要保证充足的睡眠，这样有益于阳气潜藏，阴津蓄积；立冬后的起居调养切记“养藏”。

### 6、进“点”补

原因：冬天属于“闭藏”的季节，在中医来说肾主封藏，也就是说冬天是养肾的时节。冬天通过进补，养肾，可以使肾“精”更为充盈，可以使明年身体更好，更少得病，这就是中医治未病的思想。

方法：冬季养生要科学进补。饮食上要多吃些令身体温暖的食物：粮食类的面粉、高粱、糯米等；菜类的芥菜、香菜、南瓜、生姜等；坚果类的核桃、松子、腰果、花生；水果类的荔枝、龙眼、桃子、大枣、核桃、桔子、樱桃等。同时要注意多吃些蔬菜，要避免进补过度而上火。

### 7、护“点”脚

原因：民间有一说法，“寒从脚底生”。因为足为人体最远端，脂肪薄，保暖能力差，而中医认为足底穴位与内脏关系密切，如果足部受凉可引起感冒、腹痛、腰腿痛、痛经等疾患，所以要注意足部保暖防寒。冬季健脚即健身。

方法：天天坚持用温热水洗脚，最好同时按摩和刺激双脚穴位。天天坚持步行半小时以上，活动双脚。早晚坚持搓揉脚心，以促进血液循环。

### 8、饮“点”茶

原因：冬天喝茶的好处喝茶可以提神醒脑，使人精神振奋，增强记忆力。兴奋中枢神经，增加运动能力。刺激胃液分泌，帮助消化，增进食欲，消除口臭。消除疲劳，促进新陈代谢。茶含有人体需要

的多种维生素和微量元素，尤其是绿茶还能防癌抗癌，对人体起到良好的保健作用，长期从事出租车电脑工作的人更应常饮茶。

方法：冬天喝茶以红茶为上品。红茶甘温，可养人体阳气；红茶含有丰富的蛋白质和糖，生热暖腹，增强人体的抗寒能力，还可助消化，去油腻。

### 9、喝“点”粥

原因：冬季养生晨起服热粥，晚餐宜节食，以养胃气。天冷时，清早起床喝上一碗热粥，可以帮助保暖、增加身体御寒能力，能预防受寒感冒。对于喉咙不适、发炎疼痛的人，温热的粥汁能滋润喉咙，有效缓解不适感。

方法：糯米红枣粥、八宝粥、小米粥等最适宜。还可常食安神养心的桂圆粥、清火明目菊花粥、健脾养胃的茯苓粥、益精养阴的芝麻粥、养阴固精的胡桃粥、益气养阴的大枣粥、润肺生津的银耳粥和消食化痰的萝卜粥等。

### 10、通“点”风

原因：冬天家里一般都会门窗紧闭，导致室内空气不流通，人们总是在这个空间里呼吸会导致产生大量的二氧化碳，缺少氧气，人体会出现头晕、胸闷的问题，所以要多通风。

方法：应每天早晨、中午和晚上各开窗通风20分钟，保持室内空气新鲜。实验表明，每换气一次，可除去室内空气60%的有害气体。此外，一定要保持合适的室内温度，避免室内外温差过大，一般室内温度应控制在20℃到24℃(68°F到75°F)，相对湿度在40%到70%时，人体感觉最舒适。

抵抗力

生命力

生活力

の維持

