

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

冬季保健十大误区，只需做好10件事，轻松延寿10年

冬季保健十大误区

冬季天寒地冻，空气干燥，在这样的气候环境下，有些人的一些习惯性养生做法却存在着多种误区。

误区一：戴上口罩防感冒

寒冬时节，呼吸道感染的病人很多，有些人以为这是冷空气伤了肺，所以他们外出时常常戴上一个大口罩。其实，人的鼻腔及整个呼吸道均覆盖着黏膜，黏膜下又有丰富的血管，血液循环旺盛，当冷空气经鼻腔吸入肺部的过程中，已经经过一系列腔道的预热，接近了人体的体温，所以按理不会对呼吸道特别是肺部有很大的刺激。所以戴口罩只能对面颊部起着一定的保护作用。人体的耐寒能力应通过锻炼来增强，若完全依赖戴口罩防冷，会使机体变得娇气，不能适应寒冷的天气，这样也会感冒的。通过适度的体育锻炼可以提高人体的耐寒能力。

误区二：舔嘴唇可防干燥

嘴唇干燥不舒服时，很多人会下意识用舌头去舔，结果是越舔越干，形成恶性循环，甚至引起嘴唇粗糙变厚，形成医学上的“舌舔皮炎”。这是因为唾液中含有黏液蛋白、唾液淀粉酶和无机盐类物质，在舔嘴唇时，犹如在嘴唇上抹了一层糨糊，水分蒸发完毕，这层糨糊发生干缩，于是嘴唇感觉更干燥，甚至造成嘴唇破裂流血。

误区三：“全副武装”防冻疮

有些人爱生冻疮，以为是天气冷、衣服鞋帽穿戴少了的缘故。所以刚一感到寒冷，就棉衣、手套、棉靴，裹得严严实实，却不知道这样做，会削弱机体对寒冷的适应能力，而且由于限制了运动，末梢血液循环不够，反倒更容易长冻疮。

正确的作法是，衣物适当，多参加各种运动，经常搓手、跺脚，用热水泡脚。

此外，有人认为，穿得越多越暖和。事实上并不是这样。因为衣服本身不具有产热的功能，只有保暖作用。衣服与肌体、衣服与衣服之间形成了一个良好的气层，形成小气候区，减缓了外界冷空气和肌体的热空气之间传导，达到保存人体热量的目的，从而让人感觉到温暖。然而，当衣服穿得越多太紧，使衣服与衣服之间的气层变得很薄，反而使人体热量的传导加快，衣服的保暖能力反而大打折扣；从生理方面来看，穿衣过多，会抑制人体调节机能的敏感性，减弱人体御寒能力。

误区四：手脚冰凉用炉烤

冬季人们的手脚长期暴露在外，外面寒冷的空气中，血管收缩，血流量减少。此时，如果为了能在短时间内迅速使手脚变暖和，而把寒冷的手脚放在火炉边烘烤取暖，容易造成手脚血管麻痹、失去收缩力，出现动脉痉挛、毛细血管扩张、渗透性增强、局部性瘀血等症状。轻微的形成冻疮，重的造成组织坏死。所以，如果外出归来，要想给冷冻的手脚取暖，最好先轻轻揉搓，使其慢慢恢复正常温度，待皮肤表面变红时，再移到取暖器旁或放入热水。

误区五：关紧门窗保室温

冬季气温很低，有的人为了保温而把门窗关得严严实实的，导致室内长期不通风。门窗紧闭的居室里常弥漫着尘埃、人体本身的排泄物以及墙体与家具散发的化学物质等等，有害气体高度集中。所以，寒冷的冬季每天至少应在早、中、晚分别开窗换气45分钟，同时在饮食中注意多吃蔬菜、海带、水果等抗污染食物，以保持体内清

洁。

误区六：睡觉蒙头可避寒

冬季夜晚温度低，很多市民在夜里睡觉的时候，为了避寒总喜欢蒙头盖脸蜷缩在被窝里。其实被窝里空气十分混浊，气流不畅，并且氧气有限，从而很容易把大量的有害气体吸入体内。早晨一觉醒来，不仅没有达到休息的目的，反而常常会使人感觉恶心、头晕、胸闷、脑胀。所以睡觉时一定要将头、脸露在外面，青少年儿童尤其应该如此。

误区七：频繁洗澡防瘙痒

洗澡不仅能清洁皮肤，还能促进血液循环，但是冬季洗澡却不宜过于频繁。因为洗澡时水温较热，加上用的香皂较多，时间一长，皮肤容易出现脱屑发痒的现象。另一方面，冬天由于气温低，皮肤表面的保护膜恢复很慢，首次洗澡破坏的保护膜还没有得到恢复，又洗第二次澡，这样易造成皮肤缺水，这也是不少人痒痒久治不愈的原因之一。在冬季，最好隔三四天洗浴1次，且水温不宜过高，可以减轻皮肤的干燥度和瘙痒感的发生。

误区八：不口渴无需喝水

冬天昼短夜长，白天活动相对较少，几乎不怎么出汗。有的人认为，不口渴就无需喝水，这对健康十分不利。其实，冬天由于人体与外界温差大，人体与空气的热交换更显著，人体的热量和水分会不断通过蒸发和汽化方式向空气扩散，另一方面，冬季空气本身就十分干燥，人体的水分更容易散发。另外水是保障人体温度恒定不可缺少的物质，在相同条件下容纳的热能比其他物质多。因此，冬天经常喝水既可补充体内的水分，又能贮藏更多的热量。

误区九：喝烈性酒可防寒

在冬季，许多男性朋友经常借助酒力来抵御寒冷。其实，饮酒只能给人暖身感觉，暖身感觉过后将是更加的寒冷。这是因为喝烈性酒后，由于皮肤内的微血管广泛扩张，热量通过皮肤向外散发，所以人们会感觉到皮肤很温暖。但是酒精毕竟不同于蛋白质、脂肪、碳水化合物等能量物质，它产生不了多少热量，10克酒精在人体内氧化时仅能放出71卡热量，所以喝完酒后，由于机体这种不正常的散热会使热量大量丢失，温和的感觉要不了多久就会被寒冷所代替。因此，喝烈性酒起不到防寒的效果。此外，经常饮酒会导致人体免疫力的减弱和御寒能力的降低，病毒和细菌可能乘虚而入，易引发感冒或其他疾病。

误区十：饮食应荤多素少

蔬菜、水果等素食是维生素、矿物质等微量营养素的重要来源，这些微量营养素参与高热量食物的代谢，如果缺少它们，高热量荤食将无法发挥抗寒作用，肌体还会发生健康危机。因此，冬季饮食应该荤素搭配食用，确保人体获取均衡的营养。

只需做好10件事，轻松延寿10年

别让睡眠打折扣。睡眠不足会导致很多问题，如记忆下降、愤怒、高血压、中风、抑郁和肥胖症等。为保证高质量的睡眠，要使用天然纤维(如羊毛、荞麦壳、丝绸或天然乳胶)制成的枕头和枕套。不要为小事烦恼。日常生活中有很多事情会引发压力，但重要的是你需要退一步想想什么才是最重要的，你是否值得为它们烦恼。控制胆固醇。瑞典哥德堡大学的研究者近期研究了影响人们生存超过50岁的因素。研究结果

表明：要想长寿，应保持健康的胆固醇水平，不吸烟，喜欢喝咖啡也应把饮用量限制在每天四杯以内。

与别人分享笑容。微笑能鼓舞人心，提升情绪。美国得克萨斯大学西南医学中心的研究者发现：学会感恩对健康长寿非常重要。与别人分享笑容就是一种最简单的感恩方法，它可以改善自己的身心健康，也能改变别人的生活。

多站着，少坐着。研究表明：长时间坐着会缩短寿命，还会引起其他健康隐患。一项研究发现：25岁以上的人，每天1个小时坐着或是看电视，就会从总寿命中减去22分钟。那些平均每天花6小时坐着或者看电视的人，最后要比别人少活5年。

不要把生活想得那么艰难。人们采用什么样的生活方式受情绪的影响，持续的负面情绪会导致现实生活中的状况也十分糟糕。如果你觉得工作很无聊，天气不好，今天有些倒霉，那么实际情况可能真会这样。

晚上洗脸卸妆。睡觉之前卸妆对保持皮肤健康必不可少。让化妆品一整夜都留在脸上会妨碍皮肤在夜间的呼吸，也就终止了它的自然修复进程。这会导致皮肤在第二天变得干燥、颜色暗沉，出现皱纹，还会造成皮肤过敏。

多些锻炼。近期研究表明：与适度运动的人相比，经常从事剧烈运动的人过早死亡的可能性会低13%。

涂抹防晒霜。美国疾病控制和预防中心近期进行的一项调查显示：只有32%的美国成年人经常涂抹防晒霜，这种生活习惯会显著影响寿命。

与拆台的朋友永别。友谊应当起到滋养心灵的作用，如果朋友非不这么做，反而给你拆台，就不要为他们花费过多的时间和精力。