

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

极寒天是最危险的时刻！防寒保命，牢记这十招

《极寒天是最危险的时刻》

1、温度骤降，引发猝死
冬季是猝死的高发季节，因为冬季天气骤冷、人体基础状况较低、血管弹性较差、血压易于骤然升高、室内外温差过大等，都极易引发心源性猝死。

2、温差较大，诱发心血管疾病
冬季，室内多有暖气，如果过于温度过高，造成室内外温差过大，人们在进出时更易发生危险。气温忽冷忽热的刺激下，人体血管受到刺激收缩，血管阻力增大，导致心血管负担加重，最容易诱发一些动脉硬化患者发生心血管疾病。

3、空气寒冷干燥，引发呼吸道疾病
天气寒冷干燥，呼吸道疾病高发。慢阻肺患者就诊率明显增加，尤以有长期吸烟史的老年男性为多见。

4、感冒高发，容易诱发心肌炎
气温偏低，很容易引起感冒，得了感冒不可掉以轻心。医生提醒，低温会使人免疫力下降，更易遭受病毒侵袭，引发心肌炎！引起感冒的许多病毒会引起心肌炎，这些病毒进入体内后，会激发人体免疫系统进行回应。但这种免疫是把“双刃剑”，它在杀灭病毒的同时，也会因免疫变态反应及其免疫产物误伤心肌细胞，从而引发心肌炎。如果感冒只是鼻塞、流涕问题不大，一旦出现头痛、胸闷、气短、恶心、呕吐、拉肚子等症状，就要赶紧就医了。

5、天冷地滑，容易骨折
天气寒冷的时候，骨科疾病发

病率呈高发趋势，主要集中在骨折、扭伤、颈腰痛和关节病等。冬季多地出现大雪天气，即使没有下雪的地方，天冷路面也容易结冰，对于老年人来说，有可能就是出门遛弯的功夫，就摔倒了，出现意外。

6、日照减少，容易抑郁
寒冷冬季也是抑郁症高发的季节。冬季抑郁症，又称“季节性情绪失调症”。人体生物钟不能适应冬季昼短夜长、日照时间短的变化，导致生物节律紊乱和内分泌失调，造成情绪与精神状态紊乱。

《防寒保命，牢记10招》

1、一个适宜温度：18~25℃
家中最好备一个温度计，将室温维持在18℃以上，25℃以下。未采取集中供暖的地区，在家里可以使用空调、电暖气、电暖风等设备，并根据情况适当增加衣物、棉被等。

2、一顶保暖装备：帽子
小寒大寒，滴水成冰，要注意头部和脚部保暖。在寒冷时，如果只是穿得很暖而不戴帽子，体热会迅速从头部散去。冬天在室外即使戴一顶很单薄的帽子，也有助于防寒。

3、一杯热茶：生姜红枣茶
俗话说：“冬有生姜，不怕风霜。”冬天吃姜，正合适。姜味辛辣，可在体内产生热气，祛除冬季寒气，所以受冻的人可以喝姜汤来驱寒，预防感冒等。吃姜要注意，一是冬季吃姜要去皮，二是不要在晚上吃姜。生姜红枣茶的做法：将生姜洗净去皮，切片；红枣洗净，去核；将生姜、红枣放入杯中，冲入开

水，盖上盖焖10分钟，放温后可以饮用了。

4、一碗暖粥：南瓜山药粥
南瓜、山药都是温性食物，常喝能补益身体，抵御寒气对人体的侵袭。而且，南瓜甘甜、山药汁黏稠，加上米一起熬成粥，吃起来也非常香甜可口。

5、一种食物：大豆
天气骤冷，免疫力容易下降。稍有不慎，感冒病菌就会趁机侵袭。“饮食方”里第一个强调的就是蛋白质的摄入。蛋白质是抗体的物质基础，而抗体可以帮助人体与外界“异物”作斗争，维持正常免疫力。

6、一个习惯：早睡晚起
养生最直接的方法就是早睡晚起，每天多睡一小时。早睡可以养人体的阳气，晚起可以养身体的阴气，使身体内的阴阳平衡，滋养脏腑，增加身体的强壮程度。

7、一个驱寒习惯：花椒水泡脚
在冬季，身体虚弱的人容易手脚冰凉，更应该在睡前用热水泡泡脚。而在洗脚水中加入花椒水，能更好地缓解手脚冰凉的症状。抓一把花椒，放到适量水中煎一下，待药效充分融入水中时倒入盆中先熏双脚，等水温能下脚时用来泡脚。

花椒性辛温，能除五脏六腑之寒，且能通血脉、调关节。还可在水里加上艾叶，祛寒效果更好。泡脚过程中可不断加入热的花椒水，水以盖过脚踝为好，泡上半小时，以全身微微出汗为宜，因为出汗是祛寒最好的方法。

8、一个养生动作：晒太阳
常说“冬晒太阳，胜喝参汤”。晒太阳是很好的生阳方法，不仅可以驱走寒气，还能预防骨质疏松，减少抑郁。晒太阳时，建议掌心张开朝向太阳，配合散步或深呼吸，时长控制在半小时到一小时。

9、一个暖身穴：阳池穴
「阳池」意味着囤聚太阳的热量。阳池穴支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位，刺激这一

穴位，可畅通血液循环，温和身体。手脚发冷的女性，一般只要坚持刺激阳池穴，便可不为冬天手冷发愁。

10、一个户外运动：慢走慢跑
冬季宜收，不适合做剧烈的活动，可适当做些舒缓的运动，如慢跑、体操等。运动可促进体内血液循环，加强新陈代谢，改善神经末梢血流通不足等症状，运动时以微汗为宜。

