

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

## 10个小习惯 冬季养胃不麻烦

### 1、苏打饼干加餐,减轻胃负担

办公室总有一些零食,薯片、面包、蛋糕、饼干应有尽有。但是这些零食能养胃吗?薯片、面包、蛋糕的热量都太高,其实苏打饼干是最好的选择,饿了或者有点不舒服的时候,可以拿一两块饼干垫垫肚子,很管用。苏打饼干是碱性食品,能够中和胃内过多的胃酸,避免了饥饿时的疼痛,是养胃的好帮手。

### 2、面对太阳,深呼吸吧!

中国流传下来一种养生方法,叫做吐纳法。吐纳法非常适合女性养胃,它是通过呼吸导引,充分调动脾胃潜在能力来抵抗疾病的侵袭。

#### 《阳光吐纳法》

选一个舒服的姿势,坐着、站着或者躺着,双手搓热后把手叠放在腹部,注意力集中在肚脐眼周围、脚掌心等地方,然后再以鼻吸气而以口呼气,呼气的时候发出“呼”音,声音不宜过大,每次10~30个呼吸。最好是每天清晨,在阳台或窗前,对着太阳练习,吸收新鲜的空气和太阳光中充足的阳气,平衡胃内阴阳,温热胃部,从而达到提升胃动力的目的。

### 3、养胃粥暖胃增营养

粥类容易消化,这让胃减少了

不少负担。推荐几款养胃粥给你:小米粥、红枣粥、皮蛋粥、八宝粥。八宝粥里面含有花生、杏仁、红豆、黑米、红枣等,热量更高,富含蛋白质、脂肪等营养物质,对胃对身体更有好处。“养胃粥”也不要喝得太多,粥水分多,到胃部容易稀释胃液,容易造成胃膨胀,不利于消化吸收,所以每天最多喝两碗粥;也不要喝过烫的热粥,因为高温对胃的刺激很大。

### 4、敲敲牙齿,预防胃衰老

衰老从肠胃开始,而肠胃的健康跟牙齿有关。叩齿可以预防胃衰老,帮助肠胃消化。口腔是生津之处,叩齿就像咀嚼,可以制造唾液,叩齿过程中,频繁吞咽口水入胃,口水的消化酶能帮助肠胃消化。

#### 《100下叩齿操》

这个动作可参考冬天被冻得牙齿打颤时的效果!全身放松,嘴唇轻闭,上下牙齿有节奏地轻轻对碰,每次60~100下,每天可以叩击2~3次。叩齿法还能促进牙齿周围血液循环,增加面部锻炼,刺激大脑积极工作,好处多多哦!

### 5、9点前一定要吃早饭!

冬天太冷起得晚,为了不迟到,梳妆打扮不能省,那就省吃早餐吧!中医认为这万万不可!要知道早上7-9点是胃“值班”干活的时候,如果这时胃里没食物,就只

能闲着,没有营养可以吸收。由于少了胃工作的这个环节,轮到其它脏腑工作的时候,也就不能有序进行了,胆囊炎、胆结石也就“应运而生”了。所以无论早上有多忙,也一定要记得填饱自己的胃哦!

### 6、舒缓身心,提高胃动力

中医认为胃的毛病与人的情绪、心态密切相关,过度的精神紧张、焦虑、恼怒等会刺激胃及消化功能。冬季工作要劳逸结合,请年假到乡间去住几天,或者在家听听音乐看看书,找到自己的静养方法,让精神放松的同时也是对胃最佳的照顾方式。

### 7、1周2次有氧运动,促进胃蠕动

有胃病的人,要结合自己的身体特征,进行适当的运动。每个星期尽量做2-3次有氧运动,每次半个小时,推荐做一些类似瑜伽或普拉提的舒缓运动,在轻柔的拉伸和扭转的运动中,帮助胃肠蠕动,消除精神压力,预防胃部不适。

### 8、牛奶+红茶,保护你的胃黏膜

我们喜欢用一些茶水来暖胃,但想养胃的话,喝红茶吧。红茶是全发酵茶,对胃没有刺激性,还能促进你的消化功能,在冬天里多喝红茶可以有效养护你的胃。

《CAUTION》

红茶不要放凉饮用,否则会影响暖胃效果,还可能降低营养含量。可以在红茶中加100毫升的牛奶,有消炎和保护胃黏膜的作用。

### 9、饭后1杯酸奶,给胃营造良好的环境

酸奶有新鲜牛奶的全部营养成分,它能使蛋白质结成细微的乳块,乳酸和钙结合生成的乳酸钙,更容易被消化吸收,保护胃黏膜。不过,有胃溃疡的人不适合喝酸奶,而喝牛奶可以减轻溃疡症状。酸奶不能空腹喝,不然胃酸会中和酸奶里的益生菌,最好在饭后2小时饮用。注意:冬天最好饮用常温的酸奶,避免刺激胃部。

### 10、胃部保暖,暖宝宝帮你

在你追求“美丽冻人”的时候,会感到凉气从腹部直窜而上至胃部,胃部会突然开始闹毛病,这完全是因为我们对胃保护不当引起的。俗话说“十个胃病,九个胃

寒”,除了随着天气变化增减衣物之外,胃部保暖最直接的方法就是用暖宝宝!

宵夜让你的胃很受伤!

大都市的白领们,忙碌一整天,饥肠辘辘回到家,必定会吃饭太晚或加餐。如此一来会增加胃的负担,导致胃液大量分泌,长期一长,还会增加患胃癌的风险,特别是如果吃的宵夜是油炸、烧烤、麻辣烫等食物。如果晚上确实觉得饿了,喝一杯牛奶,吃两三块饼干等,既不伤脾胃,又能充饥,还有利于睡眠。

