

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

## 六招秘籍，让走路进化成你的最佳运动健康法宝！

世界卫生组织曾指出，走路是世界上最好的运动之一，而健步走又是其中更为科学健康的形式。它不仅是一种简便易行的运动方式，更是维护健康、降低慢性病风险的绝佳途径。

### 健步走健康益处有哪些？

1. 增强双腿肌肉，预防体力衰退，让您步履稳健。
2. 促进钙吸收，预防骨质疏松。
3. 提高肺活量，降低气管炎得病率，并降低嗜烟者对尼古丁的渴望。
4. 降低血压以及人体血脂水平，预防动脉粥样硬化的发生。
5. 提高精神状态，促使脑部释放内啡肽，让您的心情更加愉悦舒畅。
6. 通便肠道，提高消化水平。

长期坚持健步走，所收获的健康收益尤其有益于中老年朋友，对延缓肌肉、骨骼、心肺、血管和胃肠道等脏器的机能衰退有很好的帮助。身体机能“年轻了”，也就无异于为我们“延年益寿”了。

然而，健步走并非只是简单地迈步行走。它蕴含着许多科学原理，若方法不当，不仅效果大打折扣，还可能对身体造成伤害。下面6招，帮助您收获健步走的更多健康收益，让它成为你的最佳健身法宝！

### 6招秘籍，让健步走效果更佳！

#### 时间选择

01 傍晚锻炼更适合人体的适应性和敏感性，这个时间段是我们体

能的高峰期，特别是4点至7点，心率和血压平衡，内分泌激素水平也达到最佳状态。此时健步走，效果更佳。但请避免晚饭后立即运动，以免增加胃肠负担。

#### 场地选择

02 塑胶跑道对膝关节和踝关节的冲击小，因此成为首选。沥青和柏油马路也是不错的选择。但请避免在不平整的路面锻炼，以防受伤。

#### 装备准备

03 穿的鞋子需头部宽松、鞋底稍厚，以减轻关节冲击。衣物则以宽松透气为主，应选择颜色鲜艳或带有反光条带的，以提高运动时的安全性。

#### 行走技巧

04 昂首挺胸、自然摆臂；走路时腰腹部发力，减轻下肢负担。注意每步脚后跟着地，完全抬起后再迈下一步，避免拖地行走，这样不仅锻炼效果大打折扣，还容易对膝、踝关节造成损伤。

#### 锻炼频次

05 步频分为慢速走(每分钟70-90步)、中速走(每分钟90-120步)和快速走(每分钟120-140步)；走多快需要根据个人的年龄和身体状况进行选择。美国运动医学会推荐成年人每分钟90-120步，即中速走，以达到锻炼的目的。运动频率推荐每周进行3-5次，具体也应根据个人

情况而定。

#### 每日步数

06 不要迷信日行万步，请根据您的个人情况，选择适当的步数和步数。锻炼前后需要做适当的热身和拉伸运动，让身体微微发热，心率稍增，运动的效果会更好。

美国医学会和心脏协会的指南指出，每天进行30分钟的有氧运动对于保持健康和降低慢性病风险非常有益。而对于有减重需求的人来说，运动需要更长的时间。

一项关于步数和健康的前瞻性的研究发现：每天行走每增加1000步，死亡率就降低约15%；每天行走越多，死亡风险就越低，直到每天行走达到7500步时，此效益不再增加或减少。即老年人每天步行7500步对于长寿最有利。

## 糖尿病更要小心低血糖！饼干、香蕉并非升糖首选

很多糖尿病患者都把全部注意力集中在控制高血糖上，但其实，这种想法是片面的。顺义妇儿医院急诊科李静介绍，降糖是一把双刃剑，会不可避免地增加低血糖风险，严重时危及生命。糖尿病患者出现心悸、大汗、饥饿、手抖、面色苍白等症状时，应绝对卧床休息，迅速进食蔗糖、蜂蜜、果汁等食品，以尽快升血糖。

### 糖尿病低血糖有哪些症状？

低血糖是指正常成年人血糖低于2.8mmol/L，糖尿病患者血糖低于3.9mmol/L。低血糖常表现为心悸、大汗、饥饿、手抖、面色苍白

等，甚至出现神志不清。持续性的低血糖可造成一过性或长时间的脑功能障碍，严重时昏迷，即为低血糖昏迷。低血糖昏迷是糖尿病患者比较常见的并发症。

持续、严重的低血糖可以导致脑细胞发生不可逆的损害，甚至死亡。不管是什么原因引起的低血糖危象，都要紧急处理。

### 糖尿病低血糖如何自救？

出现低血糖表现后，应绝对卧床休息；并迅速进食蔗糖、蜂蜜、果汁等糖类食品。这类食品可以快速被肠道吸收入血，从而尽快缓解低血糖症状。

进食糖类食品后每15分钟监测一次血糖，如果血糖还低于3.9mmol/L，可以再服一次糖类食品；如果高于3.9mmol/L，可以进食淀粉或蛋白质类食物如牛奶、香蕉或三明治等。

### 如何紧急救治低血糖昏迷的患者？

1、面对昏迷的患者，施救者应在第一时间拨打120急救电话，并尽可能告知患者既往病史，如是否存在糖尿病、脑血管疾病及冠心病等可能引发昏迷的常见病症。之后立即让患者平躺，头偏向一侧，不要在其头下垫枕头等物品，尽可

能保证昏迷者大脑的供血。

2、在等待急救人员到达的过程中，避免搬动患者，也不要给患者喂水、喂药(昏迷不能自主进食者)，检查患者的口腔，清除口腔内的分泌物及异物(如义齿)，确保气道通畅，以防窒息。

3、抢救低血糖昏迷，迅速补充葡萄糖是决定预后的关键。静脉注射50%葡萄糖或静脉滴注5%-10%葡萄糖，是低血糖抢救最常见的有效方法。

### 如何预防低血糖昏迷？

1、科学用药。糖尿病人如需药物降糖应从小剂量开始逐步增

加降糖药剂量，并做好血糖监测。

2、合理安排饮食，不要过度节食。若因其他疾病导致食欲不振、饭量减少，应减少降糖药物剂量。

3、如曾发生过低血糖事件，应及时调整血糖控制目标，避免过度降糖。

4、避免空腹剧烈运动及空腹饮酒。

