

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

坚持10个好习惯,让自己在2025年越来越好

1. 坚持阅读
读书对于现在的人来说,已经是一件很难的事情了,因为我们的闲暇时间,被太多太多的事情所占据。
但阅读真的很重要,我们不要只去读网络的短文章,还要去读名著,它会让我们视野更开阔,对世界有更多的思考。
就如一句话所说:
“读书可能不会改变命运,但会改变你对命运的看法。”

2. 坚持锻炼
锻炼身体,不仅可以让自己保持好身材,还可以让自己保持健康的状态。
锻炼身体,也不用太复杂的方式,不用非去健身房,或者要如何的正式,心血来潮,就可以蹦蹦跳跳,有一点闲工夫,就可以做一些大运动。
碎片时间,一样起到锻炼的效果。

3. 坚持护肤

冬季瘙痒症又称皮脂缺乏性湿疹,属于瘙痒症的一种。它是冬季中老年人的常见病,多发病,好发于秋末及冬季,以皮肤干燥、起皮、开裂阵发性瘙痒为临床表现,而无原发皮损的常见皮肤病,多发生于躯干、小腿前侧、前臂和足背部。

01 了解皮肤瘙痒的原因
冬季皮肤瘙痒的常见原因包括:
干燥:气候干燥使皮肤失去水分,屏障功能减弱,易产生痒感。
外部刺激:穿着化纤衣物、热

虽然护肤不能让自己明显的逆龄生长,但是护肤与不护肤真的是不一样的。
一个人把时间放在哪里,哪里就会得到成长,其实护肤也不是什么难事,只要坚持每天晚上清洁干净,每天补水,定时敷面膜,就已经可以让皮肤的衰老延缓了。
所以,不要把这件事看得很难,每天只要留出十分钟到二十分钟的时间,就可以让自己有一个不同的精神面貌。

4. 坚持复盘
不管是工作还是生活,其实都是需要复盘的。
在烦躁的生活中给自己留下一点时间,让自己单独与自己相处,对过去的一段时间进行复盘。
想想自己在生活和工作当中的哪些做法不妥,可以如何改进,想想自己未来想进入怎么样一种状态,需要如何做。
思绪捋清了,面对事情也就会更有条理。

02 改善生活习惯,减少皮肤干燥

水烫洗、用力搓澡、使用刺激性清洁产品破坏皮肤屏障功能。
基础疾病:如湿疹、银屑病、皮肤瘙痒症等慢性皮肤病在冬季易加重。
合理控制洗澡频率和水温:冬季洗澡过频或使用过热的水会加剧皮肤干燥。建议每周洗澡2-3次,水温不宜过高。
避免过度清洁:
使用温和的沐浴露或无皂清洁剂,避免碱性肥皂或含强刺激成

5. 坚持微笑
都说好运的人都是爱笑的人,因为弯弯的嘴角可以接住上天掉下来的好运气。
有时候你可能心情很不好,但是笑一笑真的可以赶走坏心情。
有时间就对着镜子,留给自己一个微笑,或者打开相机,也是一个漂亮的笑脸,为自己创造一个阳光明媚的心情。

6. 坚持早睡
早睡也是现在很多人的问题之一,以前的人说早睡,是八九点,现在的早睡,说的是十点、十一点。
但还是有人做不到。然后,早睡,真的对身体很好,如果工作真的很忙,可以选择早睡早起,把工作放在早上来做。
当然了,我们可以灵活应对,在可以早睡的时候尽量让自己早睡,让第2天有个好精力。

7. 坚持健康饮食
买着吃,基本已经是现代打工人的标配。虽然餐馆和外卖为我

们提供了方便,但终究还是不太健康的。
并不是说外面的食物用料不健康,而是因为味道的关键,大多是多油多料。
如速冻的饺子,虽然营养价值与自己现包差不多,但速冻的饺子为了便于保存,把多加油和盐。
这也许不会影响口味,但时间长了,总归是不健康的。
所以,在有空的时候,可以自己简单做一些,与外卖搭配着,给身体一个缓和的时间。

03 饮食和环境的调整
饮食注意补水和营养:
每日保证足够的水分摄入,多食用富含维生素A、E的食物,以增强皮肤屏障功能。
改善室内环境:
由于冬季室内供暖,空气容易

8. 坚持与正能量的人交往
共情力再强的人,也不会想一直做情绪垃圾桶。
因为坏情绪会传染。
有的人只是因为一时不顺,所以才会充满苦闷,而有的人却是因为负能量思维,让自己无法快乐,且喜欢把自己消极的能量传出去。
这样的人,是要少来往的。
人生本来就有许多不如意,和正能量的人相处,在其影响下,才能更容易看见阳光。

04 穿衣选择有讲究
贴身衣物选择:
贴身衣物建议选择棉质材料,避免化纤或羊毛衣物直接接触皮肤,以减少摩擦刺激。
保持衣物清洁:
冬季汗液减少,但衣物中的灰尘和螨虫可能会引发瘙痒,因此应定期清洗和晾晒衣物。

一到冬季皮肤就痒,咋回事儿?

干燥,使用加湿器维持室内湿度在40%-60%之间,避免空气过于干燥。

05 必要时使用药物
(1)对于瘙痒严重的部位,可以短期使用抗组胺药膏或低浓度的糖皮质激素软膏,但需遵医嘱使用,避免长期滥用。
(2)如果瘙痒影响睡眠或伴有全身性症状,可在医生指导下使用口服止痒药物。
冬季皮肤瘙痒虽然常见,但通过调整生活习惯、合理保湿以及必要时的药物治疗,相信大多数情况下都能得到缓解。如果瘙痒反复发作或伴有其他症状,应及时就医排查潜在原因。保护皮肤,从日常生活的细节做起,让您的冬天更加舒适!

9. 坚持与家人沟通
家人是我们最亲近的人,也是最容易被忽略的人。
然而,任何感情都需要经营,家人也不例外,如果和家人长时间缺乏沟通,也总是会生分的。
所以,新的一年,不要忘了和家人沟通。其实不需要太长的时间,一顿饭,一场电影,或者一集电视剧,甚至睡觉前的几句话,都可以让家人的感情近起来。
就算特别忙,至少,也把自己的行踪告诉家人,让家人知道你在忙什么。

10. 坚持帮助别人
穷则独善其身,达则兼济天下。
在我们的能力范围内,帮助别人,传递善意,可以让生活变得更美好。这种帮忙,不需要回报,但却可以让我们的心胸变得不同。
你要相信,送人玫瑰,手有余香。有的回报不在物质,灵魂的滋养,才是莫大的回报。