

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

最影响寿命的25个生活习惯

多项研究发现,在健康长寿方面,遗传因素只占25%,其余则受后天的生活方式影响。近日,《美国退休人员协会杂志》梳理多项医学研究结果,总结出“最影响寿命的25个生活习惯”。

- 水果不妨放冷冻室。**
新鲜果蔬有益健康,但是英国科学家发现,新鲜水果冷藏3天营养就会大量丢失,而冷冻水果则不会。另一项研究发现,冷冻蓝莓的维生素C含量比新鲜蓝莓还多。
- 尽量少吃止痛药。**
美国食品和药物管理局(FDA)称,经常服用布洛芬和萘普生等止痛药会导致心脏病和中风风险增加10%。建议只在严重疼痛时服药,剂量尽量减小。
- 水果挑熟透的。**
最新研究表明,完全成熟的水果更有益健康长寿。熟透的梨、黑莓和西瓜都含有更多抗氧化剂,有益抗癌、护心。
- 吃坚果。**
欧洲一项针对55~69岁人群的新研究发现,每天吃10克坚果(大约8粒杏仁或6粒腰果)可使总体死亡风险降低23%。美国也有研究发现,每周五天、每天一把坚果,可使心脏病、呼吸道疾病和癌症死亡风险分别降低29%、24%和11%。
- 每天5杯绿茶。**
绿茶富含强抗氧化剂儿茶素,有益抗击糖尿病和心脏病。日本一项涉及4万多名参试者的研究发现,每天至少喝5杯绿茶,可使男女死亡率分别降低12%和13%。

- 6. 经常吃辣椒。**
去年一项为期23年、涉及1.6万名参试者的研究发现,爱吃辣椒的人死亡风险降低13%。辣椒素的镇痛消炎作用对延年益寿具有关键作用。
- 7. 晚上9点后不进食。**
美国哈佛大学针对45~82岁人群的新研究发现,晚餐太迟或夜间进食不仅容易发胖,还会扰乱睡眠,导致心脏病风险增加55%。
- 8. 少荤多素。**
《美国医学会杂志·内科学》刊登的一项大规模长期研究显示,素食者总体死亡率比肉食者低12%,偶尔吃鱼的素食者死亡率最低。此外,美国国立卫生研究院发现,减少卡路里摄入量可降压减脂,有益延长寿命。
- 9. 每年休假。**
一项以冠心病高风险男性为对象的研究发现,未休年假者心脏病发作死亡风险增加32%。此外,美国弗雷明汉心脏研究发现,与每年休假两次的女性相比,每6年才休假1次的女性罹患心脏病的风险高出8倍。
- 10. 少开车。**
一项研究发现,70岁以上的驾驶员发生致命车祸的几率显著增加,85岁以上驾驶员危险最大。如果老人感到自己开车不安全,千万不要勉强,最好停止驾车,改乘其他交通工具。
- 11. 爱自然爱音乐。**
美国加州大学伯克利分校最新研究表明,欣赏自然美景以及美妙音乐有助于提高身体健康细胞因子水平,增强免疫系统,同时还

- 能改善情绪,促进心理健康。**
- 12. 养只宠物。**
多项研究发现,养宠物可减少焦虑,降低血压,甚至降低心脏病发作风险。美国心脏协会近日建议,心脏病高风险患者可以养条宠物狗,既能增加运动量,又可减轻压力。
- 13. 给生活找个目标。**
英国《柳叶刀》杂志刊登一项为期8年半的新研究发现,生活有目标的人死亡风险低30%,经常做志愿工作等活动能够延寿7年。
- 14. 保证厨房清洁。**
食物中毒轻则致病,重则致命。保持厨房清洁、勤洗手、生熟食分开、烹调温度达标等,都可以杀灭致病菌,减少死亡风险。
- 15. 多爬山。**
美国科罗拉多大学和哈佛大学的一项研究发现,70%的长寿社区位于山区。除了环境因素,经常运动也是长寿的重要原因。
- 16. 防止摔倒。**
老人意外跌倒致死率极高。家中最大的跌倒风险是地毯绊倒和地板滑倒。建议有老人的家庭扔掉地毯,并在浴室、厨房等处铺设防滑垫。
- 17. 笑口常开。**
开怀大笑是最好的药,有助减轻压力,增强免疫力,减少疼痛。美国马里兰大学医学院研究发现,笑口常开还有益血管健康。
- 18. 多交朋友。**
多项研究表明,孤独会使早亡风险增加45%。美国《公共科学图

- 书馆》杂志刊登的一项研究表明,爱社交(含网络社交)且与家人朋友联系紧密的人,死亡风险可降低50%。不过,网络互动不能完全取代面对面的社交互动。**
- 19. 多读书。**
美国耶鲁大学流行病学教授贝卡·R·莱维最新研究发现,每天阅读半小时的人比不阅读的人更长寿。
- 20. 关注身体异常变化。**
英国一项研究发现,在身体已出现异常症状的患者中,提前3个月看医生的人不足60%。早就医、早诊治是延长寿命的重要环节。癌症就有一些征兆,例如不明原因的体重骤减、高烧、极度疲劳、大小便习惯改变、异常出血、黑痣颜色和形状异常、舌头颜色异常等。
- 21. 看病找女医生。**
美国哈佛大学一项新研究发现,接受女医生护理的患者生存率更高,出院后30天内重新住院的可能性更小。其关键原因可能是,女医生更能遵循临床指南,也更善于沟通。

- 22. 结婚。**
美国纽约大学朗格尼医学中心研究发现,已婚男性比未婚男性死亡风险低46%,已婚男女心血管疾病风险降低5%。结婚有益心脏健康是长寿的一大关键原因。
- 23. 家庭和睦。**
美国加州大学旧金山分校研究发现,家庭争吵会不断提高应激激素皮质醇水平,加速细胞衰退,导致早衰和多种严重疾病。与人为善、开朗豁达、家庭和睦,则有益长寿。
- 24. 带孙子。**
美国《进化与人类行为》杂志刊登的一项新研究发现,虽然带孙子压力大,但儿孙绕膝却能给老人一种成就感,有益身心,可使老人死亡风险降低1/3。
- 25. 每周两次性生活。**
美国杜克大学曾对252名患者展开了为期25年的跟踪调查,结果发现,经常性爱是男性长寿的重要因素。每周两次性交,寿命可延长2年,经常做爱可使早亡危险降低50%,但不可纵欲过度。

