

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

## 至少让你长寿二十年的15个运动,注意加速衰老的十大行为

### 至少让你长寿二十年的15个运动

在快节奏的现代生活中,保持身心健康、延长寿命已成为许多人的追求。我深知运动对于促进身体健康、提高生活质量的重要性。以下是15个运动不仅能够提升你的生理机能,还能让你的心灵得到放松,至少让你长寿二十年。

1. 轻拍头部用双手手指轻轻拍打头部,从前额开始,经头顶至后脑。头部是诸多经络和穴位的汇集地,轻拍头部能够促进头部的血液循环,刺激这些经络和穴位,从而提神醒脑、缓解头痛头晕等症状。
2. 揉腹100圈将双手交叠放在腹部,以肚脐为中心,顺时针方向轻柔地打圈按摩。腹部是人体重要脏器的所在之处,揉腹能够促进胃肠蠕动,改善消化功能,调节肠胃气血,有效预防便秘、消化不良等肠道问题。
3. 转动手腕顺时针、逆时针各转动50次。手腕部有许多经络和穴位,通过转动手腕,可以刺激这些经络,促进气血运行,缓解手腕疲劳,增强手腕的灵活性。
4. 转动脚踝同样顺时针、逆时针各转动次。脚踝是下肢血液循环的关键部位,转动脚踝能够促进下肢血液循环,预防血栓形成,减轻腿部水肿。
5. 耸肩50次双肩向上耸起靠近耳朵,保持片刻后放下。耸肩运动能够有效缓解肩部肌肉紧张,促进肩部血液循环,预防肩周炎等疾病。
6. 深呼吸练习缓慢吸气使腹部膨胀,再缓慢呼气使腹部收缩,重复次。深呼吸能够增加氧气的摄入,排出体内的浊气,放松身心,调节神经系统。长期坚持深呼吸练习,能够增强心肺功能,为身体

各器官提供充足的氧气,提高生活质量。

7. 弯腰拉伸站立位弯腰,双手尽量向下伸,保持秒。这个动作能够拉伸腿部后侧肌肉、韧带和腰部肌肉,增强身体柔韧性,改善关节活动范围。对于预防腰部疼痛和腿部肌肉紧张具有显著效果。
8. 高抬腿运动双腿交替抬高,每次大腿与地面平行,做50次。高抬腿运动能够有效锻炼腿部肌肉,包括大腿前侧的股四头肌和臀部肌肉。提高心肺功能,加快血液循环,增强身体的运动能力和代谢水平。
9. 踮脚尖100次双脚与肩同宽,缓慢踮起脚尖将身体抬起,然后放下。踮脚尖运动能够锻炼小腿肌肉,增强小腿肌肉力量,促进下肢血液循环。
10. 仰卧屈膝收腹平躺在床上,双腿屈膝,双手抱头或放在耳边,腹部用力将上半身抬起。对于预防腹部肥胖、促进消化和肠道蠕动具有积极作用。
11. 扩胸运动双脚分开与肩同宽,双手握拳在胸前,然后双臂向后展开,挺胸。扩胸运动能够锻炼胸部肌肉,增加胸廓活动度,改善呼吸功能。
12. 颈部转动先顺时针、再逆时针各转动30次,动作要缓慢。颈部转动能够活动颈椎关节,缓解颈部肌肉紧张,预防颈椎病。同时,它还能促进颈部血液循环,保障脑部供血,对神经系统的正常运行具有积极作用。
13. 深蹲双脚略宽于肩宽,缓慢下蹲至大腿与地面平行,然后起身。深蹲运动能够锻炼大腿、臀部和核心肌群,增强腿部力量和身体平衡能力。
14. 站立位体前屈双手触摸双脚或尽量向下伸,保持30秒。这个

动作能够充分拉伸腿部后侧和腰部的韧带与肌肉,增强身体柔韧性。对于预防腰部损伤和腿部肌肉拉伤具有显著效果,同时还能改善身体的姿态,让你更加挺拔。

15. 太极拳简易动作太极拳动作舒缓、流畅,能够调节呼吸、放松身心、增强身体协调性和平衡能力。长期坚持太极拳练习,能够促进气血流通,对身体的脏腑功能和经络系统具有良好的调节作用。

### 加速衰老的十大行为

以下就是10种常见的加速衰老的行为,你有没有发现自己的不良习惯呢?如果想要保持年轻,就要及时改正这些行为,让自己的皮肤和身体更健康。

#### 1、不爱运动

运动不仅可以让身体健康,还可以让皮肤年轻。运动可以促进血液循环和淋巴流动,帮助皮肤排出废物和毒素,增加皮肤的氧气和营养供应,刺激胶原蛋白和弹性蛋白的合成,提高皮肤的免疫力和抗氧化能力。而且,运动还可以释放内啡肽等快乐激素,改善心情和睡眠质量。因此,建议每天坚持适量的有氧运动,如散步、跑步、游泳等。

#### 2、不爱喝水

水是生命之源,也是皮肤之源。如果不爱喝水或者不及时补充水分,会让身体和皮肤处于缺水状态,导致新陈代谢减慢、毒素堆积、血液黏稠等问题。这些问题会影响皮肤的营养供应和废物排出,让皮肤变得干燥、暗淡、松弛、易长斑等。因此,建议每天至少喝8杯水,保持身体和皮肤的水分平衡。

#### 3、忧愁易怒

心情对于皮肤的影响也是不容忽视的。如果经常忧愁、易怒、抑郁等负面情绪,会导致身体分泌更多的皮质醇和肾上腺素等应激激素,这些激素会加速皮肤的氧化和炎症反应,损害胶原蛋白和弹性蛋白的合成,让皮肤变得干燥、粗糙,失去光泽。因此,建议多做一些能够放松心情和减压的事情,如听音乐、看电影、做运动、聊天等。

#### 4、过度节食

减肥是很多人的愿望,但是如果过度节食,也会让皮肤变得干瘪、暗沉、松弛。过度节食会导致身体缺乏必要的营养素,如蛋白质、脂肪、维生素等,这些营养素对于皮肤的健康和弹性都是非常重要的。而且,过度节食也会影响荷尔蒙的平衡,导致皮脂分泌紊乱、痘痘增多等问题。因此,建议采用科学合理的减肥方法,保证身体和皮肤的基本需求。

#### 5、侧睡

睡觉是皮肤修复和休息的重要时刻,但是如果你习惯侧睡,也可能让皮肤提前老化。侧着睡会让脸部和枕头产生摩擦和压力,造成皮肤的拉扯和变形,长期下来会导致皱纹的形成,尤其是眼角、嘴角和额头等部位。因此,建议尽量采用仰睡的姿势,或者使用丝绸或者绒毛等柔软的枕套,减少对皮肤的刺激。

#### 6、晚餐吃得过多

晚餐吃得过多不仅会导致消化不良、睡眠不好、体重增加等问题,还会影响皮肤的修复和更新。晚上是皮肤最活跃的时候,需要足够的营养和血液供应。如果晚餐吃得过多,会让胃肠道负担过重,影响血液循环,导致皮肤缺氧缺营

养,无法有效地排除废物和毒素,从而加速皮肤老化。因此,建议晚餐要少吃、早吃、清淡吃,避免油炸、辛辣、甜食等。

#### 7、饮食油腻

饮食油腻不仅会影响身体健康,还会让皮肤变得油腻、暗淡、粗糙。油腻食物中含有大量的饱和脂肪、反式脂肪和胆固醇,这些物质会增加氧化应激和炎症反应,损害皮肤细胞和血管。因此,建议多吃清淡、富含维生素和抗氧化物质的食物,如水果、蔬菜、坚果等。

#### 8、天天化妆

化妆可以让我们看起来更美丽,但是如果每天都化妆,也会给皮肤带来负担。化妆品中的一些成分可能会堵塞毛孔、刺激皮肤、造成过敏或者暗沉等问题。而且,如果卸妆不彻底,残留的化妆品也会加速皮肤老化。因此,建议尽量减少化妆的次数和量,选择适合自己肤质的化妆品,并且每天认真卸妆。

#### 9、过度清洁

清洁皮肤是保养的基础,但是过度清洁也会伤害皮肤。如果使用太强的洁面产品或者频繁地洗脸,会破坏皮肤的天然屏障,导致水分流失和细菌侵入,引起干燥、敏感、发炎等问题。因此,建议每天早晚各洗一次脸,选择温和的洁面产品,并且及时补水保湿。

#### 10、糖分摄入过多

糖分不仅会导致肥胖、糖尿病等疾病,还会影响皮肤的健康。糖分会让皮肤失去弹性和光泽,出现皱纹和松弛。因此,想要保持年轻,就要控制甜食的摄入,尤其是精制糖、饮料、甜点等。