4-088
NOVA Adult Day Care Center & Home Care
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
司机、办公室人员
诚邀您加入我们的团队：
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

4-068
Jasmine MEDICAL DAYCARE CENTER 真善美日間保健中心
真善美日间保健中心
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
♥最真诚的贴心照料
♥最完善的保健设施
♥最美丽的場地环境
We are an equal opportunity employer
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

晨起和睡前的10大短命习惯和长寿习惯，人人都要知道！

《十大减寿习惯》

晨起：

1、起床过猛：扭伤腰背

早晨醒后不要马上起床。因为老年人的椎间盘较松弛，突然由卧位变为立位，不仅容易扭伤腰背部，还可能影响神经系统。患有高血压、心脏病的老人如果突然改变体位，可能发生意外。

2、立即小便：头晕昏厥

有的老人不愿半夜起床排尿，早晨醒来时尿意紧迫，迫不及待去卫生间。如排尿过快，膀胱排空易引起头晕，甚至出现排尿性晕厥，出现跌倒意外。

3、喝凉开水：伤害肠胃

喝凉水会使胃肠粘膜突然遇冷，从而使原来开放的毛细血管收缩，引起胃肠不适甚至腹泻。所以，晨起应该喝杯温开水(约200~300毫升)。

4、立即开窗：诱发呼吸道疾病

城市大气环境中昼夜有两个污染高峰和两个相对清洁的低谷。两个污染高峰一般在日出前后和傍晚，因此，开窗时间段以上午9点~11点或下午2点~4点为佳。因为这两个时段内，气温已经升高，在大气底层的有害气体已经散去，开窗换气效果较好。

5、过早锻炼：血压升高

有些人四五点钟就外出晨练，此时人容易受寒冷的刺激，让早晨本已较高的血压上升更快，从而增加了脑血管意外的可能性。可以把锻炼时间安排在下午4点左右。

睡前：

1、玩手机：影响睡眠

很多人都有睡前玩手机的习惯，但专家提示，手机最好别睡前玩。在床上使用1个多小时的手机，其发出的蓝光会减少人们生成褪黑激素总数大概22%。直接的影响便是让人始终处于浅睡眠，也就是说，玩了手机1小时后，你或许不得不再玩上3小时，因为你已经睡不着了。建议在夜晚使用手机时，尽量调低亮度，并且控制手机使用的时间，最好别超过45分钟。

2、吃宵夜：消化不良

进餐时间不要迟于晚上8:00，因为人们很快会进入睡眠，肠胃的蠕动下降，摄食过多将会影响睡眠。中医有云，“胃不和则寝难安”就是这个道理，且晚饭进食过多极易引起消化不良，积食，脂肪代谢失调等。

3、剧烈运动：影响睡眠

人运动后，大脑皮层非常兴奋，这种兴奋度，一般需一段时间才能渐渐平稳，所以短时间入睡会比较困难。所以，入睡前2个小时内，不要锻炼。有条件者，最好还是将锻炼时间改在白天。

4、睡前饮酒：呼吸暂停

饮酒睡着的人比不喝酒睡着的人更容易出现呼吸道狭窄、呼吸暂停以及打呼噜的现象。对于本身有睡眠呼吸性障碍的病人来说，睡前饮酒更加危险，因为睡前饮酒导致猝死的睡眠呼吸暂停综合征的患者占了很大一部分。不但能使血压升高，还能引起冠状动脉痉挛、心绞痛、心肌梗死，甚至因心脏功能紊乱而猝死。

5、不刷牙：引起炎症

睡觉前如果不及时刷牙，清洁口腔，久而久之，食物的残渣会留在牙齿里，这种环境极易滋生细菌，当细菌生长到一定范围后，便转移到咽喉部，引发炎症。

《十大长寿习惯》

晨起：

1、赖会儿床：保护心脑

人在夜间睡眠时，身体各系统处于半休眠状态：血压下降、心率减慢、尿量减少、代谢率减低、呼吸变慢等。如果马上起床，头晕、心慌等不适症状也就随之而来。所以，醒来后不要马上就起床，尤其是老年人，先在床上躺5分钟，再慢慢坐起来。

2、捏捏耳朵：有助醒脑

早晨起来，做做捏耳朵的小动作，有助醒脑。坐着，用双手掌心紧按住两耳孔，将两手的中间三指——食指、中指、无名指，轻击后枕骨十几次，然后，掌心按耳孔、手指按枕骨几秒钟不动，再骤然抬离，过一会儿又如前法按耳、击枕骨，击时如闻鼓声。这样重复多遍，可以清醒头脑、增强记忆，对高血压患者还有舒张血管、降低血压的作用。

3、晨起提肛：防便秘痔疮

老年人醒来后不妨做做提肛运动，有益健康。两腿分开与肩同宽，两手自然伸直放在大腿的两侧，全身放松自然意守肛门，一提一缩，做个两三分钟的提肛运动。老年人经常提肛还可以防治脱肛、痔疮、尿频等疾病。

4、按时吃早饭：减少中风风险

2019年4月，国际顶级医学期刊《美国心脏病学会杂志》(JACC)发布一项研究，证明从未吃过早餐的人全因死亡和心血管死亡明显增加，尤其是中风死亡增加。研究结果显示，在从来不吃早餐的人比每天都吃早餐的人，心血管死亡风险增加87%，全因死亡风险增加19%，中风风险增加239%。

5、晨起蹲便：促进排泄

人类经过进化，遗留了两个“黄金排便时间”：一个是早上起床的“起立反射”，另一个是吃完早饭后的“胃结肠(大肠)反射”。早上一起来，平躺8小时突然体位改变，大脑给大肠发一个信息，“起立反射”，肠道产生一种巨大的蠕动波，帮助你把大便推出来，无需太用力，此时是最利于排便的时机。

睡前：

1、喝杯温水：减少心梗

人体熟睡时会出汗，造成血液中的水分减少，血液的黏稠度变高。老人晚上喝200毫升水，可以使早晨血黏度下降，维持血流通畅，防止血栓形成。

2、泡热水脚：滋肾明肝

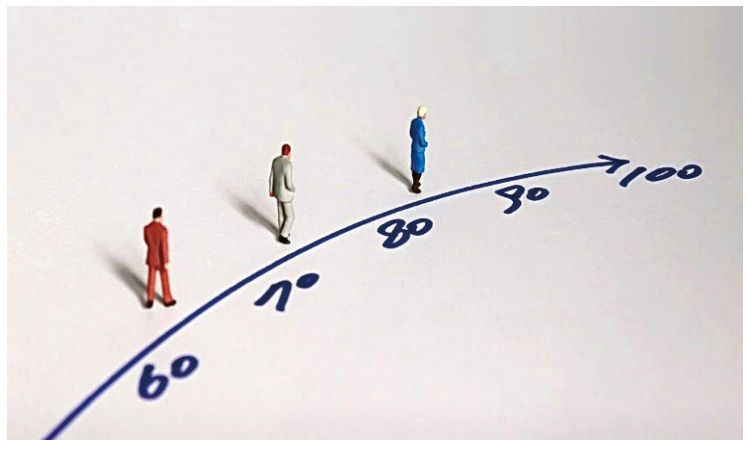
晚上9点泡脚最护肾，因为此时是肾经气血比较衰弱的时辰，在此时泡脚，身体热量增加后，体内血管会扩张，有利于活血，从而促进体内血液循环。同时，还可以起到滋肾明肝的作用，还有利于提高睡眠质量。晚上泡脚时，以40℃左右为宜，半小时左右即可。泡到微微出汗是最好的。

3、揉揉足心：强腰固肾

每天临睡前，以拇指按摩足心，顺时针方向按摩100次。经常按摩足心能够调节肾经，补益肾气，起到强肾固腰的作用，还能促进足部血脉通畅，改善局部营养，通畅全身气血，达到抗衰防老、延年益寿的目的。

4、拍拍小腿：预防抽筋

睡前拍打小腿，能放松、温暖肌肉，有效防腿抽筋。具体方法是：将小腿抬起，双手搓热，从膝盖到脚踝，从两侧分别拍打小腿肚。每条腿拍打几分钟，直到双腿发暖为止。

5、按时睡觉：延长寿命

熬夜除造成免疫系统抗病能力降低之外，还会增加人群罹患心脏病、呼吸系统疾病、糖尿病、乳腺癌、抑郁、中风等病的风险。最好在23时之前入睡，所以在22:00时左右就开始准备睡觉了。保证睡眠就是在保证寿命。