

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

10个身体变老的迹象！你有几个？

《身体在变老的10个迹象》

1. 面部看起来凹陷或憔悴：面部骨骼流失会形成典型的“老年人”面相，即脸颊凹陷、嘴唇薄、太阳穴突出。
2. 比同龄人皱纹多：与食用饱和脂肪、加工和含糖食品相比，常吃新鲜果蔬的人皮肤更健康，皱纹更少。吸烟、饮酒和阳光照射也会加速皮肤衰老。
3. 皮肤上经常出现瘀青：这是由于小血管周围的支撑结构受到慢性损伤造成的，即使轻微外伤也会导致它们破裂。
4. 用掉大量润肤乳：老化使皮肤保存水分的能力下降，就算刚刚搽了润肤乳，一会儿皮肤又变干了。
5. 全身毛发脱落：不只是脱发、白发，如果胳膊、腿或身体其他部位的毛发逐渐变得稀疏，就证明老化速度加快。

6. 拧不开瓶盖。握力下降与丧失生活自理能力、早亡风险提高相关。
7. 原来的裤子穿起来腰紧腿松：腹部脂肪堆积是衰老的常见迹象，衰老还造成肌肉和骨质流失，导致大腿肌肉减少、身高下降。
8. 后半夜经常醒来：失眠或睡眠质量低是身体快速老化的迹象，这通常是由于皮质醇含量高造成的。这种激素还会造成体重增加，免疫系统功能下降，诱发许多慢性疾病。
9. 走路慢：一个人正常的行走速度是表明生理年龄的准确因素。步行速度是腿部肌肉强弱的指标。另外，上楼梯感到越来越费劲也表明肌肉和骨质流失较多。
10. 不愿意和朋友外出：身体健康状况下降的人容易心情不好甚至患上抑郁症，不像原来那样积极参加社会活动。

《如何延缓衰老？》

1. 听音乐

无论是开车、运动还是做家务，我们常常选择在这些活动中倾听音乐。这个小小的习惯实际上对我们的衰老过程有着积极的延缓作用。

2023年4月，一项发表在《科学》杂志子刊《科学前沿》上的研究发现，随着年龄的增长，我们的大脑功能会逐渐下降，包括记忆力和认知能力。

然而，听音乐却可以帮助我们对抗这种衰老现象。这项研究指出，长期接受音乐训练可以促进大脑中负责感官和运动的区域的保护，从而改善听觉和视觉的协调能力。

此外，研究表明，音乐运动可以增强肌肉控制和平衡感，改善身体姿势和协调能力。音乐还能激发身体内部的快乐激素，使我们在运动中更加愉悦。

2. 七分饱

古人曾经说过“吃饭七分饱，对人八分好”。实际上，古人的意思是通过少吃来延长寿命。如今，这个流传至今的养生方法已被科

学家的研究证实其合理性。

2022年，美国得克萨斯大学西南医学中心的研究人员在《科学》期刊上发表的一项研究发现，适量减少摄入可以改变衰老基因，延长寿命35%。

3. 养成午睡的习惯

2023年，一项发表在《睡眠健康》杂志上的研究分析了40~69岁人群的数据。研究发现，习惯午睡的人相比从不午睡的人在下午表现出更好的注意力、记忆力和工作效率。午睡可以提供短暂的休息，帮助恢复身体和大脑的能量，减轻疲劳感。

此外，午睡还与心理健康和心血管健康之间存在一定的关联。一项发表在《心脏》杂志上的研究发现，经常午睡的人患心脏病的风险相对较低。午睡可以降低血压，改善血液循环，从而对心脏健康有益。

然而，午睡的时间和方式也需要注意。过长或过晚的午睡可能会导致晚上难以入睡或影响睡眠质量。最好控制午睡时间在20~30

分钟，并选择在下午早些时候进行，避免影响晚间的正常睡眠。

4. 做好防晒

有些人在日常生活中非常注重防晒，这个小习惯实际上能使他们的外貌比其他人更年轻。长时间暴露在阳光下是皮肤早期出现皱纹的主要原因。紫外线对皮肤非常不友好，会破坏皮肤中的胶原蛋白和弹力蛋白。一旦失去了这些重要蛋白的支撑，皮肤就会失去弹性和韧性，变得松弛、下垂和起皱。

5. 坚持运动

喜欢运动的人通常看起来更年轻！2022年，著名专家钟南山院士在天津南开大学为学生演讲时表示：“我的同学现在要么是靠拐杖行走，要么是卧床不起，而我从年轻到现在一直坚持锻炼，拥有一个健康的身体非常重要。”

2020年发表在《自然·代谢》杂志上的一项研究发现，有氧运动可以提高老年小鼠的肌肉修复能力，改善老年小鼠的肌肉干细胞功能，使其恢复到年轻状态。

十个意想不到的长寿方法

1. 多与女性相处：
据现代科学家研究发现，男性朋友如果经常与女性接触，平均寿命将会显著延长。所以，婚姻幸福的男人，更大可能衰老得比较慢，长寿的可能性也就越大。这可能与在和女性接触时，男性能获得更多的心理愉悦有关。

2. 在物质和精神方面有更高的追求：
一个人不能没有目标，不但指物质方面，尤其是在精神方面，如果能坚持有一个更高的追求，只要不是过于的贪得无厌，对长寿也是很有帮助的。

现代科学家研究发现，如果一个人拥有充足的物质财富，同时他的精神也非常丰富，不但能获得充足的营养，同时也会获得良好的医疗条件，业余的日常生活也会更多

彩。而在这种状态下，他们的体内会分泌一种激素，能够降低心血管疾病的风险，从而更长寿。

3. 体重微胖：
虽然看上去，很多寿星都普遍看上去偏瘦。但在大样本里，这个结果却刚好和你想象的不同。有科学家通过12年的长时间跟踪，在上万目标人群的长期统计，体重略微偏重的人，获得长寿的机会更大。

4. 喜欢唱歌：
唱歌是一种有益于身心的兴趣爱好，同时也属于有氧运动。喜欢唱歌的人，他们的心理压力能更好地得到释放。甚至有科学家指出，一个人如果喜欢唱歌、经常唱

歌，甚至比服用维生素还更利于健康。因为唱歌不但能释放心理压力，同时还可以锻炼心肺系统，甚至对腹部和背部也有锻炼作用。

5. 合理的夫妻生活：
《黄帝内经》提倡“节房事”，这里的“节”其实就是建立在合理的基础之上的。科学家研究发现，拥有合理和谐的夫妻生活的夫妻，看上去比寡居的人会年轻7岁以上。因为合理和谐的夫妻生活，能够帮助释放心理压力，还能获得满足感，睡眠的质量也更好。

◎建议：每周能保持两次夫妻生活，根据自身情况适当调整。

6. 爱养花草：
平时养点花草草，不但能陶

冶情操，释放心理压力，还可以帮助你忘记那些不愉快的事情。此外，养花草也是园艺的一种，做点这样的劳动，还能保护心血管，锻炼肌肉保持韧性。每做一小时的园艺，大概相当于散步8公里。

7. 适当吃点冷餐：
虽然我们提倡饮食以温暖为好，但适当吃点冷餐，能够更好地增强肠胃功能，同时也可以提高免疫力。常见的冷餐又沙拉，能够最大限度保护好蔬菜里的维生素，减少了油炸煎炒的烹饪手段啊，也就减少了致癌物的形成。

8. 具备一定的创造力：
创造能力强大，也就意味着学识水平更高，这也难怪的人，长寿的机会也更大。因为既然具备强大的创造力，肯定就需要更多用脑，即使在平时也会有多用脑的

“潜意识”，他们的认知力也就下降得更慢，患上各种慢性疾病的几率也更低。

9. 适当的饥饿感：
俗话说得好，饭吃七分饱。科学家研究发现，保持一定的饥饿感，或者定期故意让自己饿一饿，有助于加强大脑功能，减轻体重，从而有助于长寿。这个原理也很有趣，科学家认为，这种定期的让自己饿一饿，就相当于冬眠动物的原理。

10. 喜欢喝茶：
历代以来，长寿的人几乎都喜欢喝茶。茶叶里含有的茶多酚类物质，能够后清除体内氧化自由基，抵抗氧化作用，从而延缓衰老。科学家在动物实验上的结果，红茶和绿茶能帮助动物得到减少食道癌、胃癌和皮肤癌的发生率。