



一.护理人员

要求:(男、女均可);合法身份;有爱心、耐心、责任心;公司免费提供 CPR/FA 培训。

二.兼职注册护士(Registered nurse)

工作内容:按政府要求上门为病人做评估、监管护工工作;为病人客户制定一个最好的护理计划

工作地区包括 Montgomery County 、Howard County 、Baltimore County 等马里兰各个郡县。

乐康居家护理服务

 **Loving Care Home Services**

私人订制:

将根据您的需求和您共同制定最好的护理计划
每项计划都是专门为您设计。

训练有素的护士和护工	洗浴及卫生护理	安全监督	餐饮准备
家庭成员和客户培训	护士监管	行动上协助	基本家务
陪伴	服药提醒和帮助	饮食计划及监控	晨间常规协助
日常锻炼计划及培训	个人协助	杂货店购物	洗衣

自由地居住 舒心地生活

办公时间：周一到周五 9:00Am-5:00Pm

•由政府健康护理质量管理办公室颁发执照

- 公司护理人员的资格审批及培训接受政府监督,并定期更新。
- 为确保您安全无忧,我们直接和您及您的家人一起努力, 并协同您的医生、日间护理机构、养老院和医院做好护理工作。每一步,我们都将和您在一起!

总机: **410-358-4415/301-358-1545** (国语、粤语分机号请按2)

手机: **443-538-1082**

最好的居家护理服务

传真: 410-358-4417 Email: LC.HS.SDMS@gmail.com 汉语、英语、韩语、越语、乌兹别克语、俄语、菲律宾语

巴尔的摩总部: 25 Hooks Lane, Suite 200. Pikesville, MD 21208 蒙郡 办公中心: 481 N. Fredrick Ave. Suite 215, Gaithersburg MD 20877



8个加速膝盖报废的动作

膝盖不舒服的人,现在是越来越多了。据统计,慢性膝关节疼痛在成人中的发生率达到了 25%。

但现代人的错误姿势和运动损伤却加快了它的磨损,让它越来越早的进入到了“老龄期”。

我们发现了 8 个特别伤废膝盖的事,你可能经常在做,赶紧看看中了几个。

01 没有运动习惯,就别暴走

很多上班族,经常会为了增加运动量,突发奇想来个暴走,这对膝盖的损伤很大。

走路姿势很难控制步幅,着地后又会因为肌肉力量不足,而造成膝关节位置的不稳定。

健步走的时候尽量避免迈大步,尽量不要把前腿伸得太远,避免绷紧腿或膝盖向前迈步,让身体走得自然,就是最舒适的。

02 长时间跳绳,别在水泥地上

春天到了,跳绳作为一项热门减肥运动,也逐渐被更多人接受,很多人可能会随手拿个绳子就到

小区楼下跳绳练习。

但跳绳也要选对地方,一般小区的地面都是水泥地面,不能对跳跃落地过程产生的冲击力有缓冲作用,这样对膝关节的冲击是比较大的。

跳绳的姿势也可以适当调整,膝盖稍稍弯曲,脚前掌先落地,对膝盖更友好。

03 波比跳动作一定要做标准

波比跳因为运动强度高,动作幅度大,让人高估了它的燃脂效率,也快速火爆网络,其实它存在一定的运动损伤风险。

做跳跃运动时,人的膝盖会经受很大的压力,大概是平时走路的 5~7 倍。

尤其是从平板支撑到蹲姿再到跳跃的过渡期,力竭状态下,为了追求个数,而忽视动作是否到位,会出现之前深蹲动作所发生的重心前倾,加上跳跃需要更大的发力,膝关节的负担会比常规更大。

波比跳虽然很快就能让人达

到极限,但却很难保证安全的输出,时间久了容易动作变形而引起膝关节损伤。

04 下山下楼梯别太快,最好借助工具

上山容易下山难,下山不仅难还伤膝盖。特别是下山下楼梯过程因为惯性,容易一溜烟跑得更快伤膝。

下坡下山的时候,从略高一点的地方迈到更低的地方,脚踩到地面的瞬间,膝关节会承受了地面的反冲力,速度越快,反冲力越大。

建议徒步的时候备好登山杖,下坡可以用它来借力,给膝关节减负。另外,尽量保证整个脚掌接触台阶,如果感觉的膝盖不适,还可以试试侧身下山或下楼。

05 共享单车先调节坐凳,再上路

共享单车解锁后第一件事做啥?很多人都急急忙忙上路了,这可不行!一定要先调节坐凳。坐凳的位置没有调节好,一骑就是半

小时,膝盖可是最大的伤家。

上车之后可以测试下:如果踩到底膝盖还是弯曲的,说明坐凳太低了,反之就是高了。

当这个距离过近时,膝盖会“顶”得很靠前,一般容易在膝盖前侧感觉到胀痛。

而这个距离足够大时,膝盖会因为够不到,无法充分发力而“瑟瑟发抖”,一般容易在膝关节后侧膕窝感到酸胀。

06 盘腿坐不一定“养生”,但伤膝盖

当盘脚坐的时候,膝关节处于屈曲状态,由于重力的作用,膝关节会承受下沉的力量,导致内外侧受力不均匀的情况。久而久之,膝关节也容易出现变形。

虽然网上宣传了很多盘腿坐的好处,比如提高身体柔韧性,比如锻炼筋骨,消除精神上的压力和烦恼。

如果还是忍不住要盘腿,那可以试试换种方式:每次只弯一条

腿,尽量自然舒服,不要用力将脚向下积压,这样做可以一定程度上减少盘脚坐对膝盖的伤害。

07 久坐也伤膝盖,每小时起来动一动

本身关节软骨的血管滋养就较少,一般只能靠关节液的渗透来保持新陈代谢。一旦长期坐着不动,会降低关节滑囊的营养传递,让软骨“饿死”。

日常久坐较多的人,建议每 1 小时就起来走动一下,活动一下关节。

08 蹲坑要控制时间

蹲坑的姿势,其实是进阶版的深蹲。当蹲姿大于 90 度,膝盖内侧关节的挤压会变大,造成髌骨内侧面的磨损。所以,蹲坑还是速战速决的好,尽量控制在 3 分钟内。

除了避免特别废膝盖的错误动作,我们还可以通过运动加强膝关节周围韧带、肌腱的力量,来加强稳定性,也就是保护了膝盖。