



### 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

LC 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  
家庭成员和客户培训  
陪伴  
日常锻炼计划及培训

洗浴及卫生护理  
护士监管  
服药提醒和帮助  
个人协助

安全监督  
行动上协助  
饮食计划及监控  
杂货店购物

餐饮准备  
基本家务  
晨间常规协助  
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: LCHS.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



## 常吃这水果,头发由白转黑

最适合春天吃的水果,常吃能让头发由白转黑。

桑葚,就是桑树的果子,成熟后,有紫黑色和白色两种。紫黑色的较为常见,甘甜,有滋腻性;白色的则更为清甜,滋腻性小。

白桑是桑树的一个品种,严格来说,入药用的冬桑叶用白桑的叶子更好。还有一种病态的白桑葚,呈苍白色,这是白化病。在某些年份,或者精气不足的老桑树上比较常见,这种桑葚不能吃,也不能入药。这是一种病态,不是白桑葚。

紫黑色的桑葚偏于滋养肝肾;白色的桑葚偏润肺养肺。

此外,它们都有生津补血的功效,而且治消渴、益关节、解酒毒、祛风湿,让人耳聪目明。经常吃桑葚,可以让头发胡须重新由白变黑。

桑葚的三种保存方法

桑葚是春夏之交的时候成熟,且鲜活不耐久藏。如果想一年四季都吃,有三种方法,一是泡酒,二是熬膏,三是晒干。

桑葚酒: 桑葚泡酒,就是桑葚酒。桑葚

酒跟葡萄酒不同,葡萄酒是葡萄发酵后做成的酒,而桑葚酒则是把桑葚的汁浸泡在酒里,为的是使它不变质,因为酒是很好的防腐剂。

做桑葚酒,就是先用桑葚榨汁(果肉需滤出),然后加适量的白酒进去,密封保存。这样,你就能一年四季喝到新鲜的桑葚汁了。而且酒能将桑葚的能量带到全身,祛风养肝,滋养四肢百骸。

当然,喝桑葚酒的前提是,你必须能喝酒,没有酒精过敏之类,而且也不能喝多了,更不能喝醉了,否则就适得其反。

桑葚膏: 桑葚熬膏,是把桑葚汁放在石锅里(果肉需滤出),文火慢熬,熬到浓稠后,加些冰糖、蜂蜜之类的收膏,这样它就不容易变质了。

把桑葚膏储存在罐子里,需要的时候就挖一勺子,可以直接吃,也可以泡水喝。

桑葚膏的好处是体积小,方便食用,适合不喝酒的人,尤其适合孩子;但弊端在于制作的时候,火候不好把握,一不小心就熬糊了,熬糊了就不能要了。

桑葚干: 桑葚晒干,必须先蒸熟,再晒。生的桑葚有强大的活性,是晒不干的。蒸熟后,就很容易干了。

桑葚干可以作为小孩的零食,入药用桑葚,也是用桑葚干。

但在晒桑葚干的时候要注意,晾晒的环境必须清洁,不要有过多灰尘等污染,还要避免有虫子和鸟类来偷吃。

食用后上吐下泻?

桑葚这么好的一个东西,可以入药,可以食用,但我一直不怎么爱用。

为什么呢?因为桑葚很难弄到干净的。即使是我们自己去采桑葚,也很难保证它很干净。

因为桑葚多汁甘甜,又没有厚厚的外皮保护,所以,在你还没来得及采摘的时候,它就已经被很多虫子捷足先登了。

所以,我们在桑园采桑葚的时候,哪怕是边采边吃,都会冷不丁吃到一颗臭屁虫味的,一口下去,吐都来不及,很倒胃口。这说明,这颗桑葚可能被臭屁虫认真地啃过,而它的表面是无迹可求的,我们根本防不胜

防。

还有更可怕的,有的桑葚摸上去就黏黏的,你以为是它过于成熟,果汁四溢,殊不知也可能是虫子留下来的粘液。

还有的被鸟啄过,而鸟的嘴也是啄过很多虫子的。这样可能使更多的桑葚被蚂蚁爬过。

总而言之就是不太干净,无怪乎很多孩子吃多了桑葚,会出现头晕等不适,甚至上吐下泻。

这其实不是桑葚导致的,而是桑葚上面那些不干净的东西导致的。

有人也许要说,我可以洗一洗。但桑葚褶皱甚多,容易藏污纳垢,也不容易洗干净,用力洗又容易坏。所以,对外面买的桑葚、桑葚干,我都有点不太放心。

我们自己采摘桑葚也要非常注意,有粘液的不能要,有鸟啄过的不能要,过于成熟的也不能要。

只能采摘那种刚刚熟透变黑,质地饱满,还没有发软的那种,用盐水泡过,清水漂净,然后再用。