

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



Jasmine
MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

中心特色

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

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

- 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

- ♥ 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

你以为的“春困”，很可能是甲状腺发出的“求救信号”

春眠不觉晓，处处闻啼鸟。到了万物复苏的季节，为啥还是昏昏沉沉，每天乏力犯困，哈欠连连？

当心！有些困不是没睡好，问题可能出在甲状腺上！

总是犯困当心“甲减”！

甲减，即甲状腺功能减退，是甲状腺激素合成、分泌减少或组织利用障碍导致的全身代谢减低的病症。

甲状腺是人体最大的内分泌器官，它分泌的甲状腺激素，可以促进机体新陈代谢和生长发育，并

对全身各系统的功能具有调节作用，如心血管、消化道、造血系统、神经系统等。

甲状腺激素多了少了都不好

甲状腺激素分泌多了就是“甲亢”，分泌少了就是“甲减”。

当人体内甲状腺激素不够用时，会精神萎靡，老想睡觉，明明睡了七八个小时，还是觉得很困。

“甲减”的症状还有这些：

1、食欲降低，消化不良，容易

腹胀、便秘；

2、乏力，总是无精打采；

3、情绪容易低落、抑郁、暴躁；

4、反应迟钝、注意力很难集中、记忆力下降；

5、比常人怕冷、少出汗；

6、肌肉骨骼僵硬疼痛、四肢无力、麻木；

7、体重增加，面容水肿，皮肤干燥、毛发干枯、指甲又厚又脆；

8、血压升高、心率变慢；

9、血脂升高；

10、女性月经变多、经期延长，最后还会出现卵巢萎缩、闭经及不孕的情况，男性乳房发育、性欲减退。

以上症状符合5条以上，就要警惕可能是甲减，建议及时到医院专科就诊。

如果确诊“甲减”通过正规治疗+调整饮食，有助于改善症状。

“甲减”患者健康食谱

1. 补充足量蛋白质
可适当多吃些瘦肉、鱼肉、去皮禽肉、蛋白、豆制品等。

2. 控制脂肪、胆固醇摄入
限制蛋黄、奶油、坚果、芝麻酱、肥肉、五花肉等食物，每天食用油最好控制在20克以内。

3. 补充铁和维生素

多吃富含铁的食物，比如瘦肉、动物血等。同时注意补充叶酸、维生素B12、维生素C，以促进血红蛋白的合成和铁的吸收。

4. 限盐

少吃盐，减少水、钠在身体里滞留，避免水肿。

除了食盐以外，还有一些食物含钠也比较多，比如酱菜、腊肉、调味酱等。

4. 多吃膳食纤维

选择富含膳食纤维的食物，比如各种杂粮、新鲜蔬菜水果等，有助于改善便秘。

中医点名4大“养生刺客”，做错养生秒变伤身！

随着网络信息获取的便捷性日益增加，关于养生保健的理论和方法也层出不穷。因此，如何正确地进行养生保健变得尤为重要。如果养生方法过度或不当，反而可能对身体造成伤害。下面，我来为大家详细讲讲日常生活中许多人都遵循的四大养生“黄金法则”的“正确姿势”，帮助您避开养生误区，真正达到保健效果。

1. 多喝水：

水是生命之源，人离开食物有机会生存约3周，但没有水只能生存3天左右。最近，“中医不建议多喝水”的热搜却引起了很多人的关注。尽管水对我们很重要，却很少有人了解如何科学地喝水。从中医理论上来说，在《素问》中就提出正常的水液代谢过程为“饮入于胃，游溢精气，上输于脾；脾气散精，上归于肺；通调水道，下输膀胱。水精四布，五经并行”。水的代谢需要胃、脾、肺等脏腑的协调配合，以及气的充足和调畅为前提。《伤寒论》提出“若胃中虚冷，

不能食者，饮水则哕”。《金匮要略》中也曾提到“夫病人饮水多，必暴喘满。凡食少饮多，水停心下，甚者则悸，微者短气”。古代医家已经注意到饮水不当会导致人生病或使病情加重。人体运动或劳累后，对阳气也有一定的损害，在阳气恢复的过程中，阳气处于一种相对不足的状态，水为有形阴质，阳气不能运化水液时，就会产生一系列不良反应，水液不化，严重会成为“饮邪”，同时会使阳气更虚。

2. 多吃水果：

《黄帝内经》提出的观点为“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”简单的16个字概括了中医饮食养生的基础。粮食作物的五谷都是养身体的精华物质，也是种庄稼的“种子”，是人体必需的培养“后天之本”的基础，五果、五畜、五菜是辅助及补充。所以，“五谷为养”养的是“精气”，精气分为先天和后天。我们从父母那里得到的是先天之精，我们通过饮食来补充的是后天之精。我们依靠着具有生长之性的谷物才能健康地生

活。反观部分减肥人群，基本上以水果、蔬菜为主食，配合以少量谷物的方式是适得其反的。水果大多数是寒凉之性，吃得多了，身体难免寒湿过重，长此以往，可能会导致脾胃虚弱，阳气不足，一方面出现痰湿体质，更甚者可能生出各种结节、肌瘤等“阴邪”产物。

我国的膳食指南推荐健康的成人每日摄入200g—300g的新鲜水果，不宜过量，选择应季水果，果汁不能代替水果。对于消化功能弱的人群，可以适当减量，或者去掉果皮，建议在两餐之间吃水果。需控制血糖的患者不宜食用含糖量高的水果。在水果的性质上，西瓜、香蕉、梨、奇异果、枇杷、桑葚等属于凉性水果，平时有四肢冰凉、畏寒喜暖、腰膝酸软、易腹泻的表现的人群，最好少吃或不吃寒凉性的水果。

3. 多运动：

《吕氏春秋》中首次提出了“动以养身”的观念：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁”认为流水不

腐的原因是其流动，人的气血也是一样，如果缺乏运动，则人体气机不畅导致气机郁滞，容易变生疾病。这个观点肯定了运动的益处，同时，中医养生，更主张运动要适度，以微汗出为好，而不主张大汗淋漓。中医认为血是由营气和津液构成的，当劳累和身体出汗过多，气不停消耗，津液大量损耗时，势必会影响到血的生成，所以过度运动是先伤气再伤血。

汗为心之液，出汗太多严重的会直接损耗心阴、心血，造成心悸、困倦乏力；发为血之余，当你开始健身，却发现同时睡眠不好、脱发、月经延迟，可能是运动过量导致的血虚表现。运动最好的时节是春夏两季，这个季节阳气在外，毛孔打开，做些汗出的运动也是适宜的。秋冬时节，阳气潜藏，如果在秋冬季节从事大量运动，是不顺从四时的表现。冬天的运动，应当选择晴好日子去晒太阳、散散步、打打太极、做做瑜伽，使周身微微汗出的运动。同样的道理，在一天之中，太阳升起后的时间是最适合运动的，在夜晚健身也是不合适的。

4. 睡前泡脚：

泡脚疗法已有数千年的历史，早在晋代葛洪所著的《肘后备急方》里就有记载。人体足三阳及足三阴经交汇于足部，足部有许多穴位与五脏六腑有密切联系，泡脚能够刺激穴位，调节身体阴阳平衡，从而达到养生保健的效果。泡脚虽有益处，但泡脚的适宜人群及具体方法还需要注意。患糖尿病、下肢静脉曲张、冠心病、严重低血压、动脉硬化、下肢动脉闭塞的患者不适合泡脚。

泡脚正确的方法是，水的温度需控制在42℃左右，水量不宜过多，水位在脚踝上3指为宜；泡脚的时间不宜过长，一般在15分钟为宜。泡脚时感觉微微冒汗即可，切不可大汗淋漓。泡脚时间如果过长或距离睡觉时间太近，血液向下肢部位集中，容易造成脑供血不足，反而出现头晕及影响睡眠。晚上9时泡脚最为适宜，此时为肾经气血最衰弱的时候，此时泡脚有利于活血，进而加速全身血液循环，达到滋养肾气的目的。