

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

## 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

## 降血糖有妙招：晨起5个小习惯，全天血糖稳如泰山

对于糖尿病患者来说,控制血糖是一场需要24小时投入的持久战。

而早晨起床后的这段时间尤为关键——它不仅能为你的一天定下健康基调,更能显著影响全天的血糖波动。

今天,我们就来分享5个简单易行的晨间习惯,帮助你在一天开始时就把血糖控制在理想范围内。

推荐摄入量：  
普通人:1.2-1.6g/kg体重/天  
60kg体重者:早餐应含24-32g

优质蛋白  
优质蛋白选择：  
鸡蛋(1个≈6g蛋白)  
希腊酸奶(100g≈10g蛋白)  
豆制品(100g豆腐≈8g蛋白)  
瘦肉(100g≈20g蛋白)  
糖尿病肾病患者需遵医嘱调整蛋白摄入量

(平均降低约10-15mg/dL),其机制与降低皮质醇水平和改善自主神经平衡有关。

五、晨间微运动:激活胰岛素敏感性

不需要剧烈运动,10-15分钟的轻度活动就能显著改善晨间胰岛素敏感性。

推荐选择:

阳光下的轻松散步  
简单的伸展操  
温和的瑜伽基础动作  
最佳时机：  
早餐后30分钟开始,可有效降低餐后血糖峰值20-30%。对于使用胰岛素的患者,需注意预防运动相关低血糖。

持之以恒,方见成效

这五个习惯看似简单,但坚持实践后,许多糖尿病患者反馈:

全天平均血糖降低1-2mmol/L  
血糖波动幅度明显减小  
整体精神状态显著改善

记住,糖尿病管理是一场马拉松而非短跑。从小改变开始,逐步建立健康习惯,你的血糖控制会越来越得心应手。

不妨从明天早晨就开始尝试吧!

### 一、醒来先喝一杯温水,唤醒代谢系统

经过一夜的睡眠,我们的身体会通过呼吸和出汗流失大量水分,导致轻度脱水状态。这种状态会使血液浓缩,血糖浓度相对升高。研究表明,即使是轻度脱水也可能导致血糖升高10-20mg/dL。

建议做法：  
起床后立即饮用200ml左右的温水

可添加少量柠檬汁或微量电解质(镁、钠、钾)

全天保持水杯随身,设置手机提醒定时补水

科学依据：  
充足的水分有助于肾脏排出多余的葡萄糖,同时改善细胞对胰岛素的敏感性。镁、钾等电解质更是直接参与胰岛素信号传导和葡萄糖转运的关键营养素。

二、高蛋白早餐:抵御“黎明现象”的利器

早晨人体皮质醇自然升高,这会促进肝脏产生葡萄糖(即“黎明现象”)。传统的高碳水早餐会加剧这一时段的血糖飙升。

蛋白质的三大优势：  
延缓碳水化合物消化吸收  
提供持久饱腹感  
维持肌肉量和基础代谢率

### 三、纤维加持:打造“第二餐效应”

早餐摄入充足膳食纤维能产生“第二餐效应”——即早餐的营养选择会影响午餐后的血糖反应。

黄金搭配建议：  
在酸奶或燕麦中加入1-2勺亚麻籽或奇亚籽

选择全谷物面包代替精制白面包

搭配适量低GI水果如莓类  
中国指南推荐量：  
每日25-36g膳食纤维

其中可溶性纤维10-20g

为什么有效：  
可溶性纤维在肠道形成凝胶基质,延缓碳水化合物消化吸收,平稳餐后血糖曲线。

### 四、5分钟减压:呼吸调节皮质醇

晨间8点左右是人体皮质醇分泌的高峰时段,这种“压力激素”会直接促使肝糖输出增加。

简易呼吸法：  
找一个安静角落舒适坐下  
吸气4秒→屏息4秒→呼气6秒

循环5分钟  
科学验证：  
研究表明,规律的深呼吸练习可在6周内显著降低空腹血糖水平

## 吃不吃宵夜取决于“饿”而非“馋”！健康宵夜的三要素

吃不吃宵夜取决于“饿”而非“馋”

健康管理中心营养师刘沉冰表示:对大多数人而言,睡前管住嘴那是相当明智的!

“晚上新陈代谢慢,人体就像进入了‘节能模式’,胃肠活动也减缓。如果这时候大吃一顿,身体可能来不及消耗这些能量,就会把它们存成脂肪,体重秤上的数字保不准会蹭蹭往上涨!”刘沉冰解释,睡前进食还可能增加胃肠负担,让大脑也跟着兴奋起来,从而影响睡眠质量。

那么即使饥肠辘辘、饿得前胸贴后背,也还是一口都不能吃吗?从控制体重的角度讲,吃东西会不会长胖的关键要看一整天能量摄入与消耗的情况。如果能控制好全天的能量摄入≤身体所需,即使睡前吃了点宵夜,只要不是天天如此,也不用太过担心长胖。

如果临睡前你已经饿得两眼冒金星,脑袋晕乎乎,说明身体电量已严重不足,这时候饥饿是妥妥的“睡眠刺客”,坚持饿着不吃,可能辗转反侧或者做“饿梦”,甚至影响第二天的工作和学习。

专家划重点:如果事先知道要熬夜,可以适当把晚餐时间往

后挪挪,给饥饿感按下“暂停键”。要不要吃宵夜,关键取决于你饿不饿!如果只是馋,那么还是早早上床睡觉。如果真的饿了,吃什么、吃多少可大有讲究!

### 健康宵夜怎么吃吃什么大有讲究

如果你真的饿了,那接下来的问题就是:吃什么才不会胖?健康管理中心营养师刘沉冰给出了几个实用建议:

1、时间很重要  
宵夜最好在睡前1到2小时吃。比如,你计划12点睡觉,那就在10点左右享用这顿“深夜安慰餐”。

2、食物要清淡  
专家特别推荐了一些健康宵夜选项(选一):

一小碗无糖酸奶  
一个煮鸡蛋  
一片高纤维全麦吐司

一份100克左右的低糖水果  
总的原则是:低脂低热量、易消化、既维持血糖稳定又不使肠胃负荷过重。

3、千万要避坑  
不要让你的胃像开了饭店一样忙活,远离高糖、高脂、高盐的食物!比如炒饭、炒面、盖浇饭、

火锅和烧烤等。这些东西不仅会让你长胖,还可能让你睡不好觉,甚至半夜爬起来找水喝。

### 夜里这件大事比吃宵夜还要重要

刘沉冰强调,吃不吃宵夜、怎么吃固然重要,但睡眠这件大事儿千万不能忘。

你要是天天熬夜,生物钟乱成一团麻,身体里的褪黑素分泌就会“闹脾气”,不好好干活。褪黑素不仅是调节睡眠的关键激素,还与体重调节密切相关。一旦它分泌不足,就会影响瘦素发挥作用,食欲就像脱缰的野马,根本控制不住。

因此,乖,咱们尽量不熬夜,确保每晚7至8小时的睡眠时间。入睡时间也要尽量固定,别今天凌晨3点睡,明天凌晨1点睡,铁打的身体也吃不消!

好多人下班回家都半夜了,这时候千万别再玩手机,赶紧洗漱,麻溜上床,让身体好好休息,才是王道。

总之,吃宵夜这件事儿,要拿捏住分寸,别让一时的口腹之欲,毁了健康大业,毕竟咱还得靠着这副身体,在职场和生活里乘风破浪呢。