

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

小暑到,热浪袭! 这样做就能舒服过夏天!

小暑是夏季的第五个节气,标志着我们将进入一年中最炎热、潮湿的“三伏天”。俗话说“小暑大暑,上蒸下煮”,自小暑节气开始,天气逐渐变得高温、多雨、湿度大。

作为医生,今天就来跟您聊聊小暑时节的饮食起居,帮助您舒舒服服的度过这个夏天。

一、饮食调养:清淡为主,兼顾祛湿

1.多喝水,喝“对”水

小暑时节天热出汗多,一定要及时补充水分,白开水最好,淡茶水、绿豆汤也不错,但别等渴了再喝,小口慢饮更解渴,同时要少喝冰镇饮料和甜饮料,容易伤脾胃生湿气。在此推荐具有解暑生津、开胃消食作用的乌梅甘草茶,取乌梅2-3颗,生甘草2-3片,用沸水冲泡,焖10-15分钟即可饮用。

2.多吃“祛湿”食物

湿气重是小暑时节的特点,我们可以多吃“祛湿”食物,如冬瓜、丝瓜、黄瓜、绿豆、赤小豆、薏米、山药、莲子、荷叶等。此外,饮食上还可以适当吃“苦”。因为苦味食物能清热解暑、增进食欲,如苦瓜、苦菊、莴笋等。推荐绿豆百合莲子羹,具有清心解暑、安神助眠、健脾养胃的功效。取绿豆、干百合、莲子肉(去芯)。先将绿豆、莲子肉提前浸泡1-2小时,然后将所有材料洗净放入锅中,加足量水,大火烧开后转小火煮至绿豆开花、莲子肉软烂即可,亦可加入少量冰糖。

3.保证优质蛋白

小暑时节天气炎热,不少人都胃口欠佳,但饮食上蛋白质却不能少,建议选择鱼肉、鸭肉、瘦猪肉以及豆腐、豆浆等豆制品等易消化吸收的蛋白质来源。

4.水果要选对

天气炎热,水果是很多人最爱,但水果一定要选对。西瓜、桃子、杨梅、香瓜等都是适合小暑时节食用的水果,但要避免过量吃荔枝、芒果等热性水果。冰镇水果更要少吃。

5.注意饮食卫生

小暑时节高温潮湿,食物容易变质,因此饭菜要新鲜,生熟需分开,彻底加热剩菜剩饭,严防“病从口入”。

二、起居作息:避暑防凉,保证休息

1.防暑降温是首要

小暑时节应避免在上午10点到下午4点高温时段长时间户外活动,外出务必做好防晒(遮阳帽、太阳镜、防晒霜),并带足水。

2.空调风扇会用才健康

空调温度别设定的太低,26-28℃比较合适,避免直吹身体头颈、腹部、腰细关节等。开空调也要注意通风,每天开窗2-3次。

3.保证充足睡眠

小暑时节,虽然昼长夜短,但也要保证充足的睡眠,建议争取晚上11点前入睡,保证7-8小时睡眠。中午有条件最好小憩,20-30分钟即可,有助于恢复精力,避开最热时段。

4.穿衣要透气,洗澡有讲究

穿衣应选择吸汗、透气的棉麻材质,宽松舒适,利于排汗散热,颜色以浅色为主。勤洗澡保持皮肤清洁,但避免用太凉的水洗澡,温水最好,洗完澡及时擦干,避免湿气入侵。

三、精神调养:静心养神,戒躁戒怒

1.心静自然凉,学会放松

中医讲“暑易伤心”。小暑时节,天气炎热,人容易心烦气躁、情绪激动。这时更要保持平和心态,遇事冷静,避免大喜大怒。可以听听舒缓的音乐,看看轻松的书籍,和朋友聊聊天,或者练习深呼吸、静坐冥想,都有助于安定心神。此外还可以通过点按内关穴缓解心烦、心悸等不适。内关穴在手腕横纹中点向上3横指两筋之间,可用拇指指腹按揉,力度以有酸麻胀痛感为宜,每次按揉3-5分钟。

2.减少外界刺激

小暑时节应该少看让人紧张、焦虑的新闻或影视剧,给自己留点独处、放空的时间,同时保证睡眠充足,睡眠好,情绪自然更稳定。

接触贝壳类海产品,小心这种危险细菌!

创伤弧菌是一种能在温暖海洋环境中生存的致病细菌,常聚集在贝壳类海产品中。

人体感染创伤弧菌主要有两种途径:一是伤口接触感染,比如外露伤口接触海水,或者在处理生海产品时被割伤、刺伤;二是食用感染,即生食或食用未煮熟的贝壳类海产品,尤其是从温暖海水中捕获的生蚝。

目前,尚无证据表明创伤弧菌能在人与人之间传播。

当创伤弧菌引发伤口感染时,可导致坏死性筋膜炎。这是一种会造成筋膜和皮下组织快速坏死的严重感染。感染后,患者皮肤会出现发热、红肿症状,并且感染区

域会快速扩散,患处还可能出现溃疡、水疱或黑点,并伴随剧烈疼痛。

如果不及时处理,病情会发展为败血症,甚至导致死亡,该病症的死亡率为25%~35%。

预防创伤弧菌感染,关键在于正确护理伤口和妥善处理食物。

正确护理伤口的措施

尽快清洁伤口,并用防水敷料妥善覆盖,直到伤口愈合。即使是轻微伤口,或看起来没有感染的伤口,也应立即处理,避免伤口接触海水或生海产品。如果伤口接触了海水或生海产品,应立即用肥皂

和流动的清水彻底冲洗。触摸伤口前后,要洗净双手。若伤口出现感染症状,如皮肤持续红肿等,尽快就医并告知医生接触过海水或生海产品。

妥善处理食物的措施

不吃生的贝壳类海产品。处理海产品时,要做好防护,同时留意鱼、虾、蟹等的尖刺部位,避免被刺伤。

海产品要彻底煮熟,尤其是贝壳类海产品,应煮至贝壳打开,没完全打开的就丢弃。

处理熟食和生海产品时要分开,以免交叉污染。

