

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	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

最好的居家护理服务

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

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。

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



若出现这4个症状,你可能已经中暑了

夏至一过,阳火渐盛,天地犹如蒸笼,一脚踏出屋外,人已汗流浹背。有人说“出汗就好了”,殊不知汗虽出,倘若方式不当,非但不解暑,反而让“暑邪”趁势而入。我这把老骨头看过无数人,把中暑当发热,把脱力当休息,直到病情严重,才知夏热伤人有多深。

中医历来讲究“阴阳调衡”“适时避暑”,而非硬扛硬顶。今日老夫便以中医之眼,与君细细道来:身体若有几种表现,莫再硬撑,你已经中暑在身!

一
头昏如盖,眼花耳鸣,是暑气上扰清阳

你在烈日下站不了一刻,头顶似压石板,眼前发黑,耳中嗡嗡作响,这不是简单的疲劳,而是暑邪上扰,伤了阳明与心脑之间。

中医称之为“暑盛上扰神明”,是阳气被迫攻于上,清阳之气不升,浊阴不降。症状再重,易至神

志恍惚、短暂昏厥,若不调救,后愈发虚。

此时不可乱服退烧药,而应立刻脱离高温阴凉处,轻可喝淡盐水+绿豆汤,清暑解毒,重者应制暑丸一丸,降火扶正。你是否在太阳下一走就发闷、乏力?别再说“就是热”,你该避暑护阳了。

二
四肢发软、面微泛红,是暑湿困阻气路

热虽不伤身,但湿热夹杂,更是耗气之源。一旦身体沉重倦怠,走几步就虚汗,面红如醉色,口不欲食,那不是不耐热,是脾为湿困,体表暑气暂存内蓄。

此谓之“暑湿困脾”,暑湿之邪悄悄堵了中焦,使脾不运化,胃不受纳。此时若再贪食冰冷,只会雪上加霜,伤之更深。

每日午后热重时段,应避剧烈活动。一碗藿香+白芷煮水,略加淡盐饮用,既助解暑,又通脾气,还

可防中湿之病。

你最近有无动不动就觉得无力、食欲不振?赶快想想,是不是被暑湿缠上了?

三
大汗淋漓、心慌口渴,是气津两伤正耗

中暑若伤肺卫开泄,出现大量出汗,反致津液亏耗,体内之阴阳难平,更令气短心慌、头晕目眩、口干舌燥。

这种失水不等同口渴,它是“气随汗泄”,阳气无以维持体表,故感慌热内震。这时若只饮白水,不补津伤电解质,亦难回稳。

对于中等症状者,一杯淡竹叶配西瓜翠衣泡水,可补津润燥。若再配一点麦冬、五味子,更能防止“虚而复汗,汗而生虚”。

你身上是否最近常汗出不止,越出越乏?别再笑说自己“排毒”,可能你已经气伤,阳虚外泄了。

四

小便黄短、舌红苔腻,是暑热内蒸腑中

夏月阳气浮越,若暑湿困体不解,则内留热毒之势。此时常表现出尿少色深、舌苔厚腻、口臭烦躁、胸闷气短等症,是典型“热壅腑中”之象。尤其是老人、久坐不动、好饮冷饮者,此类暑邪最易内陷,久之可致发烧、腹胀、夜不能寐,轻者影响肠胃代谢,重则动内火攻心。

老夫常劝患者,暑当清,不可泻;湿当化,不可寒。可每日用荷叶+泽泻+芦根煮水,清热利水开胃,湿去则烦止。

你是否已连续几天小便短、下体热感强烈?也许你正在外喝着冷饮,身中却早已如沸鼎。想不被中暑,给你四条稳扎稳打的法子:

其一,正午不外出,日过午后,阴阳交替最紊,人当避其峰。

其二,衣着透汗兼护阳,不可湿衣久穿,内热外束更伤阳卫。

其三,饮水多但不过冷,食物

清淡不伤脾。

其四,每日泡脚或拨筋五分钟,通下焦之气,防上焦之实。

你做足了吗?别到病中才悔,天热时节出门三分留神,九分自保。

中暑不是只有晕倒晃眼才叫中暑,身体日日给信号,你未察亦不理,它便慢慢潜进五脏六腑之间。古来医道讲:“暑者,热毒也;人则扰神,逼内伤正。”

此邪最会藏在常人不重视的“疲、汗、烦、渴”里。你每次以为“我还能坚持”,是否就是在拖延一次本可避免的伤害?

你此刻坐在室内风扇之下,是不是已经感到少许头晕、无汗却烦躁?若有,不妨去泡一壶绿豆茶,再敞衣静坐半刻,扶阳护津,自能避暑祸于千里之外。

老夫说一句:是真热,不必硬撑,察身中之动,胜过后悔之药。你,可愿听进这一句话?