

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

## 比熬夜更可怕的，是“睡眠碎片化”？ 长期这样睡觉，对代谢、记忆、心血管都有影响……

“睡了一夜总感觉睡眠断断续续”“明明睡着了，但又感觉像没睡着”“睡到半夜总是醒，醒来又半天睡不着”……这种“碎片化睡眠”很多人都经历过，尤其是中老年人！

有研究发现：长期处于碎片化睡眠会导致大脑加速衰老、记忆力下降，全身炎症水平上升！

长期这样睡觉的人，  
记忆力下降、全身炎症上升！

2024年8月，《细胞代谢》期刊发表的一项研究发现：经常“碎片化睡眠”会引起身体代谢紊乱、大脑认知损伤和全身的炎症反应。

研究聚焦在很多人存在的“碎片化睡眠”问题。通过动物实验发现：长期经历碎片化睡眠的小鼠，会出现葡萄糖代谢失衡和大脑认知功能损伤。

主要表现为：糖耐量受损、胰岛素敏感性降低、葡萄糖稳态失衡等。而且经历睡眠碎片化的小鼠在空间学习和记忆方面表现不佳。

### “碎片化睡眠”4大危害

碎片化睡眠主要有4大危害：

1. 碎片化睡眠会损害人的认知功能：导致记忆力下降、反应迟钝，影响日常生活和工作效率。
2. 长期碎片化睡眠会引起代谢紊乱：增加高血压、肥胖等慢性疾病的风险；
3. 碎片化睡眠增加心血管疾病风险：增加人们罹患心血管疾病的风险；
4. 碎片化睡眠会削弱人体免疫功能：增加感染、肿瘤等疾病的

患病几率。

为什么中老年人，  
更容易出现碎片化睡眠？

众所周知，随着年龄的增加，睡眠时间也会越来越少，甚至睡眠碎片化是老年人中普遍存在的睡眠问题。其实许多动物在变老时，都会经历睡眠质量变差、碎片化睡眠状况。

2022年2月，斯坦福大学医学院的研究人员在国际《科学》期刊上发表的一项研究发现：大脑中“Hert神经元”的活动能控制清醒和睡眠状态。随着年龄的增长Hert神经元更容易被触发，出现过度兴奋，进而导致出现“碎片化睡眠”。

睡前多做这3个动作  
能改善睡眠时长！

2024年7月，一项发表在《英国医学杂志在线·体育与运动医学》的研究发现，在睡前4小时内，多做这3个抗阻运动动作：深蹲、提踵、

提膝展髋。

一次只需3分钟，每隔30分钟进行一次。这样可使当晚睡眠时间延长近30分钟。

睡前做这3个抗阻动作：

深蹲：

模仿坐椅子的动作，膝盖不超过脚尖。

提踵：

站立抬起后脚跟，使小腿肌肉收缩，然后脚跟慢慢回到地面。

提膝展髋：

站立膝盖抬高，直腿髋关节伸展。

而其他类似的研究还发现，睡前定期的抗阻运动，对于高血压和胰岛素反应有益；长期坚持，还有助于心血管健康。

做好7件事

一觉到天亮

保证好睡眠建议做到以下几点：

01

睡前做腹式呼吸

吸气时主动将腹肌缓慢鼓起，呼气时再主动将腹肌缓慢地缩回，以此将呼吸频率降低，会让人放松，减轻焦虑。

02

多晒太阳多运动

白天增加阳光照射，会在脑内积累更多天然的褪黑素，有助于睡眠。多做一些运动，哪怕是散步半小时，也会有利于睡眠。

03

保持乐观的情绪

客观事物和自我心态都可以对情绪产生影响，如果没有办法改变客观事物，那就尽量改变自己看事情的角度，进而改变自己的心态。

04

打造舒适的睡眠环境

睡前关灯、被子厚度适宜、枕头高度适合自己；

同时要保证室内环境昏暗、安静，有助于褪黑素分泌促进睡眠；

05

睡前不看手机

避免在睡前长时间看手机，因为手机屏幕发出的蓝光会影响人体褪黑素的分泌，进而影响睡眠质量，出现睡眠碎片化。

06

睡前避免咖啡喝酒

避免睡前饮用咖啡、酒精等刺激性饮料或食用辛辣食物，这些都会干扰睡眠，导致睡眠碎片化。

07

不要乱用药

滥用褪黑素、安眠药等，不仅对改善睡眠无益，还可能有其他副作用。

提醒：半夜醒来不要看时间。看了时间很可能会计算距离起床还剩几小时，反而会增加压力。

