

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。

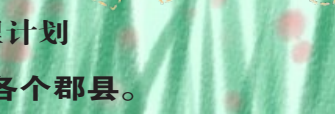
二.兼职注册护士(Registered nurse)

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



长寿老人有不少共同点

长寿拼基因,更拼习惯

“长寿老人”被定义为年龄超过90岁的老年人,尽管他们表现出衰老迹象,但在年龄相关的功能衰退和疾病中,大部分仍能保持良好的状态,并能够达到终身健康的老龄化过程,是研究健康老龄化与寿命的绝佳模板。研究中,长寿老人呈现出家族、地域聚集性,因此长寿常被归因于遗传基因。然而,研究人员强调,长寿老人的人生阅历、行为模式与遗传基因形成的奇妙互动,同样功不可没。在人类寿命差异中,基因差异仅能解释25%,饮食习惯、运动量、健康管理、心理因素等非遗传因素,可占据约50%,这些共同左右着长寿的结局。

五大长寿共性

内分泌:器官“协调员”。通过分泌各种激素,内分泌系统协调着全身器官组织的运作,长寿老人往往低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)水平低,且胰岛素抵抗程度较轻。上海长征医院内分泌科主任医生

邹俊杰表示,这些指标是维持血管健康、血糖稳定的关键,有助于降低动脉粥样硬化性心血管疾病、糖尿病等各种慢病的发生风险,而肥胖、滥用药物、蛋白质摄入不足等可引发内分泌紊乱。

代谢:进入“低能耗”。研究发现,长寿老人的甲状腺激素水平稳定且正常偏低,并保有一定量的性激素。甲状腺激素参与新陈代谢调节、生长发育等机能,偏低时会使机体进入“低能耗状态”,荷兰一项研究显示,甲状腺水平正常但偏低者,寿命可延长多达3.5年。对于性激素,百岁女性体内的雌二醇(最强效形式的雌激素)显著高于88~99岁人群;94%的90~106岁男性睾酮水平正常,均有助维护骨骼健康、维持心血管和认知功能。但需提醒的是,甲状腺激素水平过低或是甲状腺功能减退的表现,严重时可能造成心动过缓、心力衰竭。

免疫:感染“防御队”。随着年龄增长,免疫功能自然下降,因感

染导致的发病率和死亡率上升,但在长寿老人体内,T淋巴细胞、自然杀伤细胞等免疫细胞依然活跃。马丽娜表示,这有助保持免疫系统的警戒性,降低炎症水平,减少器官、组织受到的伤害,预防感染、肿瘤等疾病的发生发展。这离不开规律作息、适度运动、均衡饮食等健康的生活方式。

饮食限制:代谢“减负员”。饮食热量限制指将总热量的摄入减少20%~60%,是唯一被证实能延缓衰老并延长寿命的干预手段。长寿老人的饮食常以植物性食物为主,比如谷物、蔬果和豆类,富含抗氧化物质,肉类、加工食品摄入量较少,甜食、精制谷物、果汁和含糖饮料被视为不健康食物。邹俊杰说:“减少热量摄入、多吃植物性食物,可减轻消化和代谢负担,促进机体的自我修复。但少吃不等于节食,前提是保证营养均衡,每日热量摄入至少1200~1500千卡。”

规律运动:机体“充电桩”。研

究发现,“长寿蓝区”的居民通常保持较高的活动水平,比如意大利撒丁岛居民住在山区,日常通勤、放牧等运动量较大。美国明尼苏达州曾效仿该模式,为居民增加10英里(约16千米)的人行道和自行车道,一年内居民预期寿命增加了2.9年。马丽娜指出,与静息状态相比,骨骼肌参与的身体活动能显著增加能量消耗,不仅能部分逆转衰老的影响,还能帮助老年人维持机能储备。

复制“蓝区”生活策略

作为人类长寿的范本,长寿老人的延寿策略已成为公开的秘诀,大家不妨效仿他们的生活方式,给健康寿命做加法。

饮食要“八分”,营养需“十分”。马丽娜介绍,日本冲绳居民的“八分饱”饮食值得借鉴。如果难界定八分饱的程度,吃饭时建议关掉电视、收起手机,要求进食时间不少于20分钟,选择小块食物、小盘子,细嚼慢咽,在每两口之间

放下餐具,给大脑足够的时间接收饱腹感信号。吃完饭后问问自己:“感觉现在能做瑜伽或跳舞吗?”如果答案是肯定的,可能正处于最佳的八分饱状态。八分饱的前提是营养摄入均衡,尤其是维生素、蛋白质,建议多吃蔬果、全谷物、豆类和块茎类蔬菜,比如蓝莓、西兰花、豆腐、土豆等;每周吃一次深海鱼,两次鸡鸭等禽肉。

运动不刻意,时长别缩水。研究发现,运动量越大(持续时间×强度),延寿益处越明显。两位专家建议,如果身体有条件运动,建议每周至少保证150分钟的中等强度有氧运动,可分次进行,比如快走通勤、爬楼梯回家,或出门慢跑十分钟等,有助提升心肺功能;进行2~3次力量训练,如举哑铃、做俯卧撑等,可增强肌肉力量。

融入同龄人,接触年轻人。“长寿蓝区”十分看重与家人的牢固联系,有自己稳定的社群伙伴,而且年轻一代重视并帮助老一代。