

乐康居家护理服务



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



入秋后要多吃牛肉,补铁补钙又暖身

一入秋,早晚温差大,穿多嫌热,穿少容易着凉。人过中年,新陈代谢逐渐慢,阳气不足就爱冷手冷脚。这时候,若常感疲乏、胃口差、骨头发酸,我劝你啊——得多吃点牛肉。牛肉是“补中益气、强筋健骨”的好食材,不只填饱肚子,还能滋养咱这把老骨头,吃得对,一身冒热气!

为何入秋后该多吃牛肉?

俗话说“秋冬进补,来年打虎”,意思是身体的底子要从秋天养起。牛肉,性温味甘,入脾胃经,最能补脾胃之气。到了秋季,阳气渐收,牛肉正好弥补这份“外寒内虚”的空隙。

常听人说,牛肉太硬不易消化?其实,做法不同,软烂香滑吃着才过瘾。我自己吃牛肉,从不图快,关键是“慢炖细炒”,让筋肉软而不柴,汤色浓而不腥,你也不妨试试。

1. 蒜苗炒牛肉:驱寒暖胃、通气利湿

秋天容易聚湿生痰,尤其脾虚的人常有乏力、头重的感觉。蒜苗搭牛肉,正好去湿暖中。蒜苗辛温通阳,牛肉补中合气,两厢

配合,是中气不足的“食疗良方”。

牛肉切薄片,少许酱油、老姜腌制,热锅快火,蒜苗下锅一炒就出香气了。整道菜吃完,胃暖、人精神,手脚也慢慢回温。各位老朋友,看完是不是想试试呢?你平常炒牛肉,用什么配菜呢?

2. 空心菜炒牛肉:清血补铁、强心化湿

秋天进补别忘排浊。空心菜性凉,能清热解暑,搭牛肉一起炒,正好平衡补益与清泄,尤其适合那些口干舌燥、便秘困扰的人群。

操作很简单,牛肉腌好先滑炒,盛出后再快炒空心菜,最后合锅翻炒加点米酒,香气四溢。这个搭配,既去火又不上火,老人小孩都爱吃。欸,你家孩子如果不爱吃菜,不妨试试这个组合,香得很!

为何入秋后该多吃牛肉?

俗话说“秋冬进补,来年打虎”,意思是身体的底子要从秋天养起。牛肉,性温味甘,入脾胃经,最能补脾胃之气。到了秋季,阳气渐收,牛肉正好弥补这份“外寒内虚”的空隙。

常听人说,牛肉太硬不易消化?其实,做法不同,软烂香滑吃着才过瘾。我自己吃牛肉,从不图快,关键是“慢炖细炒”,让筋肉软而不柴,汤色浓而不腥,你也不妨试试。

1. 蒜苗炒牛肉:驱寒暖胃、通气利湿

秋天容易聚湿生痰,尤其脾虚的人常有乏力、头重的感觉。蒜苗搭牛肉,正好去湿暖中。蒜苗辛温通阳,牛肉补中合气,两厢配合,是中气不足的“食疗良方”。

牛肉切薄片,少许酱油、老姜腌制,热锅快火,蒜苗下锅一炒就出香气了。整道菜吃完,胃暖、人精神,手脚也慢慢回温。各位老朋友,看完是不是想试试呢?你平常炒牛肉,用什么配菜呢?

2. 空心菜炒牛肉:清血补铁、强心化湿

秋天进补别忘排浊。空心菜性凉,能清热解暑,搭牛肉一起炒,正好平衡补益与清泄,尤其适合那些口干舌燥、便秘困扰的人群。

操作很简单,牛肉腌好先滑炒,盛出后再快炒空心菜,最后合锅翻炒加点米酒,香

气四溢。这个搭配,既去火又不上火,老人小孩都爱吃。欸,你家孩子如果不爱吃菜,不妨试试这个组合,香得很!

