

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

冬令时节应该注意什么

医友,王岚编译

一,冬令需“藏”,静谧养神

1, 冬季养生除以护肾阳为要,还应注意闭藏。在冬季,人体新陈代谢相对缓慢,血流缓慢,韧带弹性和关节的灵活度降低,此时人应该少动多静。但并非是什么运动都不做,冬季锻炼应循序渐进,运动有度,不能骤然运动,避免大汗淋漓,锻炼后及时擦干汗液,着干燥衣物。对于中老年人来说,特别是患有呼吸道、高血压、心脑血管疾病的患者,不宜晨练,因早晨气温低,寒性收引,血管易收缩,气血运行不畅而使原有疾病复发或加重,此时,可以选择傍晚进行锻炼活动。在冬日里适当的散步、慢跑都是不错的运动选择,使身体微微有汗,气血静而不止,从而阴阳更调和。

2, 冬季养神也应着眼于“藏”。《黄帝内经》有记载:“使志若伏若匿,若有私意,若已有得”,指在冬季要保持精神宁静、安谧,尽量控制个人精神活动,最好能做到情绪含蓄而不外露。其实际意义就在于:冬季人们要尽量隐藏思绪,静神少虑,喜怒不形于外,保持精神豁达乐观,不为琐事劳神,不因七情伤身。

3, 中医强调“神藏于内”,尤其是在当下社会人们心绪不宁,竞争激烈的今天来说,这更加具有积极意义和重要价值。

二,御寒为首,顾保护足背

御寒为冬季养生第一步,寒气凝滞收引,易导致人体气机、血运不畅,而引起许多旧疾复发或加重,特别是一些严重威胁到生命的疾病,比如中风、脑溢血等。

1, 俗话说:“风从颈后生,寒从脚底入”。御寒保暖主要从后背和足部做起。颈部以及后背是足太阳膀胱经循行部位,为人体阳中之阳。寒邪易伤阳气,通过背部入侵可引发呼吸系统和心脑血管疾病,故背部保暖尤为重要,穿保暖厚实的衣物,佩戴围巾

等保暖之物,此外,还应注意冬季不宜频繁洗澡,洗澡虽能清洁皮肤,促进新陈代谢,但冬季气候寒冷,洗澡太勤,无疑增加了寒邪从颈背入侵的风险,诱发疾病的发生,所以可以适当减少洗澡频率。

2, 脚位于人体最下部,足少阴肾经、足太阴脾经、足厥阴肝经三条阴经都汇集于此,但同时也是阳气最不易到达的地方,阳虚体质的人常有脚部发凉的症状,在冬季更为明显。此时可在入睡前,用40℃~50℃的热水泡脚,可加速血液循环,消除疲劳,也可配合加入一些温热的药物,起到祛寒保暖,鼓舞阳气,引热下行的作用,对于下半身阳虚,阴寒重的情况非常有好处。此外,头为诸阳之会。人体的阳经于头面部交汇,故在冬季用冷水洗面,可以促进头面的血液循环,增强机体的抗病能力。

三,以肾为本,食宜温补

中医认为,寒为阴邪,易伤阳气,而肾阳是人体阳气之本,对脏腑起到温煦、生化之效,若肾阳不足,就会出现精神疲惫、腰膝冷痛、形寒肢冷、小便不利或频数等症状,所以冬季养生首要保护肾阳。

1, 冬季补肾不是泛补、滥补,也不是一味的用名贵食材补养身体,而是根据每个人不同的体质,辨证施补,如此才能做到有的放矢,达到事半功倍的作用。在冬季,人们往往会感到食欲旺盛,饮食中可以适当摄入高热、高营养、味浓色重、补益力强的食物,如羊肉、牛肉、鸡肉等。经典药食汤方“当归生姜羊肉汤”正是食饮之时,能够起到温肾助阳、补气养血之效。

但是,对于患病的人来说,冬日进补需谨慎,遵守医嘱择取食物,如糖尿病患者可以西洋参、人参等作为补品,而避免甘草等含糖较高的药食;有血脂过高、动脉硬化等疾病的患者,就应避免吃阿胶、牛鞭等

高蛋白、高脂肪、高糖分的食物。所以,本身患有疾病之人,切记进补需谨慎,不适合的进补无疑会导致加重病情,越补越糟。

四,养肝健脾

中医认为,冬天正是肝脏脆弱的时候。一方面,冬季昼夜温差大、早晚寒气容易入侵,肝脏受寒容易导致病情加重;另一方面,空气过于干燥容易上火,引起肝火旺盛,若加上平时情绪波动过大,还可能会引起肝气郁结。冬季养肝,可从以下方面入手。

1, 保持好心情。肝喜条达恶抑郁,生气发怒会导致肝气郁结,血瘀滞不畅而成疾。所以,要学会调节自己的心情,努力做到心平气和、乐观开朗。

2, 饮食要清淡。过度摄食、过量夜食等常常扰乱肝脏的宁静,易导致代谢紊乱,为肝病的产生创造条件。

3, 少抽烟喝酒。酒精会刺激肝脏,香烟中的有毒物质要经过肝脏解毒。如果本身有原发性肝病,抽烟喝酒无疑是让肝脏“雪上加霜”。

4, 尽量别熬夜。睡眠时肝脏能得到更多血液滋养,有利于肝脏修复。

需要提醒的是,本身有慢性肝炎等肝脏疾病者,冬天更要注意养肝,除了保持以上健康的生活方式,还可在医生指导下服用中成药益肝膏。对于有因肝肾精血亏损引起的身体消瘦、腰膝酸软、盗汗、头晕眼花、口渴咽干等症状的人群,可在医生指导下服用桑葚膏。

五,益肾填精

肾乃先天之本、生命之源。我们之所以能够不生大病,是因为人体有很强抵抗能力,也就是大家所说的免疫力,中医称为“正气”,肾是人体正气的根源。因此,人体的生

命过程由弱到强、由盛转衰,都是由肾气决定的。正因如此,要注重适时益肾填精。肾不好,有三个典型表现,分别是足跟疼、眼圈黑、头发白。中医认为,冬天是补肾的最佳时间,冬季养肾也是历来的养生传统,可从以下几方面来做。

1, 饮食调理。多吃羊肉、韭菜、黑芝麻、木耳等有补肾功效的食物。

2, 运动调理。适当进行运动,如慢跑、游泳、打羽毛球等,可以促进血液循环,有助于增强体质,对补肾填精有一定帮助。

3, 药物调理。肾气亏虚的患者可在医生指导下服用方剂或中成药调理,比如中药里的壮腰健肾丸,其中的狗脊、黑老虎、千斤拔、桑寄生、女贞子、鸡血藤、金樱子等都是很好的补肾、益精、固精的药物,可用于治疗肾亏腰痛、膝软无力、小便频数、神经衰弱等症。比如中药里的

4, 按摩调理。按摩腰部的肾俞穴等能起到舒筋通络、补肾益精的作用,对于肾精亏虚引起的不适症状,也可以起到一定治疗作用。

5, 保健功中的梳头、鸣天鼓、叩齿、揉脐腹、提肛、搓涌泉穴等方法也有填补肾精的功效,可利用闲余时间经常做。

