

# 乐康居家护理服务

LC Loving Care Home Services

我们的服务理念是：真诚、温暖、爱人如己。

作为马里兰最大、口碑最佳的居家护理服务公司，我们为每一天每一刻深深感恩！

## 服务内容：

安全监管 个人协助 协助梳洗、如厕	准备简餐、喂食 洗碗、洗衣 日常清洁	更换床单 服药提醒 陪伴聊天、安抚	陪伴散步、 轻度舒缓的锻炼 陪伴看医生、理疗
-------------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------------

服务对象：生活上需要帮助的老年人、残障人士。 服务范围：马里兰州各个郡县

## 自由地居住 舒心地生活



• 公司成立十年以上，主要代理马里州政府居家护理服务类业务。

- 由马里兰州政府健康护理质量办公室颁发执照，各方面接受政府领导和监督。
- 护理人员的招聘、审核、培训、服务严格遵照政府要求，并接受州政府监督。
- 为符合 Medicaid 资格的人士免费申请护工福利。
- 与您的家人、医生、日间护疗中心、养老院一起共同做好您的健康护理工作。
- 训练有素的专业护士将根据您的健康需求和您一起共同制定最佳的护理计划。
- 护士会定期上门与您及您的护工沟通、协调，帮助护工提供更好的服务。

总机：410-358-4415/301-358-1545 (中文服务：请转分机 2)

手机：443-538-1082 (24小时开机，中英文快捷，直线)

## 常年招聘护理人员

要求：美国合法居民身份(男女均可) 有爱心、耐心、责任心。免费提供 CPR/FA 培训  
我们关爱每一位护工，如同关爱每一位需要护理的老人。



总部地址：25 Hooks Lane, Suite 200. Pikesville MD 21208

蒙郡地址：481 N. Frederick Ave. Suite 215, Gaithersburg. MD 20877 网址：<https://lovingcarehcs.com>

## 怎样解除下肢肌肉酸痛

医友，王岚

### 一、原因

#### 1. 血液循环不畅

长时间保持同一姿势(如久坐、久站)、夜间受凉、血管病变(如下肢静脉曲张)等

原因，可能导致腿部供血不足。肌肉在缺血状态下易因代谢废物堆积引发痉挛。

#### 2. 肉疲劳或过度使用

白天过量运动(如长跑、登山)或突然增加运动强度，可能导致肌肉乳酸堆积或轻微

损伤，夜间休息时易触发抽筋。

#### 3. 电解质失衡

大量出汗、呕吐、腹泻或服用利尿剂可能导致钾、钠流失。电解质紊乱会干扰神经信号传递，引发肌肉异常收缩。

#### 4. 钙、镁等矿物质缺乏

钙离子调节肌肉收缩与放松，镁缺乏会降低神经肌肉的稳定

性。若长期膳食中钙、镁

摄入不足(如挑食、乳制品摄入量少)，或存在维生素D缺乏(影响钙吸收)，可能导致

夜间肌肉异常收缩，引发抽筋。孕妇、青少年、老年人更易出现这一问题。

#### 5. 神经受压或疾病因素

腰椎间盘突出、椎管狭窄等疾病可能压迫支配下肢的神经，引发抽筋。此外，糖尿病

周围神经病变、甲状腺功能异常、肾功能不全等疾病也可能导致类似症状。

### 二、改善措施

#### 1. 饮食调整

增加富含钙(牛奶、绿叶菜、豆腐)、镁(坚果、全谷物)、钾(香蕉、土豆)的食物。维生素D不足者可适当

晒太阳或补充维生素D制剂。

#### 2. 适度拉伸与按摩

睡前做小腿拉伸(如脚掌抵墙，身体前倾保持30秒)，或按摩腓肠肌(小腿后侧)，

有助于放松肌肉。

#### 3. 改善血液循环

避免久坐久站，每隔1小时活动腿部；夜间睡觉时可垫高下肢促进血液回流；有静脉曲张者可穿戴医用弹力袜。

#### 4. 就医排查疾病

5. 若频繁抽筋(每周超过2次)，伴随麻木、肿胀或肌肉无力，需检查血钙/镁水平、

腰椎影像学、神经传导功能等，排除器质性疾病。

### 三、解决办法：

#### 1. 用Aerlang按摩器按摩

Aerlang按摩器在亚马逊网站(Amazon website)可以买到。中国制造。这种按摩器可以充电反复使用，刺激强度可分三个档次。

#### 2. 手法按摩

1) 伏兔：正坐屈膝垂足，医生以手掌后第一横纹正中按在膝盖上缘正中处，手指并拢压在大腿上，中指指尖到达的部位就是伏兔穴，

2) 阴市：正坐屈膝垂足，膝盖外上缘直上3寸。

3) 梁丘：正坐屈膝垂足，膝盖外上缘直上2寸。

4) 足三里：正坐屈膝垂足，外膝眼(犊鼻穴)直3寸。

5) 上巨虚：足三里穴下3寸。

6) 下巨虚：上巨虚穴下3寸。

7) 阳陵泉：腓骨小头前下5分处。

8) 血海：正坐屈膝垂足，股骨内上髁上2寸。

9) 风市：让病人站立，双上肢下垂，中指指尖的部位。

10) 承山：站立，足尖着地，足跟抬起，小腿肚子正中下，出现一个人字形，人字尖下就是本穴，

11) 委中：膝关节后侧横纹正中就是本穴。

按摩具体手法请看另一篇(保健按摩的基本手法)及(保健按摩对于保持健康的作用)

