

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！

自由地居住
舒心地生活

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

• 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。

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

手机：443-538-1082 (24小时开机，中英文快捷，直线)

- 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>

聘

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。

什么运动对心脏最健康？

心脏通过持续泵血，为全身输送氧气和营养，维持各器官的正常运转，久坐、走路、跑步……我们每天的行为都影响着心脏健康。对心脏来说，哪项运动最健康？生活中哪些习惯对心脏有益？

01

中等强度运动对心脏最健康

2023年11月《欧洲心脏杂志》刊发的一项研究，评估了一天24小时中，不同运动模式和心脏健康的关系。结果发现：中等强度运动对心脏最健康。

具体排序依次为：

1. 中等强度的运动(跑步、快走、爬楼梯)
 2. 轻度运动
 3. 站立
 4. 睡眠
- 而久坐行为会对心脏健康产生不利影响。
- 研究人员指出，如果每天用5

分钟的中等强度运动替代久坐，就能对心脏健康产生显著影响。

什么样的算中等强度运动？据国家体育总局发布的《全民健身指南》，一般常用最大心率百分数和运动中的实测心率来监测体育运动强度。

最大心率(次/分)=220-年龄(岁) 体育健身活动时：心率在85%或以上最大心率，相当于大强度运动；心率控制在60%~85%最大心率范围，相当于中等强度运动；心率控制在50%~60%最大心率范围，相当于小强度运动。

一般来说：

低强度运动：运动过程中心率一般不超过100次/分，如散步等。

中等强度运动：运动过程中心率一般在100~140次/分，如健步走、慢跑、骑自行车、太极拳、网球双打等。

高强度运动：运动心率超过140次/分，如跑步、快速骑自行车、快节奏的健身操和快速爬山、登楼梯、网球单打等。

另外，还可以用“最简单的判断法”：如果运动时你微微喘气，可以正常说话，但不能唱歌，说明此时的运动强度为中等；如果运动时你说几句话就要停下来喘气，说明此时的运动强度较大。

02

除了运动这些习惯也对心脏有益

要想让心脏持续、有力地全身输送血液，就必须知道它的喜好。生活中坚持6个好习惯，可帮助维持心脏健康。

1. 均衡饮食，控制盐分
多吃蔬果和全谷物。每天至少摄入1斤蔬菜、半斤水果；在大米、白面中可适量加入荞麦、红豆等，或用薯类、玉米替代部分主食。

摄取足量蛋白质。相对多吃鱼类、鸡肉等白肉，减少猪肉等红肉；适量增加蛋奶和豆制品。

控制盐摄入，每日不超过5克。

2. 吃八分饱
过多的食物，特别是高蛋白、高脂肪食物难以消化，使腹部膨胀不适，膈肌位置升高，会限制心脏的正常收缩和舒张，加重心脏负担。建议冠心病患者不要吃得过饱。

3. 保证充足睡眠
研究表明，成年人睡眠不足7小时，心脏病及卒中风险会上升。

成年人一般应保证7~8小时的睡眠时间，老人也需要保证5~6小时。

4. 每天要多喝水
成人每天需1500~1700毫升水，约8杯(每杯200毫升)。心脏病患者应少量多次饮水；肾功能不

全者则需适当减少饮水量。

5. 戒烟限酒
无论主动还是被动吸烟，都会增加炎症、血栓等风险，严重损害心血管健康。

酒精也不利于心脑血管，男性每日酒精摄入量最好低于25克，女性低于15克，每周不超过100克。

6. 保持良好心态
长期处于压力下会增加体内皮质醇、肾上腺素等激素水平，引起血压升高、心率加快。通过深呼吸、冥想等方法可舒缓情绪，减少压力激素分泌。

