

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，主要代理马里兰州政府居家护理服务类业务。

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

中医说“春吃甘”，具体是哪些食物？

俗语说“春食甘，病不沾”，为了顺应气候特点，春天的饮食养生原则就是“减酸增甘”。

中医眼里的“甘”，到底是哪些食物？

这个春天，少「酸」多「甘」

中医认为，春季与五脏中的肝相对应，很容易肝气过旺，对脾胃产生不良影响，妨碍食物正常消化吸收。

甘味食物能滋补脾胃，温补人体阳气，促其生发。

而酸味入肝，多吃不利于阳气的生发和肝气的疏泄，还会使本来就旺的肝气更旺，对脾胃造成更大伤害。

因此，春季进补应“省酸增甘，以养脾气”，即少吃酸味，多吃甘味食物。

甘不等于甜

很多人把甘味简单理解为甜味，这其实是不对的。

中医所说的“甘”包括淡味和甜味，其中，淡味是甘的正味，甜味则是辅助。淡味能利尿渗湿，有助消除水肿；甜味能缓解疼痛和痉挛。

“甘味”具体包括哪些食物？

哈尔滨医科大学附属第四医院中医科主任医师于景献介绍，甘味多有补益、和中的作用，最具代表性的食物就是山药和大枣。

山药味甘性平、健脾益气，适合平时容易出现多汗、反复感冒的气虚人群。

大枣为甘温之品，不仅对脾脏有益处，还能补气养血，尤其适合女性在春天食用。

除了大枣和山药，甘味的食物还有以下这些：

大米、小米、糯米、黑米、燕麦、高粱、薏米、豇豆、扁豆、黄豆、甘蓝、菠菜、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、黑木耳、香菇、桂圆、栗子等，大家可根据自己的口味选择，在这个季节适当多吃一些。

春吃甘，专家推荐5种吃法

为了迎合春生之气，专家推荐了几种家常的“吃甘”方式。

嚼着吃或泡茶

于景献建议每天嚼3~5颗大枣，或者把

红枣切碎，泡茶饮用一天，最后将碎枣吃下。

煮饭

北京中医药大学东方医院营养科营养师魏帼介绍，大米、高粱、嫩豌豆都具有健脾益气的作用，春季吃豌豆高粱饭可以助消化。

将豌豆和高粱略煮片刻，再同洗净的大米一起，放入电饭锅中煮熟即可。

凉拌

凉拌菠菜是个不错的选择，菠菜滋阴平肝、助消化，且叶黄素、胡萝卜素、膳食纤维、钾等营养素含量较高。

菠菜洗净后快速焯水，捞出沥干水分；加入适量的蒜末、盐和香油调味即可。

煮粥

小米和山药共煮成山药小米粥，适合在春季调养脾胃。

小米淘洗干净后，与切好的山药片一起煮粥，可根据个人口味，加入适量红枣和冰糖调味。

做汤羹

银耳搭配红枣做成的红枣银耳羹，清甜润燥、健脾润肺。

银耳冷水泡发撕小块，红枣去核切块。银耳加水烧开，转小火炖至黏稠，加入红枣再煮15分钟，根据个人口味，加蜂蜜或者冰糖调味。

在日常饮食的基础上，还可以多吃点芽菜，芽类食物蕴藏无限生机，豆芽、香椿、豌豆苗、竹笋等都是不错的选择。

