

# 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	准备简餐、喂食	更换床单	陪伴散步、
个人协助	洗碗、洗衣	服药提醒	轻度舒缓的锻炼
协助梳洗、如厕	日常清洁	陪伴聊天、安抚	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。

## TikTok 上最新的时髦养生法：多喝热水

我们见过为肠道健康推出的益生元汽水、助眠的“睡美人无酒精鸡尾酒”，以及主打提升免疫力和减肥的柠檬水。眼下，最新一款搭上网络养生热潮的饮品是热水。

这一趋势是一个更广泛的网络现象的一部分，即人们接纳东方医学和中国文化的元素，并在社交媒体上记录自己的体验。

一个常见的做法是早餐前喝一杯热水或温水。许多人声称这能改善消化，让人感觉更轻盈、不易腹胀——有时甚至会让人急着跑去上厕所。还有人说它能改善皮肤、帮助减肥，甚至让身体“排毒”。

这一切竟然只是靠水？我们请专家来帮忙说清楚。

唤醒肠道

数千年来，中医和阿育吠陀(源自印度的一种整体医学体系)一直提倡在早晨(以及一天中其他

时间)饮用热水或温水，其中一个原因是帮助消化系统保持最佳运作状态。约翰斯·霍普金斯医学中心接受过中医训练的针灸师杰夫·古尔德表示，从这些理论来看，食用冷的食物或饮料会削弱消化功能，从而引发腹胀等肠胃不适。

鲜有科学研究探讨过热水或温水对消化的益处。2016年发表的一项研究报告观察了60名刚做完胆囊手术的患者，发现术后几小时饮用温水的患者比未饮用的患者更早排气。不过，饮水并未显著加快他们的首次排便时间。(另有研究表明，咖啡在这方面的效果更好。)

还有一些小规模研究显示，冷饮或冷食可能会让胃排空的速度比温热食物更慢。但专家表示，这些研究证据有限。纽约州新海德公园诺斯韦尔健康中心的胃肠病学家琳达·李博士在邮件中表示，

尚不清楚这种差异如何(或是否会)影响人的实际感受。

纽约大学朗格尼医学中心的胃肠病学家丽莎·甘朱博士表示，尽管缺乏科学证据，但从生理角度来看，早晨第一件事就是喝温水来刺激排便是一定道理的。她说，人在睡眠期间消化活动会减慢。醒来后，你摄入的任何东西——无论温度如何——都会刺激食道、胃和肠道肌肉产生收缩和舒张的波动。“这基本上是在告诉整个消化系统，‘好了，起床了，我们要开始运转了，’”甘朱博士说。

加州大学洛杉矶分校医学副教授、胃肠病学家福拉萨德·梅博士表示，她此前并不了解热水在社交媒体上的走红。她的许多患者提到，早晨起床后喝温水(通常加柠檬)会更容易排便。有些人甚至会几乎立刻产生如厕的冲动。不过她也补充说，水的温度可能并非

关键——即使是温凉水甚至冷水，也可能产生同样效果。

梅博士说，无论是水、咖啡、果汁还是食物引发的，胃肠道的任何前进运动不仅会推动粪便，也会推动气体，从而让人“感觉不那么胀，不那么鼓”。

关于喝热水可以“排毒”的说法，营养与饮食学会的发言人、营养师克里斯汀·史密斯表示，水并不能清除毒素——这项工作是由肝脏和肾脏完成的。

至于减重方面，甘朱博士表示，有些人在一次较大量排便后，体重秤上的数字可能会暂时下降。梅博士说，如果饮用水替代了含糖、高热量的饮料，这可能带来更持久的减肥效果。

补水的好处

史密斯表示，早晨喝温水的主要好处可能就是补充水分。

甘朱博士补充说，人在醒来时

往往处于轻度脱水状态，因此喝水可以缓解由此带来的一些症状，比如饥饿感、头痛和昏沉感。她还表示，假以时日，身体不缺水就可以让粪便更柔软、更容易排出，有助于维持排便规律，并减少腹胀感。

还有研究表明，多喝水可以通过减少干燥来改善皮肤外观。梅博士说，如果你白天饮水不足，那么早晨规律地喝一些水有助于“弥补缺口”。

她说，喝热水潮流恰好证明了我们已经知道的事实：“多喝水对身体各方面都有好处。”

