

提供全方位养老服务

- 坚持行业最高服务标准，为耆老创造最优养老环境。
- 阳光厨房自制健康营养美味的膳食养生餐。
- 会员可加入阳光合唱团、阳光京剧团、阳光乐团（民乐队、西乐队）、舞蹈团、越剧社、查经班、读书沙龙、园艺小组、台球小组等社团。
- 提供太极、手工、英文、书法、国画、素描、油画、摄影、乐队、钢琴、二胡、朗诵、烘焙、经络保健操、关节操、广场舞、等课程。
- 麻将、Bingo、益智游戏、棋牌游戏、庆生会、节日演出、外出游玩、买菜购物等娱乐活动。
- 会员可享受理发、按摩椅、剪指甲等服务
- 如符合资格，我们可辅助您申请医疗白卡。
- 我们也欢迎自费会员加入。



欢迎联系我们，免费参观体验  
301-250-3555 孙女士（注册护士）

科学保健 | 文化养生 | 膳食养生

阳光保健养生中心

用心做养老，用爱护健康。

300多种 200多位 100多种  
美味的膳食 专业、优秀的 养生活动与  
养生餐 员工与志愿者 课程

阳光一部盖瑟斯堡新中心开业



Gaithersburg中心：700 Professional Dr, South Entrance, Gaithersburg, MD（近99大华）  
Beltsville中心：5801 Ammendale Road, Suite D, Beltsville, MD（近马大）  
Frederick中心：110 Thomas Johnson Dr, Suite 150, Frederick, MD（近Urbana）

2026 做膝盖置换手术的全新感受

作者：阳光三部耆老靳福春(文字及图片提供)

风和日暖的四月，是马里兰阳光明媚的春天。在阳光中心的协助下，我在Frederick Health 医院做了左膝置换手术。与5年前做右膝置换相比，这次过程是一种全新的感受。

一、医院温馨的环境

按照医院的通知，提前进入医院注册登记。等待中才发现医院大厅高大宽敞，令人眼前一亮；厅内一隅的一架三角钢琴映入眼帘，点缀着艺术的氛围；厅内摆放的多副沙发茶几，令人误以为进入了星级酒店；大型盆栽花卉、装饰画、高阔的玻璃窗，没有人满为患、语音嘈杂，也没有排队等候的场面。温馨舒适的环境令人一时忘却了是来到医院，手术前的忧虑瞬间消失，反而产生一种宽松悠闲的感觉。

二、细致入微的术前准备

术前两周，在主治医师的指导下，分别到不同的医院做术前检查，进行了腿部X光多部位、不同角度拍片、心电图、心脏压力测试、常规验血、传染病检查等多项检测后，再经过家庭医生及Frederick Health 医院主治医师的诊断审核，达到要求并同意手术。

术前的细致检查保障了患者的手术安全，避免因体质不佳或某些疾病造成术后的不良反应，并减少感染的几率、缩短恢复时间。在准备手术的过程中，阳光中心的护理人员为我提供了贴心和周到的服务，从约诊检查、陪诊翻译，到术前各项准备事项的分析和解释，都做了很细心的安排。阳光的员工还和我女儿详细沟通了手术的计划 and 安排，帮助家属更好地了解情况。

术前，主治医师专程举办了辅导讲座，让患者深入了解膝、髌关节手术的简要过程及技术改进的要点、Zimmer 公司新材料膝关节零件介绍等常识。讲座中还引用大量数据讲解手术新技术的效

果、术后的康复训练要点等，并介绍了新型止痛药的优点和不同药物产生副作用的案例，使准备手术的患者能够初步了解基础医学知识，做好心理准备。不同的康复护士术前分别登门介绍康复知识、术后生活指南，并制定康复计划。医院寄送康复器材和消毒用品。这些过程比5年前更细致、更周到、更贴近实际，这样的改变与提高使患者产生了新的体验。

三、热心周到的医疗服务

和五年前的手术经历比较，2026年手术中的医师、麻醉师、护士、前台接待人员在态度上、语气上都令人感到更加和蔼可亲，医疗服务过程更加细致入微。每一环节的服务都为患者详细讲解，让人有种如家的感觉。

而5年前的手术正值疫情期间，准备过程简短、医院气氛紧张，医务人员过于严肃，令患者感到不适。在服用止痛药后还出现面部红肿、头昏状况，直到急诊住院后方才缓解。

这次的术前准备细致周到，医师助理、麻醉师及助理、主职护士、膝盖置换部件主管等人员，都依次到检查准备室详细讲解各自工作的须知并征求患者意见。期间通过iPad的中文翻译进行转达，每项工作的条款都要患者同意后签字。术前所用材料准备充分，这种过程不仅体现了对患者的尊重，也充分体现出了美国契约精神的存在感。

四、医术精湛的医疗团队

为我手术的梅森医师从事外科手术20余年，成功做过手术5000多例，可谓经验丰富、技术娴熟。

术前辅导课上，梅森医师两个多小时滔滔不绝的讲座中，深入浅出地讲述了他经过不断探索，把膝、髌关节置换手术做到精益求精的经验和案例。梅森医师除了在手术方面细心研究、不断总结

临床经验外，还在切断关节末端骨的长度、宽度及形状上做到更加精准。术中在严格的“对齐”观念下确保置换关节的高度吻合，通过韧带“拉紧”、关节零件达到“锁住”的效果；在术后止痛、防止感染、防止便秘等方面精益求精，寻求新的止痛药物，并强调康复伸屈动作保持“20”的要求，在康复动作时间和运动量上都提出简便可行的建议。梅森医师在减少患者痛苦方面可谓用心良苦。参与手术的其他医护人员也都依照其治疗方针和要求各负其责，在各个环节紧密配合。

五、手术温馨的陪护与指导

医生要求术前10小时不能进食，并停用阿司匹林等药物一周。临床医护人员给予葡萄糖输液。术后为防止患者低血糖，护士及时送来温水和食物补充能量，并细心检查心跳、血压情况，通过观察两个小时后才允许出院。

期间，手术医师、麻醉师分别到病房探视，医护人员专门帮助患者换衣服、扶上厕所，推轮椅把患者送到接送车前并帮助上车落座。

术后，负责康复的护理人员及时多次上门进行康复示范指导并制定计划。随后，生活护理人员上门指导洗澡、穿衣和行动等细节，医院方面还及时询问术后疼痛情况和身体状况，主治医生进行术后检查……这些善后工作充分体现出医院在医疗服务方面的提升，给患者带

来了新的体验。

六、两次手术的比较

2026年在Frederick Health 医院做的左膝关节置换手术，与5年前在另一医院进行的右膝手术相比，这次手术时间缩短了半个多小时，可以减少患者痛苦；术后的刀口比原先更小，表明技术更加精确；服用新型钠通道阻滞剂止痛药后疼痛明显减轻，对大脑不产生副作用，是医药研发的进步；本次膝盖置换新材料配有塑料材质衬垫，使关节间隙更加吻合；置入骨管腔内的金属头前端设置了AI功能的探头，医生可以随时获取患者康复状况，这是新科技在医疗领域的突破。

置换的新型材料关节不仅能保障足够使用年限，而且还可以大大减少并发症和感染率。

时隔5年，两次不同位置的膝盖置换带来的感受表明，医疗技术、术后康复及医用材料的不断进步使患者受益良多。医疗服务的提升促进了患者康复进程，热情周到的态度带来的良好心理影响，也进一步提高了康复效果。



阳光招聘信息：

诚聘司机，待遇优厚

感兴趣请把个人简历、个人介绍发至：

HR@worldshinegroup.com  
240-928-0196(短信联络)

阳光保健养生中心

阳光保健养生中心成立于2014年，提供医护、文化、养生等日间看护服务。是马里兰州服务最好，设施最新，活动最丰富的老年活动中心。



微信公众号  
账号：阳光每一天



阳光小红书  
阳光养老中心



阳光中心网页  
worldshinecare.com

阳光养生餐标准：



早餐：鸡蛋、养生粥、主食、青菜



小吃：新鲜水果、健康零食



午餐：四菜一汤（荤素搭配）+主食



全天供应：多种牛奶、现磨豆浆、热茶、热咖啡、无糖蜂蜜柠檬水、温开水