

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。

大脑一生仅4次“重启”，抓住一次都赚了

你有没有过这种感受：有些时候大脑思路清奇、灵感爆棚；可有时候大脑却像电脑“卡”了一样，话到嘴边就忘，反应慢半拍？其实，大脑和电脑一样，也会有“重启时刻”。

日前剑桥大学的一项研究，首次绘制出“大脑一生发育全景图”，结果令人意外：9岁、32岁、66岁、83岁，正是大脑发生重大变化的4个转折点。如果能抓住这4个“护脑黄金期”，在正确的时间做对的事，你的大脑真的可以老得更慢、记得更牢、思路更清晰。

2025年，剑桥大学研究团队在《自然·通讯》上发表的一项重磅研究发现，大脑并不是“匀速成长”的，而是在9岁、32岁、66岁和83岁迎来4次关键转折。在这4个转折点，大脑究竟发生了什么？简单来说，每个关键年龄，大脑都在经历不同的“升级”或“维护”。生命周期大脑网络密度曲线及样本分布：4个显著的年龄转折点。

9岁：从童年向青少年转变
大脑开始“修剪”掉效率低的连接，进入精细化升级阶段，准备好迎接更复杂的学习和抽象思考。从9岁到32岁，是大脑网络效率不断提升、整合度持续增强的黄金时期。

32岁：大脑“性能”达到巅峰
32岁前，大脑运行效率持续走高；之后，重心转向追求稳定和耐用；9-32岁堪称“漫长青春期”，大脑结构优化持续到32岁，认知能力稳步提升。32岁正是大脑从“青少年模式”切换到“成年模式”的关键时刻。

66岁：开始真正面对衰老挑战
各脑区协同效率下降，变得松散。专心做一件事尚可，但多任务并行就容易“脑子不够用”。这常与高血压、认知功能下降等健康转折点相伴出现。

83岁：认知状态差异会比较
有人大脑网络已变得零散，认知能力明显下滑；也有人仍保留着

完整的网络框架，思路清晰、反应迅速，解释了为何老年人认知状态差异巨大。

无论处在哪个年纪
这8个护脑习惯都应该坚持做
大脑是我们人体最重要的器官之一。无论处于哪个年龄段，补脑健脑都非常重要。大脑健康、年轻，人自然更长寿。我们可以通过以下方式为大补“营养”。

1. 吃一些护脑食物
保持食物的多样性、合理搭配食材的种类，能为大脑提供更多的高质量“营养燃料”。
高纤维、低脂肪饮食：有利于延缓大脑衰老，果蔬和粗粮不仅是富含膳食纤维的大户，还含有大量的维生素和抗氧化物。如蓝莓、草莓、菠菜、洋葱等，都是不错的选择。

豆类和坚果：因富含不饱和脂肪酸和磷脂，可促进脑细胞代谢，有利于延缓大脑老化。如核桃、开心果、松子、南瓜子、夏威夷果、榛

子等。
富含胆固醇、胆碱类物质的食物：如鸡蛋、肉类等，也是大脑运行的必需品。

2. 大脑越用越灵光
大脑遵循“用进废退”的原则。经常用脑能促进脑血管扩张，增加脑组织的血液和营养供应，为延缓衰老打下物质基础。多看书、与人交流、下棋等，都是锻炼大脑的好方法，让思维保持活跃。

3. 运动是“健脑药”
适量运动不仅强身健体，还能增强大脑活跃度。2019年《科学进展》上发表的一项研究表明，运动能改善学习记忆能力，让人更聪明、记得更牢。

4. 睡眠好大脑才好
良好的睡眠是大脑高效运转的基础，有助于提升学习和记忆能力。2019年《科学》上发表一项研究指出，睡眠时大脑会启动“自动清洗”模式，清除一天积累的代谢毒素。

5. 好心情滋润大脑
情绪与大脑功能相互影响。积极情绪能提升学习和记忆的效率，心情越好，吸收新知识的速度越快。

6. 各类酒能少则少
长期大量饮酒会损害脑组织，导致脑萎缩、脑出血等问题，并引起维生素B1缺乏，影响大脑正常功能。即便轻度饮酒也不容忽视。2017年《英国医学期刊》上一项研究指出，长期轻度饮酒同样会损伤认知与记忆功能。

7. 减轻压力护记忆
持续的精神压力会影响情绪，更会损害大脑。压力下身体分泌的皮质醇，可能损害海马状突起里的脑细胞，而这正是负责长期与短期记忆的关键区域。

8. 定期体检早防范
定期体检，有助于及时发现并控制可能加速脑老化的因素，如慢性基础病、生化指标异常或感染等，做到早防早控。