

# 爱心老人活动中心

4-082

## Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

护理服务

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话:

571-409-3345 (海 伦)  
 703-626-2859 (崔小姐)  
 703-354-2323 (传 真)  
 703-354-6767 转 112  
 (办公室李小姐)



急聘 RN, PCA: 男女护工多名(有 PCA 证书优先)、全职/兼职护士(RN)

### 维州最完善的活动中心



6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312



3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151

# 真善美日间保健中心

4-068



12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询

邹秉雄  
240-683-0033  
吕思慧  
240-386-7882  
中心电话  
240-232-2288

### 中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

### 中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理  
 华人最优秀的保健服务团队  
 至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽  
 Truth Goodness Beauty

## 老年人夜间腿抽筋怎么办?

走路过多下肢疲劳、睡眠时下肢弯曲时间长等多种因素,也可引起小腿抽筋。

孕妇夜间常有腿抽筋的情况,但其实,老年人也会经常发生夜间腿抽筋的情况,尤其是冬季夜间寒冷,腿抽筋的情况更为多发。

那么,应该怎样缓解此类情况的发生呢?对此,120北京急救中心官方微信发文表示,老年人特别是体弱与营养不好的老年人,极易发生夜间小腿抽筋。目前研究认为其中一个主要原因是血清钙离子浓度降低,又称为低钙血症,致使神经、肌肉兴奋性增强所致。其他还有如寒冷刺激、衣服穿得少、被窝不暖、夜间长时间打麻将等原因;走

路过多下肢疲劳、睡眠时下肢弯曲时间长等多种因素,也可引起小腿抽筋。

据介绍,低钙血症是血钙低于正常值的现象,属于钙代谢紊乱。由于钙发挥生理作用取决于游离钙(即离子钙),所以低钙血症一般也指低离子钙,也称游离钙低于正常值(<1.1mmol/L)。

低钙血症经常没有明显的临床症状。临床症状的轻重与血钙降低的程度不完全一致,而与血钙降低的速度、持续时间有关,可引发神经肌肉系统、心血管系统、骨骼与皮肤及软组织疾病,可发生随意肌及平滑肌痉挛,导致惊厥、癫痫发作,也可引发哮喘,症状严重时可引起喉肌痉挛致窒息,心功能

不全,心脏骤停。

那么,小腿发生抽筋,如何缓解?120提示,一是用拇指或食指的指腹用力按压人中穴,直至穴位有酸胀感;二是立刻坐起,把腿伸直,然后用双手用力将脚掌往脚背方向掰;三是用拇指和食指按压脚后跟两侧,并用力上下搓动;四是发生抽筋后马上下床走动,忍痛用患足前掌向下蹬地。

如何防治老年人小腿抽筋?120提醒,如确是低血钙引起,主要是补钙,可内服葡萄糖酸钙片、乳酸钙等药物,同时要吃含钙量高而富营养的食品,如奶类、豆类、虾皮、海带等。另外,冬季要多到室外活动,多晒太阳,避免寒冷刺激和过分疲劳。



## 保健品真能“排毒”?

一般来说,承诺无需去医院治疗就能根治某些疾病的,大多不靠谱。

现在网络渠道销售的一些所谓天然保健食品,都宣称可以排毒、减肥、治便秘,吸引了一批年轻人的眼球。但这些号称食物提取、无副作用的保健品,真的能达到“排毒”效果吗?

“排毒”只是个传说

首先大家要认清的是,在医学中并没有“排毒”这一概念,用保健品来排毒减肥通便是没有科学依据的。所谓的“毒”,大多指的



是食物消化吸收后的残渣或人体自身产生的代谢废物以及环境中各种污染在体内的沉积。

而在正常情况下,我们的肝、肾、肺等器官都是天然的排毒系统,通过流汗、流泪、咳嗽、大小便等方式将体内的毒素排出,额外服用保健品来排毒或减肥都是在给身体增加负担。

认清这些 保健品不忽悠

其实,想要认清保健品谣言其实不难,年轻人可以上官网进行查询,老年人切记不要病急乱投医。一般来说,承诺无需去医院正规治疗就能根治某些疾病的、买了就送各种礼物的、上门推销的,大多都是不靠谱的。我们建议大家还是去正规医院进行诊治,遵医嘱,以免耽误病情。保健品吃出肝、肾损伤,甚至致命的新闻比比皆是,一定不可掉以轻心!

正规保健食品包装盒上应标出“蓝帽子”保健食品专用标志,下方标注批准文号,国产保健食品的批准文号是“卫(国)食健

字”,进口保健食品是“卫(进)食健字”。同时,保健食品的包装上必须注明:名称、净含量及固形物含量、配料、功效成分、保健作用、适宜人群、食用方法、日期标示(生产日期及保质期)、储藏方法、执行标准、保健食品生产企业名称及地址、卫生许可证号,缺一不可。

长期吃治便秘保健品更伤身

很多治疗便秘或者用于减肥的保健品都是有副作用的。而有一些保健品打着“纯天然”“纯植物”“无化学添加”的旗号,实际上成分中可能混合着抑制食欲的药物、降血糖的药物,还有泻药等等。这些产品在刚使用的时候可能会觉得效果明显,但长期服用后会对身体造成巨大危害。

即使是真正不含化学成分的保健品,长期对机体产生泻药作用,也会导致内分泌系统以及肠道菌群的紊乱,并且加重了代谢器官的负担,不利于身体健康。

解决便秘 你需要正确打开方式

便秘的正确处理方式是什么?症状严重,影响到生活质量时,建议医院就诊,开具治疗便秘的药物;轻微的便秘可先不用药物治疗,也不要盲目应用保健品,需注意以下几点:

多喝水,加速新陈代谢。

适当加强运动,尤其是避免久坐。

进行肠道按摩:用掌心或者握拳分别以顺时针、逆时针的顺序按揉腹部,每个方向100次,可以促进肠道蠕动。

饮食上注意:吃点全谷类的食物,如燕麦、玉米、糙米、全麦面包。多吃富含膳食纤维的食物,如韭菜、芹菜、红薯、豆芽、竹笋等。适当补充益生菌,如酸奶、益生菌饮料等,改善肠道环境,达到修复肠道环境与肠黏膜,增强肠道蠕动功能并促进排便的作用。

最重要的一点,要保持愉悦的心情:很多时候,便秘是因为压力和紧张造成的。