

打开微信，扫描这个二维码即可关注阳光微信公众号。



科学保健 | 文化养生 | 膳食养生



打开手机，用照相机模式对准这个二维码，即可观看动画短片“与阳光度过一天”！



阳光保健养生中心

Worldshine Adult Medical Day Care Center

德国镇店：20420 Century Boulevard, Germantown, MD
Laurel店（近哈维，银泉，马大）：
5801 Ammendale Road, Suite D, Beltsville, MD
咨询加入、求职、商业合作请联系：
info@worldshinegroup.com
长期招聘RN, LPN, CNA, 司机, 厨师, 帮厨, 保洁, 志愿者。

专业护理 - 寻医问药，咨询送诊
康复理疗 - 针灸推拿，物理治疗
社工服务 - 福利申请，心理咨询
交通服务 - 接送送诊，购物出游
餐饮服务 - 专业厨房，营养膳食
文化养生 - 琴棋书画，诗词歌赋



用心做养老，用爱护健康。

中文网站：www.worldshinegroup.com
YouTube频道：Worldshine Media（线上养生课堂、各种趣味短片，欢迎耆老关注收看！）



感兴趣的耆老和家属请联系：
301-250-3555
孙女士（注册护士）

会员心声

“阳光的工作人员对我照顾无微不至，每天都有精心配制营养饭菜，我们已经在阳光六年了，身体健康很稳定。感谢护理团队对我们的呵护”

“阳光中心比家更温暖、比儿女更贴心。在阳光的照料下，儿女身上的负担减轻了。我的血压和血糖也得到了稳定的控制。”

“我的母亲82岁了，她在阳光中心交了很多新朋友，也多了很多业余爱好。她每天都很开心！谢谢工作人员们对我母亲的悉心照料！”

- 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。
- 开设太极、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、椅上操等课程。
- 麻将、Bingo、益智游戏、棋牌游戏、台球比赛、庆生会、节日演出、外出游玩、买菜购物等丰富多彩娱乐活动。
- 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Medicaid
- 我们也欢迎自费会员加入。

阳光膳食养生系列之

阳光的健康养生餐

Healthy Foodies



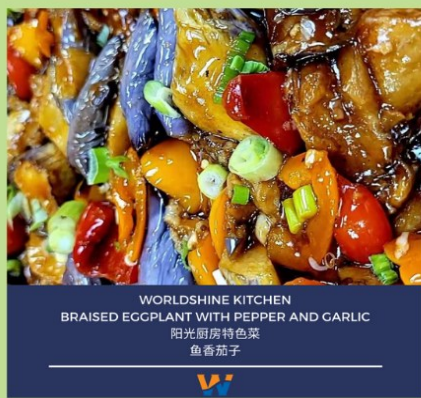
阳光保健养生中心自成立之初即提出“科学保健，文化养生，膳食养生”的开办宗旨，注重为会员提供多元化的养生养老服务。其中“膳食养生”是重要的一环，自2014年开办时即首创自有的“阳光厨房”，改变了当时华府地区老人中心依靠餐馆外卖为老人供餐的状况，是当时该地区第一家通过自有厨房为老人供餐的日间看护中心。自有厨房的好处不言而喻，历年来，我们秉持提供健康餐饮的初衷，持续不断进行改善，努力为会员们提供科学健康的膳食，受到大家的喜爱和好评。



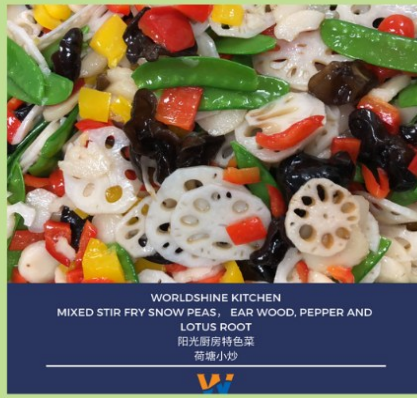
中华民族自古以来讲究膳食平衡，人们在四季轮换的日常生活中总结出“五谷宜为养，失豆则不良；五畜适为益，过则害非浅；五菜常为充，新鲜绿黄红；五果当为助，力求少而数”的膳食原则。现代随着生活水平日益提高，食物不仅能果腹，人们更希望通过日常饮食，五谷杂粮的摄取，利用食物的原始属性达到养护身体、维护健康的功效。



WORLDSHINE KITCHEN
STIR FRY SHRIMP WITH PAPPER AND CUCUMBER
阳光厨房特色菜
甜椒黄瓜炒虾仁



WORLDSHINE KITCHEN
BRAISED EGGPLANT WITH PEPPER AND GARLIC
阳光厨房特色菜
鱼香茄子



WORLDSHINE KITCHEN
MIXED STIR FRY SNOW PEAS, EAR WOOD, PEPPER AND LOTUS ROOT
阳光厨房特色菜
荷藕小炒



WORLDSHINE KITCHEN
BRAISED BEEF TENDERLOIN WITH PLEUROTUS ERYNGII
阳光厨房特色菜
杏鲍菇烧牛柳

“阳光厨房”在餐饮部领导下，根据耆老们的身体特点，结合四季时令变换需求，参考现代健康饮食的要点进行膳食搭配，兼顾营养全面均衡，变换品种花样，选择适合之口味，达到膳食健康、膳食养生的目的；主要表现在以下几点：

- 1、根据耆老们的身体特征和需求，注重营养摄入全面，方便咀嚼和消化，粗细荤素搭配；食材上增加鱼肉禽蛋等高蛋白食物的比例，采购新鲜优质时令的蔬菜瓜果，烹饪时控制油盐糖类的份量，保持食物的营养成分；
- 2、总体控制饮食健康的同时，尊重和兼顾不同宗教族裔、特殊病患、过敏体质等不同需求提供细致化服务，比如针对越南裔老人的饮食特点，结合中式烹饪方法，设计制作适合背景

地域不同的老人都喜欢的餐点，再如耆老生日，提供具有美好寓意的长寿面和寿桃包；如老人因为拔牙或其他原因，提供相应适口的餐点等；

3、按照时令季节的变换，中国传统的节气节日和西方节假日，推出应节的餐饮，比如中国新年奉上饺子元宵，感恩节供应火鸡等；另外中心为增加餐饮的丰富性，将每周日设为特色餐点日，这一天从早餐到午餐推出各地颇具代

表性的美食，以满足老人们的味蕾和南北方不同的饮食喜好；

4、定期征询耆老们对膳食餐点的意见和建议，加强沟通并及时进行通报；每月计划采购，按周拟定膳食餐单等等……

阳光的餐饮文化以“健康、美味、服务”为核心理念，综合现代饮食的健康元素，兼顾中国人素有的传统饮食习惯，保障耆老们的膳食营养所需，解决他们的后顾之忧，得到耆老们以及会员家属的认可和好评！我们还将继续努力，为维护耆老们的身体健康保驾护航。



阳光保健养生中心