



NOVA Adult Day Care Center & Home Care

4-088

乐园日间护理中心

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一
华人创办老年活动中心



- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理,亲情式融入



诚邀您加入我们的团队：
RN注册护士,PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



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



端午百草都是药！艾叶、粽子竟然有这么多好处

艾叶菖蒲挂起来，粽子一到位端午的气氛就出来了。其实，这些沿袭千百年的端午传统蕴藏了不少养生玄机。今天，我们来聊聊端午里的中草药。端，是“开端”的意思；午，在十二地支中属火。端午，意味着一年中阳气最旺的时候开始了。在这时节里，高温湿热，天气烦闷，蚊虫滋生。也正因为如此，端午节逐渐演变成一个全民健身、防疫祛病、避瘟驱毒、祈求健康的民俗佳节。

1、艾叶

艾叶，我们习惯称为艾草，端午前后，家家户户喜欢在门前悬挂艾草。具有温经止血、散寒之痛的功效。外用可祛湿止痒。端午前后的艾草，阳气最纯，药气最浓。

Ø食：艾叶煮鸡蛋

做法：煮鸡蛋时放入艾草

功效：活血调经。可用于宫冷不孕，月经不调、痛经等人群。

Ø浴

鲜艾叶可涂擦，或煎汤熏洗，对皮炎、湿疹等疾病有一定功效。艾叶煎水洗头，有理气血、逐寒湿、温经、安眠的功效。艾叶煎水

沐足，起温经散寒通络功效。

Ø药枕

用细软干艾草做成艾枕，可祛风散寒，止寒湿型头痛。

Ø端午灸

中医素有“端午灸”的传统，为的是将端午时节逐渐生发的阳气利用艾草通达于体内，温通气血、温经散寒、通络止痛，从而实现远胜平时的治疗功效，实现冬病夏治，如艾绒灸。

2、菖蒲

端午人们清扫庭院，以菖蒲、艾条插于门眉，悬于堂中。菖蒲的气味比艾叶要缓和一些，更适合室内悬挂。菖蒲：含有挥发性芳香油，是提神醒脑、杀虫灭菌的药物。

据《本草纲目》记载，菖蒲，形叶片直立挺拔，如一把长剑，古人称菖蒲“叶如剑刀”，寓意其可“斩千邪”，邪虫毒物自是不敢轻易进屋，古人心中也将其认为是祥瑞的象征。

3、雄黄

雄黄，其药性辛而苦、温，有大毒；归肝、胃、大肠经。主要是外用于杀虫、解毒，治疗

痈肿疔疮。雄黄的成分是硫化砷，一经加热就会变成三氧化二砷，说三氧化二砷您可能不知道，但是它还有个名字叫做砒霜。

4、中药香囊

佩戴香囊，也是一种预防传染病的方法。端午时节，蚊虫滋生，中药香囊具有驱除蚊虫、避邪除秽、调摄养生的功用。

自制端午香囊用到的中药有青蒿、藿香、吴茱萸、艾叶、肉桂、砂仁、白芷、丁香、辛夷、麝香、冰片、苏合香等。

将这几味中药研细，然后放在致密的布袋中，缝合好。可以佩戴在胸前、腰际或肚脐处，也可以把香囊挂在门口、室内或车内。这几味中药，中医认为有散风驱寒、健脾和胃、理气止痛、通九窍的功能，起到防病的目的。

由于香囊中的药物有通窍的作用，孕妇、支气管哮喘及过敏体质要禁用。另外要保持香囊的干燥，注意防水、防潮。

5、粽叶

李时珍在《本草纲目》中称粽叶具有“清热止血、解毒消肿”的功效。包粽子的叶子，

北方大多用芦苇叶，南方多用竹叶或荷叶。苇叶可以清热生津、除烦止渴；竹叶可以清热除烦、利尿排毒，使暑热之邪从小便出；荷叶能清热利湿、和胃宁神，属于“天然绿色食品”

6、粽子

粽子里面的糯米味甘性平，补中益气、健脾止泻、止汗。但是它有一个缺点，对于消化能力的要求比较高。如果脾胃虚弱的老人和孩子最好少食，特别是小宝宝尽量不吃。刚刚病好的人消化能力虚弱，也建议不吃。痰湿火热盛、有积滞的人也建议少吃或不吃。粽子中的红豆薏米：健脾、利水消肿、养心；粽子中的红枣花生：健脾润肺安神。另外，如果我们吃肉粽，里面有虾仁、鸭蛋等荤食，可以泡杯山楂麦芽陈皮茶，可以消食、去湿、理气。

温馨提醒：粽子虽美味，但不宜多食。每日1-2个即可。对于有糖尿病、消化系统疾病、心血管疾病及一些疾病的恢复期的病人，更应少食或不食，吃的时候应细嚼慢咽，有助于消化。