

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

阳光保健养生中心

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”！



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、商业合作请联络：
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
康复治疗 - 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



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。



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！）

闲情雅趣

作为人类精神意识的衍生品，音乐是解除心病的良药，是最好的疗养师。翩翩而来的乐符，可以深入人心，使人身心愉悦。

世间事物一分为二，即所谓阴阳，而阴阳有五行，天有五音，人有五脏。五行之音律，可以调理五脏之气机，起到祛病疗疾之效。在中医认为音乐可以感染、调理情绪，进而有影响身体康健的功效。

养生音乐，运用五行五音理论创造，人在欣赏音乐感受音乐的过程中，其中旋律、节奏与人体生理振动频率和节奏产生共鸣，巧妙地与人体五脏的心、肝、脾、肺、肾相互感应，诱发五脏健康运作，更好地调节人的心理、情绪和精神状态等。它以心理疗愈为基础，运用音乐效应和对人的影响，消除心理障碍，恢复或增进身心健康。

中医认为五音分属五行，五脏影响五音，五音调节五脏。音乐可以感染、调理情绪，在聆听中让曲调、情志、脏气共鸣互动，达到动荡血脉、通畅精神和心脉的作用。



阳光老人积极参加音乐养生活活动：小乐队排练

谈谈音律与养生

生理学上，当音乐振动与人体内的生理振动(心率、心律、呼吸、血压、脉搏等)相吻合时，就会产生生理共振、共鸣。这就是“五音疗疾”的身心基础。

- 羽调音乐（肾）调和肾脏，安神助眠
- 角调音乐（肝）平火静息，疏肝理气
- 商调音乐（肺）提神醒脑，润肺静心
- 宫调音乐（脾）悠扬沉静，润脾利胃
- 徵调音乐（心）调心静气，固元利肠



阳光中心配备专业三角钢琴、立式钢琴、以及各种各样的乐器供耆老们使用。



小乐队排练是阳光中心最受欢迎的活动之一

闲情雅趣 总第 5 期
阳光保健养生中心