

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

弹钢琴好处多



每天自娱自乐的弹奏

弹钢琴与身体健康有着紧密关系。经常弹钢琴，每天几分钟，或者更长一些，可以起到养生的作用，尤其适合中老年人。钢琴是少有的一种乐器，需要十个手指都动起来。弹钢琴消耗一定热量，促进了新陈代谢，改善了心脑血管功能。弹琴右手管高音；左手管低音，两手也可同时或交替。看谱弹琴，眼、手、耳并进，全由大脑来支配。

学习钢琴要下决心，还要有耐心。如没有音乐基础就从零开始也不可怕。起步时不要急，从最简单入手：先识五线谱、黑白键、中央C；身体坐正，手成弧形，养成好习惯。学乐理与弹奏相结合，加强记忆，熟能生巧。中华养生之道，以琴会友便是最好的社会活动。大家在一起相互学习、探讨、分享练琴心得。

当您全心投入弹琴时，神经会变得紧张起来，一段之后，立马放松下来，这样一张一弛的循环可刺激自律神经，舒缓周身。享受艺术带来的快感，放飞自己，延年益寿、其乐陶陶！（活动部供稿）

园艺达人梁伯

阳光中心有位梁伯伯，热衷于栽花种草，业余时间摆弄花草，是他几十年来的习惯和享受！他有一颗栽种了20多年的茉莉花，当初夏时节花开满树时，一朵朵的洁白的茉莉花摇曳在枝头令满屋飘香；他栽种的君子兰，姿态优雅挺拔，年年开花不断……

除了爱花养花之外，梁伯也喜欢把他栽种的各种植物花草，装饰在中心的各个角落，为阳光中心美化室内环境做出了巨大的贡献，在此特别感谢梁伯一直以来的辛劳付出！



练琴后的首场秀



温馨的偏厅



梁伯布置的偏厅一角



坚持不懈的勤学苦练



梁伯布置的大厅一角

闲情雅趣 总第 6 期

阳光保健养生中心