

打开微信，扫描这个二维码即可关注阳光微信公众号。



微信搜一搜  
阳光每一天

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

用心做养老，用爱护健康。

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



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。
- 提供太极、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、等课程。
- 麻将、Bingo、益智游戏、棋牌游戏、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、剪指甲等其他服务
- 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。

秋风送爽，秋分时节天渐凉，要将冷暖记心上；  
走一走，望一望，看够风景心舒畅；  
落叶黄，易悲秋，四季更替调心绪；  
营养跟上，多锻炼，身体才能更加棒！

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

四季之美，在于他必然的流逝，春花、夏夜、秋叶、冬雪... ..

静美的秋天，经过雨露阳光的滋养，五谷丰登、硕果挂满枝头，这是岁月回馈的沉甸甸的礼物。秋天，有天空高远的湛蓝，是麦田里稻穗低垂的金黄，有山野田间绿油油的丰收景象，是人们对幸福生活的渴望和欢愉... ..

自古以来，古人就以吟诗作画来表达内心丰富的情感，这期我们也将以诗与画来表达对岁月的敬意！

### 咏秋

菊黄柳绿枫叶红，  
金秋烂漫叶玲珑；  
万紫千红谁点染，  
寒霜露润造化功。  
鸿雁声声掠空去，  
林园硕果色丰富；  
秋光胜似春光美，  
物阜民丰乐大同。

### 近年流行的彩铅画

彩色铅笔画（以下简称彩铅画）是近年逐渐盛行、结合素描和色彩的一种绘画形式，它以其清新的画风和简洁的线条，表现出轻盈、通透的质感，无论在静物、人物或是风景画等方面都有非常不俗的表现。相较于油画和水彩画，彩铅画对绘画基础和场地条件等要求没那么高，所以近年来逐渐被很多绘画新手及手绘爱好者所喜爱和追捧。

彩铅画在绘画技巧上与素描有相近之处。它利用水溶性彩色铅笔作为绘画主要工具，通过在素描纸（或是牛皮纸、硬卡纸）上构图设计，用铅笔勾勒出轮廓草图，再用彩色铅笔分层排线、涂抹、留白、阴影等绘制，完成一幅表达真切的彩铅图。

### 秋诗二篇

阳光耆老：晓林

#### 枫叶情

玲珑枫叶入秋红，  
点点层层染树丛。  
万壑千山红烂漫，  
灿如锦缎展长空。  
片片枫叶红似火，  
燃得人心似火熊。  
重九登高采红叶，  
遥寄相思在梦中。



阳光油画组的沈阿姨，在疫情居家期间，偶然接触到彩铅画，一经学习后即爱不释手，尽管已经八十多岁的高龄，但她热情不减，有空就画，从早期的花卉水果等静物，到现在的鸟、狗等动物，她不断提高，现在能够以画传情，在节假日以图说话发表祝福。在她影响下，中心耆老也加入一起研习彩铅画。配图为沈阿姨习作。

闲情雅趣 总第 8 期  
阳光保健养生中心

