

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

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！）

## 阳光小讲堂之 冬季篇

### 冬季保健养生的注意事项

随着气温下降，雨雪降临，华盛顿DC地区的冬天来啦！这里的冬天一般持续4个月左右，直到来年的3、4月份才逐渐春暖花开。

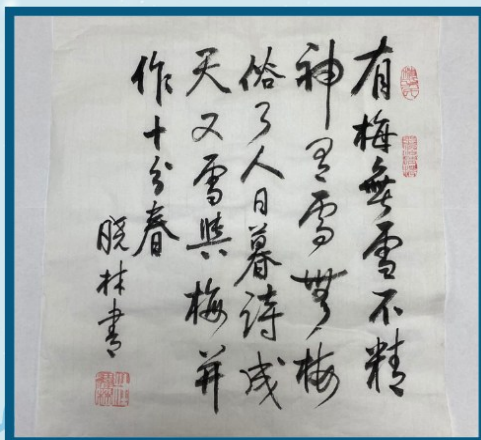
漫长的冬天，气候寒冷，身体的新陈代谢下降，保健养生应着眼于“藏”，以保障生理规律不受过大干扰，尤其是对老年人，应注意以下几点：

- 一、寒冷的气温造成身体机能和反应减弱，对心血管影响较大。老年人宜保持情绪稳定、行动稳健，辅以适当运动。无论是晨间起身还是沐浴更衣等日常行动，站稳扶好才迈步行走，避免跌、滑倒造成的外伤和骨折；注意室内外温差过大而引发的身体不适和疾病；
- 二、科学合理地搭配膳食，保障热能供给，提高身体耐寒力和免疫力。搭配优质蛋白摄入，如瘦肉、蛋类、鱼类、乳品和豆类制品等；保证一日三餐中蔬菜类食物的配比，亦可根据体质增加譬如萝卜、生姜等辛辅料的摄入，以增加肌体耐寒和抗病能力；
- 三、外出应注意避开早、晚低温寒冷时

段，避免剧烈运动和大汗淋漓，注意衣着保暖；夜晚可用温热水泡脚以促进血液循环，利于安眠；

- 四、做好冬季易发疾病的防治和管控，同时按时按量服药避免慢性疾病病情波动。进入冬季容易感染流行性感冒等呼吸道疾病，引发高烧、头疼、咳嗽等症状；同时也是中风和心梗等心脑血管疾病的高发时段；注意饮食温润，避免肠胃功能失调；另外老年人冬季皮肤容易干燥瘙痒，注意皮肤保湿；
- 五、注意监测身体各项健康指标，如遇不适，尽早安排就医；
- 六、做好应急类措施，包括紧急联络人资料信息齐备，随身携带应急类药物等事项，以备不时之需。

综上所述，冬季是老年人保健养生的重要时段，愿大家根据自己身体的实际状况注意养护，安然过冬！



桂伯伯挥毫一首《雪梅》贺冬

### 关爱在阳光

在阳光中心，活跃着这样一批关心公益、热心助人的耆老们！

他们关心中心的各类公益事务，积极参加文娱活动，不仅出谋献策，还参与撰稿、筹备、主持等力所能及的事务，以耆老的角度给出许多良好的建议，为丰富中心的各项活动安排起到积极的作用。他们中的不少人兴趣爱好广泛，同时拥有多项技能，大家相约一起练习气功，学习书法，切磋棋艺，练习绘画、弹奏乐器等等，充分发挥了一带一帮的作用，大家在一起学习、娱乐，一起进步，为中心倡导的文化养生注入了丰富的内涵。

另外中心的会员大都为七、八十岁以上的老人，其中不乏行动不便的人士。但在阳光中心，大家互帮互助，相处融洽，亲切犹如一家人一般，你常常能看到这样的场景：老人们相约一起去散步运动，彼此照顾；早晨先到的老人为后来的同桌准备茶饮；身体状况好的老人热心为同伴挪移座椅，还有擅长编织的阿姨贴心地为同伴编织了冬季御寒的帽子围巾等物品……

关爱，是人间最温暖的情谊，因为彼此关爱，温暖了我们的人生旅途！