

打开微信，扫描这个二维码即可关注阳光微信公众账号。



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！）



## 快乐圣诞节

圣诞节，也称为耶诞节，是基督教纪念耶稣降生的节日，定于每年的12月25日，它是基督教礼仪年历的重要节日，同时也是许多国家和地区，尤其是以基督教为主流文化的西方国家和地区的公众假日。在教会以外的场合，圣诞节已经发展成为重要的民俗节日，并与其日期临近的公历新年合称为“圣诞新年季”。

在美国，圣诞节也是大家非常热爱的一个节日，同时也是重要的家庭团聚日，人们从四面八方赶回家中与亲人团聚，一起围炉畅谈，品尝美酒美食，一起分享这一年的种种乐趣和感悟……传统仪式上，人们享用完感恩节大餐后，即开始用红、绿、白三种传统的圣诞色，来装点挂满彩球、色灯和礼物的圣诞树，以及门窗上的圣诞花环、圣诞灯烛等饰品，家里充满了浓浓的节日气氛；而主妇们则为筹备圣诞日的聚会和餐食而忙碌不停；孩子们最是欢快，他们期待着圣诞的礼物，享受着暖暖的温馨氛围。而这一切的一切，都将成为人们生命里温暖的记忆！

今年的圣诞节又到了，祝福大家，圣诞节快乐！

今年的圣诞节又到了，祝福大家，圣诞节快乐！

## 闲情雅趣

2022年卡塔尔世界杯于12月18日落下帷幕！祝贺梅西，他如愿以偿加冕成为新一届球王；祝福阿根廷足球队，在历时36年之后再次圆梦绿茵场；也祝福所有参赛的球队，因为追逐梦想，才有了一次又一次的奋斗和拼搏……

中国中央电视台里，有位被誉为足球解说诗人的贺炜，他激情澎湃的世界杯解说，着实温暖激励了一代球迷，下面我们选载了部分他的解说金句与大家共赏：

### 世界杯赛事解说里的金句良言

在人的的一生中，最为辉煌的一天，并不是功成名就的那一天，而是从悲叹和绝望中，产生对人生挑战的欲望，并且勇敢地迈向这种挑战的那一天。

罗曼罗兰曾经说过，这世上只有一种真正的英雄主义，那就是认清生活的真相之后，仍然热爱他！难道向上攀爬的那条路，不是比站在顶峰更让人热血沸腾吗？

莫泊桑说：生活可能不像你想象的那么好，但也不是你想象的那么糟，人的脆弱和坚强都超乎了自己的想象，有时候，可能听到一句话就泪流满面，有时候你发现自己咬着牙已经走了很长的路。人生当中成功只是一时，失败却是主旋律，但如何面对失败，却把人分成了不同的样子，有的人被失败击倒，有的人能够不断地爬

起来继续向前，我想真正的成熟，并不是追求完美，而是能够直面自己的缺憾。

生活有的时候就是这么残酷，可能没有人关心你付出多少努力，撑的累不累，摔的疼不疼，大家只看到你最后站在什么位置，因为成年人的世界，就没有容易这两个字，这世上哪有什么无心插柳，都是努力过后的水到渠成。

没有人能够永远站在顶峰，艰难的生活并不浪漫，踏实的活着是生活的本质。足球不仅展现了球员们励志的故事，还寄托了普通人，在平凡生活中的英雄梦想，希望今晚的感悟，能帮助我们勇敢地面对明天早上推开门之后真实的生活。

请不要相信，胜利就像山坡上的蒲公英一样，唾手可得；但是请相信，世界上总有一种美好，值得我们全力以赴，哪怕是粉身碎骨！

