



NOVA Adult Day Care Center & Home Care 乐园日间护理中心

4-088

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一
华人创办老年活动中心



- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理，亲情式融入

招聘 诚邀您加入我们的团队：
司机、办公室人员 RN注册护士,PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033
吕思慧
240-386-7882
中心电话
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理
华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty

关于运动的谣言，赶紧来看看吧！科学运动很重要

在运动中我们往往会遇到很多关于运动的谣言，有的时候这些谣言会迷惑我们，影响到我们的正常健身或者是运动。本文总结了很多这样的谣言，都是平常运动的时候会遇到的，一共5条，赶紧来看看吧！

第一条：用慢跑代替热身

用慢跑代替热身，是很多偷懒的人想出来的偷懒的办法。但是这到底有道理吗？其实这并没有什么道理，慢跑代替不了热身，并且也没有办法代替热身。慢跑确实可以促进血液循环，但是，慢跑和正确的热身相比依旧有所不足。热身可以把每一个部位都好好地进行充分预热，但是，慢跑有的时候没有办法照顾到所有的部位。所以，不足之处就体现出来了。

第二条：跑步时嘴里含糖喉咙不疼

跑步时在嘴里含一块糖果，可以促进唾液分泌，跑步起来喉咙不干，就不会疼痛了。其实这有些道理，但是却并不实用，实用性很低。因为我们跑步的时候嘴里含糖肯定是会

加大运动的危险性的。在跑步的时候嘴里什么都不要含，否则容易卡住喉咙，引发不必要的风险的。

有的人听了这样的谣言，往嘴里放了糖果，跑着跑着不是卡住了喉咙就是被唾液呛到了嗓子，真的是风险度极高呀。

第三条：运动后肌肉疼痛是在长肌肉

很多人在运动后会遇到肌肉疼痛的状况，实际上在运动后肌肉疼痛是很常见的现象，有的时候并不是长肌肉，而是出自于乳酸的堆积。所以，不要以为运动后肌肉疼痛是什么好事哟。我们可以通过进行局部拉伸，改善这样的情况。

第四条：运动后立即补充蛋白质好

运动后立即补充蛋白质，同样也是不好的。有的人气还没有喘匀呢，就去蛋白粉的罐子里挖蛋白粉，在实际上是错误的。因为体征没有平复下来的时候，随便进食还是很危险的，会在不同程度上影响到消化系统。

而运动后20分钟后，这个时间段是补充蛋白质最好的时间段，而不是在运动后立即就补充的，运动后立即补充有损身体健康的，而且也没有什么用。

第五条：健身频率越高越好

最后呢，我们要说一个比较常见的谣言，很多人都认为健身对身体百利无一害，而且健身频率越高越好。健身频率越高越好吗？哈哈，怎么可能啊？健身者是施瓦辛格还是谁来着啊？钢铁侠？想都不用想就知道，我们的身体怎么可能接受得了越高越好的健身频率呢！我们健身是必须要进行一定的休息的，频率不要太高，也不要太低，最好是一周3练，这样的频率既可以保障我们接受一定的休息，又可以保障我们得到一定的成长。当然啦，如果你是健身老手，是可以适当增加一点点频率的。

关于运动的谣言，一共5条赶紧来看看吧！现在你已经对健身更有所了解了吧？那就赶紧用科学的方式运动起来吧。拒绝各类谣言，从你做起吧。

发现颈动脉斑块，就不能跑步了？辟谣：不完全是，适当运动有好



相信很多中老年人，都听说过颈动脉斑块，有不少中老年人已经被它纠缠。一旦发现颈动脉斑块，且不能得到控制，极有可能出现动脉狭窄、脑供血不足的问题。如果斑块脱落可能会堵塞，从而出现脑梗死的现象。

所以就有很多人在发现颈动脉斑块后，都不敢跑步，生怕颈动脉斑块会脱落。那么在发现颈动脉斑块后，真的就不可以跑步了吗？下面就跟大家一起了解一下，有关颈动脉斑块的一些问题。

颈动脉斑块，为什么这么多人关注？

事实上，颈动脉斑块如果脱落的部分很小，也有可能造

成颈动脉堵塞的现象。并且脱落的斑块会通过血液，进入身体的其他部位。若是进入脑部血管，就会导致脑梗塞的现象，若是进入肺动脉，就有可能导致肺栓塞。因此，颈动脉斑块需要我们特别关注，一旦脱落是比较危险的。

发现颈动脉斑块，不可以跑步？辟谣：不完全是，适当运动会有好处

很多人认为有颈动脉斑块的人，是不可以跑步的，主要就是担心斑块会脱落。但是这个说法并不完全正确，只有一小部分患者，斑块情况比较严重，此时跑步就可能造成斑块脱落。

不过对于多数颈动脉斑块来说，坚持进行适当的运动，有利于预防斑块脱落，因此是可以进行适当运动的。我们要知道，斑块和铁锈是不一样的，并不会因为适量运动而轻易脱落。并且，如果斑块形成的时间较长，脱落的可能性会更小，刚形成不久的斑块，相对来说更容易脱落一些。

但是坚持进行适当的运动，有助于降低血脂水平，加快体内血液流动速度，能够起到预防斑块形成的效果。有些患者在坚持适当运动之后，斑块的情况还能得到逆转。因此适当运动，对于大多数颈动脉斑块患者来说，是有一些好处的。

既然运动不容易使斑块脱落，那在什么情况下，斑块容

易破裂、脱落呢？

1、血压水平过高时，血管壁受到的冲击力较大，此时斑块容易出现破裂、脱落的现象。

2、若经常生气、发脾气，此时心率升高，血液循环也会加快，随之斑块就容易破裂、脱落。

3、进行太过剧烈的运动时，心率也会升高，也容易造成斑块破裂、脱落。

上文提到了适当运动，有助于预防斑块脱落，而进行太过剧烈的运动，容易导致斑块脱落。那么在发现颈动脉斑块之后，我们应该如何选择运动呢？

其实这就得看动脉狭窄程度，以及斑块的稳定性，我们可以从3个方面来看：首先是狭窄50%以上，且斑块不稳定，建议进行慢走运动，运动时间保持在半小时左右，以身体不出现疲劳感为标准。其次是狭窄50%以上，但斑块稳定，建议进行太极拳、瑜伽、快走，运动的时间应保持在半小时到一小时之间。最后是狭窄50%以下，此类斑块脱落风险较低，建议多参加体育锻炼，如慢跑、踩单车、游泳等，时间同样建议在半小时到一小时之间。

结语：发现颈动脉有斑块的患者，并不是完全不能运动，而且应当进行合理的运动。可以根据自己的病情，选择合适的运动方式，有利于抑制斑块发展，甚至逆转病情。