

科学保健 | 文化养生 | 膳食养生

阳光保健养生中心

Worldshine Adult Medical Day Care Center

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”！



好消息

阳光三号店开业啦!

开业大吉
OPENING

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）

德国镇店：20420 Century Boulevard, Germantown, MD
 Laurel店：5801 Ammendale Road, Suite D, Beltsville, MD
 Frederick店：110 Thomas Johnson Dr, Suite 150, Frederick, MD 21702

用心做养老，用爱护健康。

经过专业团队精心设计的阳光三号店位于马里兰州Frederick弗雷德里克，紧靠医院、诊所等医疗机构。中心内部宽敞明亮、设备先进、具有高科技数字化设备、无障碍设施、专业表演舞台、圆桌餐厅、舞蹈厅、音乐教室、书法室、油画素描手工教室、图书馆、电脑房、电影院、全自动麻将桌、棋牌室、按摩椅、迷你高尔夫、足球游戏桌、沙狐球桌、卡拉ok、理疗设施、室外打坐禅修区等等，室外风景优美，视野开阔，为老人提供一个安全又温暖的的活动环境。所有中心都配备专业厨房，由中西餐大厨为老人们烹饪营养丰富的膳食养生餐。做养老，我们是认真的！欢迎新会员加入我们！

咨询加入、求职、商业合作请联络：
 info@worldshinegroup.com
 三家中心长期招聘RN, LPN, CNA, 司机, 厨师, 帮厨, 保洁, 志愿者。
 www.worldshinecare.com

闲情雅趣

春天，是四季开启的一个新的轮回，是一年伊始的万物新生！
 蓝天和白云，平分了春风；青山和绿水，平分了春意；而太阳和月亮，则平分了春光... ..
 春分是春色的中分线，春分这天白昼与黑夜均等时长，日月不争；而桃李的天下是不分高下，桃的蕴含或李的绽放，共享了春光；抽了条的柳枝不嗔不怪，只是随着风轻盈起舞；从黑暗挺到光明破土而出的笋芽似乎胜券在握，只要坚持，这世间没有迈过不去的坎儿！
 春天的山川大地，是青山绿水，是百花齐放，是微风和煦，是朝气蓬勃... ..

春天来啦

耆老春花作品欣赏（摄影）



春季养生注意事项：
 春三月，天气转暖，万物俱荣。春季养生应遵循养阳防风的原则。春天属木，中医讲人体五脏之中肝也属木，故有春季适合养肝的说法。养肝主要注意饮食起居、锻炼和情志这几个方面。
 饮食以辛温为主，少酸多甘，多摄入绿色的食物，忌暴饮暴食；保障睡眠充足，夜卧早起，注意天气变化，防止受凉多捂捂；适当增加户外运动，呼吸新鲜空气，可到郊外踏青，打打太极拳等活动，增强肌体免疫能力和体力；保持良好的心情和稳定的情绪，是春季保健的重点，亦是养肝，俗话说“气大伤肝”，做到不生气动怒是养肝，也是养生。

耆老春花作品欣赏（彩铅画）



咏春的诗词欣赏：
 风乍起，吹皱一池春水。 冯延巳《谒金门·风乍起》
 小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花。 陆游《临安春雨初霁》
 等闲识得东风面，万紫千红总是春。 朱熹《春日》
 沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风。 志南《绝句》
 迟日江山丽，春风花草香。 杜甫《绝句二首》
 晓看红湿处，花重锦官城。 杜甫《春夜喜雨》
 杨花榆荚无才思，惟解漫天作雪飞。 韩愈《晚春》
 帘外雨潺潺，春意阑珊。 李煜《浪淘沙令·帘外雨潺潺》
 把酒送春春不语，黄昏却下潇潇雨。 朱淑真《蝶恋花·送春》
 雪消门外千山绿，花发江边二月晴。 欧阳修《春日西湖》

闲情雅趣 总第 13 期 阳光保健养生中心