



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

抓住孩子长高黄金期，家长要避免5个误区

春天到，万物生，春季是孩子一年中长高的黄金时期。据世界卫生组织的一项研究表明，儿童在春季长得最快，在3月到5月的3个月中，身高增加值等于9月到11月身高增长的2-2.5倍。莫负春光好，如何抓住这个黄金季节，让孩子们个头长高一截？焦急的家长们千万要避免以下5个误区。

1.想长高就得多吃钙

人体长高主要是靠骨骼长度增加，骨骼生长需要钙，但钙不是使骨骼生长的主要动力。骨骼生长靠的是生长激素和从食物中获得的蛋白质和营养素。缺乏生长激素的孩子，即使有足够的钙，他们的个头一样长不高，而总能量和蛋白质摄入不足者只补钙也不会长个子。部分家长在没有医生指导下就将钙片、鱼肝油丸当补药给孩子服用，以致孩子患上高钙血症而不知。钙的摄入与吸收与身高无直接相关，根据儿童生长发育的需要适量补充才是有益的。

2.父母长得矮，子女肯定高不了

一般来说，遗传身高对孩子成年身高的影响占70%，但还有30%受到后天因素影响，如营养、运动、饮食、睡眠、情绪、疾病等其它因素。所以，通过父母的身高肯定孩子的身高是个误区。生活中我们也看到，很多家庭父母身高不高，

但孩子很高。而父母身材高大的家庭，孩子也不一定长得很高。

3.“二十三，窜一窜”

部分家长觉得孩子现在矮是因为“晚长”不用着急，甚至孩子已经早发育了还盲目认为是晚长。晚长，也叫做体质性青春期发育延迟，这类孩子的身高在正常范围内，只是比同龄孩子长得慢一些，不伴有其他疾病，且具有家族史。若家长发现自家孩子身高矮于同龄人，需及时到专业门诊进行科学评估。

4.男孩没变声/女孩没来月经不算发育

变声和月经是标志孩子进入青春期发育后阶段的特征。这个阶段孩子的骨骼生长区(骨骺)已经接近闭合，身高开始进入停长倒计时，我们在发现身高增长缓慢时不要盲目等待。家长如果发现孩子早发育，应尽快到医院就诊，我们可以用药物干预，减缓骨龄提前，会改善性早熟患儿的身高。

5.要长高，就打“增高针”

临床上经常会遇到一些家长非常焦虑，担心孩子长不高，要求医生使用生长激素，俗称增高针。任何药物都有适应症和副作用。生长激素使用的适应症包括：生长激素缺

乏症、特发性矮小症、宫内生长迟缓(SGA)、特纳综合征、努南综合征等。建议家长们经过专业医生的判断再决定是否使用，这样才能让孩子获得身高增长，同时避免副作用。

除了注意需要避免的误区，还可以尝试以下方法来帮助孩子长高。

1.多去户外运动

在阳光充足的天气，多进行户外运动有利于自身生长激素分泌，进而促进孩子身高增长。孩子可以每天保持30-40分钟运动，最好是纵向运动，如跳绳、摸高跳、游泳等。

2.保证充足睡眠

生长激素在夜间深睡眠后分泌增加，所以充足的睡眠是保证生长激素分泌的重要因素。学龄期孩子每天要保证8-9小时的睡眠，才能使生长激素分泌充足。

3.合理饮食

让孩子不偏食、不挑食，保证均衡饮食，保证蛋白质摄入充足，补充适量微量元素，有利于身高增长。

4.保持心情愉悦

孩子拥有好心情，对身体健康有益，也有利于身高增长。

