



# 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

## 儿童误服成人药物怎么办？家长再忙也要看一看

儿童活泼好动，自从会走路以后，便有了强烈的求知欲及探索欲，于是各种危险便随之而来。家长遇到各种突发情况要如何早期干预才能避免不良预后呢？快往下看孩子遇到紧急情况时的正确处理方法。

### 1. 误服药物

急救室里总会遇到各种误服药物的孩子，年龄最小的为1岁，药物品种也是五花八门，集中在成人的降压药、降糖药、减肥药等几大类，此类药物一般对消化道无刺激，但单次剂量过大一般会加重肝肾负担，造成药物性肝肾损伤，同时会扩大上述药物的反应，如出现低血压、低血糖等。

如家长发现孩子服用上述药物，可参考以下做法。首先可以刺激孩子咽部催吐，如

催吐成功，不用着急就医，可先观察24小时左右，如无低血压、低血糖等不良反应，基本不会有不良后果；如未能催吐成功，建议家长积极带孩子到医院洗胃，以尽量减少药物吸收，切忌给孩子吃饭、喝牛奶等，这样会给洗胃造成困难。最佳洗胃时间是误服药物后的4小时内，建议家长及早送孩子就医。

### 2. 惊厥

儿童惊厥是急救室最常遇见的症状，不管是什么原因造成的惊厥，家长应第一时间将孩子安置在安全没有潜在危险的环境中，同时将患儿的头部侧向一边，以免引起窒息。不建议家长用掐人中等方法，以免造成孩子外伤感染。如情况允许，可在患儿口角一侧给予压舌板一类的物品以免其咬伤自

己。家长切忌用外力掰开口腔或掰直四肢，避免造成人为骨折及脱臼等。如孩子已经在抽搐，不建议在此时喂水喂药，同时，家长应尽快拨打急救电话寻求专业帮助。

### 3. 严重过敏

春夏季是过敏的高发季节，合并呼吸困难、休克等是严重过敏的表现。建议家长给过敏严重的孩子随时携带抗过敏药物，7岁以上有自我管理能力的孩子可让其自己带药，但家长应仅为其准备一次的用量，以免造成药物过量；年龄尚小孩子可将药交给老师或其他照顾者。当出现皮疹、咽部不适等过敏症状时，看护人应及时让孩子口服抗过敏药物。同时合并有呼吸困难、大汗、心慌等症状的孩子，建议家长尽快将其送往医院

评估，遵医嘱给予肾上腺素或者雾化、激素等治疗措施。

### 4. 吞入异物

儿童进食匆忙，容易将鱼刺、果核等误咽，同时由于兴趣广泛，喜欢将玩物放入口中，当哭闹、跌倒时，异物也容易坠入咽部。一旦发生上述情况，家长切忌慌张，如果孩子没有呼吸困难等表现，应先安抚儿童的情绪，同时立即禁止孩子进食及饮水，并带其迅速前往医院就诊。如果在咽部异物的情况下，同时有其它食物吞咽史，在异物未找出时，家长可带孩子进行鼻咽喉镜检查。如果孩子吞入异物后出现呼吸困难，看护者应及时给予海姆立克法急救，并尽快拨打急救热线求助。

## 夏季是养肝绝佳期，要想养好肝脏，“3要2不要”，还需谨记

夏天，是很多人都不喜欢的季节，因为夏季气温较高，如果没有空调、电风扇的存在，整个人就会像是在桑拿房一样，为了能够消暑，有的人就不愿走出空调房，还有一些人会喜欢喝冰水、吃冷饮，却不知道每天都在做这些事情，对身体健康是不利的，很容易招来一些疾病，比如说脾脏虚弱，肝病。

大部分人应该都会感到疑惑，做这些事情怎么能跟肝病扯上关系，其实，大家不知道的是夏季是养肝的好时期，如果错过机会，有可能会让肝病频发，而本身有肝病的人，病情就有可能加重，为了养好肝脏，就要学会在夏季养肝，具体怎么做？不妨接着往下看。

夏季养肝，重点在于“3要2不要”什么是3要？

### 3要中的第一要，就是吃对食物

饮食对健康的影响还是比较大的，尤其是在夏季，很多人都会任性，喜欢贪凉，或者爱吃烧烤、小龙虾和啤酒，觉得夏季就应该任性一点，不然，炎热的天气，真的是让人很不舒服。这种想法劝你不要有，错误的饮

食持续下来，会给肝脏带来负担，也就是在无形中伤害肝脏。

如果想要保护肝脏健康，有些食物可以适当多补充，对养护肝脏会有好处，比如说维生素含量丰富的食物，对养肝会有帮助，还有一些食物可以帮助补充阳气，对养肝护肝也是有好处的，一些含有蛋白质、钙丰富的食物，也可以适当补充，对加强肝脏功能都是有积极影响的，当然，也少不了养肝目的食物。适合吃的食物就会有：韭菜、枸杞、蛋类、奶类，鱼虾也可以多吃，水果就会有：草莓、橙子、猕猴桃。

### 3要中的第二要，是多按摩，多敲打肝胆经

有个穴位如果能适当多按摩，对护理肝脏会有益处，这个穴位就是太冲穴，位于足部，具体位置在足背的第1和第2趾骨之间，每天在睡觉之前，对脚部这个穴位进行按摩，可以提升肝脏的解毒功能，还能补充肝脏元气，让肝脏相关能力发挥更好的作用，减少肝脏损伤，以此来帮助养肝。

敲打肝胆经，也是个不错的养肝方式，肝胆经位于大腿内侧，经常敲打或按摩大腿

内侧即可。中医理论中，肝脏想要健康，肝气就要充足，减少发生肝气郁结的情况，而经常敲打肝胆经，可以帮助调节脏器，疏通肝气，肝脏内的气血充足，肝脏能力也就会上升，也就能达到养肝护肝的目的。

### 3要中的第三要，则是勤给肝脏做检查

要想守护肝脏健康，相关检查是必不可少，给肝脏做个全面的检查，能够多了解肝脏的状况，一旦发现问题，也能及时的进行治疗，没有问题自然是最好的了。

提醒一下，检查不要太随意，不是简单的肝功能检查就完事了，B超、肝功能组织活检、乙肝两对半，其实都是可以检测一下的，能够更全方位的了解肝脏是否健康。

了解完了3要之后，再来看一下，哪两不要该引起注意什么是2不要？

### 1、霉变食物不要碰

中国人以前生活条件较差，都是从吃苦过来的，特别是年纪较大的人，更懂得珍惜当下，会比较的节俭，吃不完的剩菜舍不得倒掉，会反复的进行加热，还有就是已经霉变的食物，如果不是一大堆霉变，就觉得切掉或清洗掉霉变那一块，就

能继续食用了，其实这种想法是错误的，在这件事上宁愿浪费一点，要知道已经霉变的食物中会含有致癌物质黄曲霉毒素，食用过多会对肝脏造成严重损伤，甚至有可能诱发肝癌。

### 2、乱用药+喝酒无节制

肝脏是人体的解毒器官，也会参与消化，很多食物或者药物都要经过肝脏来进行代谢和解毒，每天的工作量已经很大了，若还有酗酒的习惯，就会让肝脏处于超负荷运行，导致酒精无法全部被代谢出去，那么酒精中的乙醛，以及其它有害物质就会残留在肝脏内，对肝脏进行伤害。

若是在喝酒的基础上，还随便地乱用药，不按照医生嘱咐，或者自己随意购买药物服用，就会对肝脏造成损伤，要知道有些药物本身就会对肝脏造成损伤，在药物和酒精结合之下，肝脏想要保持健康，可想而知，是不太可能的了。

既然夏季养肝正当时，就不要浪费时间，很多事情都是力所能及的小事，只要坚持下来，肝脏就能获益，何必不尝试看看，肝好人也健康，离长寿也会近一点。