

LC 乐康居家护理服务

Loving Care Home Services

4-098

自由地居住
舒心地生活...

私人订制:

将根据您的需求和您共同制定最好的护理计划
每项计划都是为专门为您设计。

最好的居家护理服务

训练有素的护士和护工
家庭成员和客户培训
陪伴
日常锻炼计划及培训
洗浴及卫生护理
护士监管
服药提醒和帮助
个人协助

安全监督
行动上协助
饮食计划及监控
杂货店购物
餐饮准备
基本家务
晨间常规协助
洗衣

诚聘

健康护理人员



·由政府健康护理质量管理办公室颁发执照
·公司护理人员的资格审批及培训接受政府监督,并定期更新。
·为确保您安全无忧,我们直接和您及您的家人一起努力,并协同您的医生、日间护理机构、养老院和医院做好护理工作。每一步,我们都将和您在一起!

410-358-4415 301-358-1545 (国语、粤语分机号请按2) 443-538-1082

传真: 410-358-4417 Email: LCHS.SDMS@gmail.com 汉语、英语、韩语、越语、乌兹别克语、俄语、菲律宾语
巴尔的摩总部: 25 Hooks Lane, Suite 200, Pikesville, MD 21208 蒙郡办公中心: 481 N. Fredrick Ave. Suite 215, Gaithersburg MD 20877



男性衰老有5个标志



有几个重要的标志,如果这几件事你已经出现了三个以上,那么就证明你的身体机能已大不如前,身体的各项机能都在下降:

1. 体能下降明显

如果你近来发现,自己干点体力活就累得喘不上气,跑步没跑几圈就想停下来休息,和别人打乒乓球也反应没有以前灵敏了,这些都是衰老的表现,就是你的体能下降了。

2. 面临脱发烦恼

很多男性在30岁左右会发现自己的发际线越变越高,每天洗头的时候也一抓一大把,如果你每天脱发都超过100根以上,可能是脱发,而且脱发也是人体衰老的标志之一。

男性在生活中的各种不良习惯,遇到的各种压力会加速身体衰老,脱发年龄也会更早。

3. 出现各种皱纹

男性的衰老和女性也相同,岁月总会在你的脸上留下印记,皱纹即是一个预兆,年轻人的皮肤富有弹性、细腻有光泽、毛孔较小。

而衰老的特征就是皮肤开始长皱纹,如抬头纹、法令纹,毛孔变得粗大,如果不注重保养,也会比同龄人更明显。

4. 性生活质量下降

衰老会让男性的体力下降,所以也会对性生活产生影响,男性从35岁左右开始,阴茎的表皮会变松弛,反映不够敏感、性欲次数少、欲望降低、精液也变少、性生活后非常疲惫无力,这是性生活质量下降的体现,也是机体衰老的重要体现。

5. 阶段性便秘

肠道的衰老也是衰老标志之一,此时肠道蠕动能力减缓、肠道

水分不足,加上久坐不动,阶段性的便秘就找上门来了,不仅会导致皮肤发黄、口臭、连患结肠癌的风险都会增加。

二、男人衰老,和这4大习惯有关

男性的衰老并不是一朝一夕的,而是长时间的累积作用形成,而这几大习惯和男性的衰老有密切的关系,说不定你经常这样做。

1. 久坐不动,憋尿

男性在办公室工作,经常会对电脑办公,而久坐不动会加速男性的衰老,因为久坐的这一行为,会对男性私处不利,这会让私处一直处于高温状态,再加上憋尿,这也会让肾脏、膀胱造成影响,加速衰老。

2. 长期熬夜

男性的熬夜对身体的影响也十分大,因为长期的熬夜会影响到人的精气神,不仅伤到精神,还会让身体的器官造成损伤,肝脏、肾脏、肺部等都会出现不同程度的衰老变化,长此以往就出现慢性疾病。

3. 酷爱抽烟喝酒

许多男性可谓是烟酒不离手,还有一些老烟民一天十几包烟不在话下,应酬交际时的各类白酒、红酒也是无所顾忌地往肚子里倾倒,我们都知道抽烟会对肺部产生危害,喝酒会对胃部、肝脏产生伤害,而身体也是在这些不良习惯下被拖垮。

4. 性欲次数不节制

不少男性在起初和爱人刚开始尝试性爱后,为了展现自己的持久战斗力,在短时间内同房的次数频繁,甚至天天来,这样子对次数不节制的话,很容易导致男性身体加速衰老。

衰老有3个加速点,延缓衰老要做好这几件事

衰老有3个加速点,分布在我们的年龄段中,分别是45岁、60岁、75岁,而我们在这三个加速衰老阶段,其实可以做好相应的措施和对策,去对抗衰老进程。

(一)45岁阶段

这个阶段是生殖功能减退的阶段,对于男性来说,已经完成了繁殖的任务,而生殖细胞也会相应减少,造成精子的数量、活力都下降,这也会对男性的泌尿系统造成影响,导致前列腺疾病的发生。

男性最好改变一下不良的生活习惯,如抽烟、喝酒,少吃辛辣刺激的食物,每年按时进行前列腺检查。

(二)65岁阶段

此阶段细胞的分裂和组织再生变缓慢,人体的代谢和细胞分化下降,心脑血管系统、呼吸系统、神经系统等多方面的功能都在退化,所以很多糖尿病、高血脂、高血压等慢性疾病都会显露出来,很多老人都还没意识到自身的衰老,不懂得预防疾病和应对方式。

所以这阶段的老人应该尽量主动了解慢性病的知识,重视预防慢性病,控制三高,提倡舒缓的运动方式。

(三)75岁阶段

到了这个阶段,已经是衰老进程的最终体现,老人的身体行动变得缓慢困难,所有的疾病造成的后果都会体现,胃口变差、睡眠质量差,各种健康问题接踵而来,更有一些老人需要服药才能控制病情。

这阶段的老人应该学会放平心态,不要对子女的事情太多操心,在家人的陪同下可以选择外出走动、散步,按时吃药,谨遵医嘱。

衰老是人人要面对的一件事情,都说女人25岁开始,容貌就开始“走下坡路”,女人比起男人来说或更怕老,女人也执着和衰老作斗争:

一看见自己脸部突然多了几条皱纹,便开始惊慌,觉得自己开始变老了,然后就开始热衷于敷面膜,动辄买一大堆高价抗衰老护肤品。

不过你可知道,其实男性对衰老这事也是后知后觉,男性可以说到了三四十岁才会突然意识到自己的衰老,意识到自己的衰老后,也会对它十分在乎,仿佛衰老是一瞬间的事情。

可能是周边的事情,让他无暇顾及自己被岁月雕琢的皱纹,也有可能是生活的压力让他忘却了自己正在衰老的事实。

一、抗糖等于抗衰老?

我们经常听一些博主或明星说,想要抗衰老、皮肤好,第一要义

是“抗糖”,因为糖会让人变得容易长皱纹、长斑、长痘,糖就是一切皮肤衰老的“罪魁祸首”,所以她们提出了抗糖就得抗糖。

难道抗糖等于抗衰老吗?其实这也不无道理,因为糖进入人体后会产生糖化反应,而过多的糖分确实会随着年龄的增长,带给皮肤不良影响,让皮肤变得暗沉、发黄、毛孔粗大、皮肤松弛。

纵观现代人的饮食习惯来看,大部分人一天糖分的摄入量,已经远远超过膳食指南建议的每日摄入量25-50g之间。

比如一杯正常含糖量的奶茶,含糖量就达到75-98g,所以抗糖一定程度上相当于抗衰老,不过抗糖也不等于戒糖,只不过建议控制每日的糖分摄入量。

二、男性衰老有5个标志,三个以上提示身体机能在下降

男性为什么对于自己衰老这件事后知后觉呢?其实男性衰老