

上班时间：周一到周五 9:00Am-5:00Pm



一. 护理人员

要求: (男、女均可); 合法身份; 有爱心、耐心、责任心; 公司免费提供 CPR/FA 培训。

二. 兼职注册护士 (Registered nurse)

工作内容: 按政府要求上门为病人做评估、监管护工工作; 为病人客户制定一个最好的护理计划

三. 办公室文员

要求: 具有流利的中、英文口语和书写能力、熟悉办公软件操作 (Microsoft office- word/ excel/ PowerPoint 及 outlook); 有爱心、耐心、细心; 做事认真负责, 能承受工作压力。会广东话者优先考虑。公司提供医疗保险及有薪假期

工作地区包括 Montgomery County、Howard County、Baltimore County 等马里兰各个郡县。



WE WANT YOU

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

最好的 居家护理服务

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。

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

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!

总机: 410-358-4415/301-358-1545 (国语、粤语分机号请接2)、手机: 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



每天晚上不吃饭 多久可以瘦下来

说起肥胖自然就离不开减肥这个话题, 不吃晚饭能瘦下来吗? 平时吃什么有助于减肥呢?

有人喝水都会胖, 这是真的吗?

在生活中常常有人说自己就连喝水都会胖, 其实这个说法是不科学的。只是喝水的话是不会发胖的, 因为水的成分中不含有卡路里, 不存在让体重增加的因素。

之所以有的人觉得自己喝水会胖, 实际上可能是水肿现象, 比如早上喝水可能会使人肿胀, 有的人在晚上或早上喝水过多, 早上起床后就会感觉脸部肿胀, 给人一种长胖了的错觉, 实际上这是水肿现象。

不过, 还真的有人是怎么吃都不胖的, 通常会令身边的人十分羡慕, 那么, 为什么这些人会怎么吃都不胖呢?

首先我们要搞清楚新陈代谢和基础代谢的区别, 新陈代谢是维

持人体生命的最低标准, 比如能量的吸收、转换、消耗、储存等都是新陈代谢作用的范畴。

而基础代谢是最基础的新陈代谢所需的热量, 也就是说在静态的时候人体为了维持生命而持续进行需要的最低热量, 比如在睡觉、静坐的时候, 为了维持心跳、呼吸、血液循环以及体温等最基础的生命功能, 身体需要自动消耗的热量。

其次, 通常来说, 成年人每天摄入的总热量大约有七成都是用于基础代谢率方面, 剩下的才是为了维持身体活动以及消化食物所需。

比如同样摄入 2000 大卡的热量, 对于基础代谢率高的人来说, 就算缺少运动也不会有多余的热量在体内囤积。

坚持晚上不吃饭, 多久能瘦下来?

大阪大学有项研究发现, 和每

天吃晚饭的人相比, 经常、偶尔或从不吃晚饭的人体重增加的风险反而会上升。该研究结果表明:

不吃晚饭会使男生的体重增加风险升高 42%, 肥胖/超重的风险升高 74%; 会使女生的体重增加风险升高 67%, 肥胖/超重的风险升高 68%。

为什么不吃晚饭会出现这种情况呢? 研究人员认为主要有两方面的原因: 一方面, 不吃晚饭会增加饥饿感, 容易摄入更多的食物, 提高了整体摄入的热量; 另一方面, 不吃晚饭的人整体饮食质量可能更差, 再加上其他不良生活习惯的影响, 容易导致体重上升。

如果晚上不吃饭, 容易导致肠胃功能紊乱, 对于本身肠胃功能不好的人来说会很难恢复。此外, 如果本身血糖波动大或血糖偏高的人晚上不吃饭, 容易在半夜出现低血糖症状, 长期如此就会对健康造成明显的损伤。

如果晚上不吃米饭, 也要注意摄入足够的食物来保证身体所需的营养, 可以让晚饭尽量吃得清淡, 即少盐、少辛辣、少油、少糖, 可以适当吃肉, 但是不能太浓汁厚味, 可以适当吃一些容易消化、肌纤维短的海产品、蛋类以及瘦肉等, 要少吃肥肉。

经常吃这几种食物, 可以帮助“刮”肠油!

有的食物本身具有较好的“刮”肠油效果, 如果能够适当摄入, 有助于保持健康体重, 对于想减肥的人群, 不妨常吃这几种食物:

冬瓜

冬瓜是一种热量很低的食物, 每 100 克冬瓜盅大约只有 12 大卡的热量, 所以素有“减肥瓜”的称号, 冬瓜中含有丙醇二酸和葫芦巴碱两种物质, 前者可以抑制糖类转化成脂肪, 后者可以提高新陈代谢的速度。

土豆

虽然土豆的热量在蔬菜中来说偏高, 但是土豆作为主食来说, 却比面食和米饭更健康, 是一种能够代替米面的粗粮。而且土豆的饱腹感指数在常见的食材中排在首位, 具有很好的耐饿效果, 热量是米饭的三分之二, 不容易发胖。

红薯

每 100 克的红薯中只有 86 大卡的热量, 而且膳食纤维和营养都非常丰富, 脂肪含量低, 具有较强的饱腹感。

黄瓜

黄瓜的热量非常低, 而且又含有丰富的膳食纤维, 容易有饱腹感, 黄瓜还含有丙醇二酸, 可以抑制人体内的糖类转化成脂肪。

番茄

番茄的热量很低, 膳食纤维和水分含量高, 而且含有丰富的维生素 C, 有助于提高新陈代谢, 加快脂肪的分解。

肥胖和超重都会对健康造成很大的影响, 容易导致多种疾病的发生, 所以我们在平时要注意保持健康的体重范围, 科学减肥, 不要盲目节食。