

乐康居家护理服务

LC Loving Care Home Services

我们的服务理念是：真诚、温暖、爱人如己。

作为马里兰最大、口碑最佳的居家护理服务公司，我们为每一天每一刻深深感恩！

自由地居住
舒心地生活

服务内容：

安全监管	准备简餐、喂食	更换床单	陪伴散步、
个人协助	洗碗、洗衣	服药提醒	轻度舒缓的锻炼
协助梳洗、如厕	日常清洁	陪伴聊天、安抚	陪伴看医生、理疗

服务对象：生活上需要帮助的老年人、残障人士。 服务范围：马里兰州各个郡县

• 公司成立十年以上，主要代理马里州政府居家护理服务类业务。

总机：410-358-4415/301-358-1545 (中文服务：请转分机 2)

手机：443-538-1082 (24小时开机，中英文快捷，直线)

- 由马里兰州政府健康护理质量办公室颁发执照，各方面接受政府领导和监督。
- 护理人员的招聘、审核、培训、服务严格遵照政府要求，并接受州政府监督。
- 为符合 Medicaid 资格的人士免费申请护工福利。
- 与您的家人、医生、日间护疗中心、养老院一起共同做好您的健康护理工作。
- 训练有素的专业护士将根据您的健康需求和您一起共同制定最佳的护理计划。
- 护士会定期上门与您及您的护工沟通、协调，帮助护工提供更好的服务。

总部地址：25 Hooks Lane, Suite 200. Pikesville MD 21208

蒙郡地址：481 N. Frederick Ave. Suite 215, Gaithersburg. MD 20877 网址：<https://lovingcarehcs.com>

聘 常年招聘护理人员

要求：美国合法居民身份(男女均可)
有爱心、耐心、责任心。
免费提供 CPR/FA 培训，
我们关爱每一位护工，
如同关爱每一位需要护理的老人。

皱纹未必显老，但这三种体态会！快来对照改善→

很多老人只关注自己的皱纹，其实驼背、头颈前倾等不良体态如果不加以纠正更显老。此外，良好的体态还能带来很多健康益处，让人从内到外都更年轻。新的一年，大家不妨通过科学调整与针对性训练，重拾年轻体态。

三类不良体态，您中招了吗？

含胸驼背是最普遍的情况，表现为胸椎后凸、双肩内扣。随着年龄增长，老人肌肉萎缩、骨骼强度与韧性下降，再加上背部肌肉力量减弱、软组织弹性降低，易形成驼背。

头颈前倾常与驼背伴随出现，即头部明显向前伸出。一方面，这是由颈椎和胸椎退变影响，椎间盘退化、背部肌肉无力导致；另一方面，长期低头做家务、看手机等不良习惯，进一步加剧这一

问题。站立行走屈膝也很常见，老年人站立或行走时，膝关节会不自觉弯曲。膝关节弯曲后，为了维持平衡，髌骨会出现代偿性弯曲，导致骨盆前倾、腰椎前凸加剧，形成体态代偿。

体态关乎健康，改善益处良多

调整不良体态能带来实实在在的健康收益。

含胸驼背会压缩胸廓空间，限制呼吸幅度，改善后胸廓活动度增加，肺活量提升，心肺耐力增强，日常活动不易气短乏力。

头颈前倾会让颈后肌群过度负荷，引发僵硬疼痛，纠正后能恢复颈椎正常生理曲度，减轻肌肉压力，缓解酸痛。

改善屈膝体态能减少关节代偿负担，延缓膝关节退变，降低腰背痛风险。

此外，不良体态还会破坏身体重心平衡，增加跌倒风险，调整后身体力线回归正常，步态稳定性改善，意外跌倒可能性降低，老人会更挺拔自信。

行走坐卧，皆要“端正”

改善体态需从日常细节入手，行走坐卧都要保持正确姿势。

站姿：双肩自然打开下沉，双脚与肩同宽，重心均匀分布，下巴微微内收，保持头部正直。

坐姿：选择有靠背的稳定座椅，腰背自然贴合椅背，双脚平放地面，膝盖呈90度弯曲，避免跷二郎腿或弯腰驼背。

行走：抬头挺胸，双肩放松，手臂自然摆动，步伐稳健，避免含胸低头；穿鞋底有弹性、防滑的鞋子，以获得良好支撑。

卧姿：选择硬度适中的床垫，避免睡过软的床；仰卧时可在膝

盖下方垫薄枕，帮助放松腰部；侧卧时保持脊柱平直，避免蜷缩。

同时，老人应减少长时间低头弯腰，做家务时可适当垫高操作台，看手机时借助支架抬高屏幕，避免长时间维持同一不良姿势。

科学训练，针对性改善

针对常见不良体态，高亚南推荐三种训练方法：

靠墙站立训练，改善含胸驼背：后背靠墙站立，脚后跟、臀部、肩胛骨、后脑勺四点紧贴墙面，收紧核心，目视前方，保持身体直立。每次5~10分钟，每天2~3次。

下巴水平后缩训练，改善头颈部前倾：坐姿或站姿，目视前方，将下巴水平向后缩(类似形成双下巴的动作)，感受颈部后侧拉伸，保持5秒后放松。进阶版可将弹力带放在头后部，做抗阻后缩

训练。基础版每次重复10次，每天1~2组，进阶版增至10~15次。

坐位伸膝训练，改善屈膝体态：坐在稳定的靠背椅上，小腿自然下垂，缓慢伸直左腿膝关节至自身极限(不引起疼痛)，保持3~5秒后缓慢放下，然后换右腿重复相同动作。进阶版可在踝关节处绑沙袋或用弹力带增加阻力。每组15~20次，每天2组。

高亚南强调，如果老人的体态问题短期内快速加重，或伴随疼痛，需及时就医，排查是否存在椎体骨折、关节病变等问题。所有训练动作都应在康复医师或专业教练评估后进行，尤其是患有心脑血管疾病、高血压、糖尿病、骨质疏松或骨关节问题的老人，避免盲目训练引发风险。

训练时遵循量力而行、循序渐进原则，不追求过度拉伸或负重，保持自然呼吸，切勿憋气，以防血压升高。