

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

别再乱补了！做到这五点，吃饭就是在养身体

最好的医生是自己，最好的药房是厨房，最好的处方是一日三餐。科学、合理地饮食，是性价比最高、最易坚持的养生方式，远比昂贵的补品更为基础且有效。

很多人以为养生很贵，需要燕窝、虫草、人参；以为养生很复杂，需要按摩、艾灸、辟谷。其实，最基础、最有效、最便宜的养生就是会吃饭。每天吃的三顿饭，比任何保健品都重要。吃对了，身体自己会修复；吃错了，吃再多补品也没用。

什么是“会吃饭”

1. 会搭配

每餐都有蔬菜、蛋白质、主食，少油少盐少糖。颜色越丰富，营养越全面。蔬菜占一半，蛋白质和主食各占四分之一。这是“营养餐盘”原则，比任何食疗秘方都管用。

2. 会顺序

先喝汤，再吃菜，然后吃肉，最后吃主食。汤占胃，菜填胃，蛋白顶胃，主食收尾。既能稳定血糖，又能控制总热量。

3. 会节奏

吃饭快的人，容易胖。胃到大脑的饱腹信号，需要20分钟。吃太快，等你觉得饱，已经吃多了。每口饭嚼15-20次，一顿饭吃20分钟以上。慢慢吃，才能感知饱。

4. 会定量

七分饱，是养生的黄金法则。用小碗小盘，视觉上觉得吃了一碗，实际量少了。饭前喝杯水，增加饱腹感，不暴食，不节食。

5. 会选材

精米白面换成杂粮饭、燕麦、红薯。白面包换成全麦面包。含糖饮料换成白水、

淡茶。加工零食换成水果、坚果、酸奶。选“看得见原样”的食物，少选“配料表一长串”的食品。

“会吃饭”能防什么病

防肥胖：会搭配、会定量，热量不超标，营养不缺乏。肥胖是百病之源，防住肥胖，就防住了一半慢性病。

防三高：高血压、高血脂、高血糖，很多是“吃”出来的。会搭配膳食纤维、不饱和脂肪酸，血管干净、血糖稳、血脂降。

防骨质疏松：会吃钙(奶、豆制品、绿叶菜)，会补维生素D(晒太阳、蛋黄、深海鱼)。骨头硬了，老了不怕摔。

防便秘：会吃膳食纤维(蔬菜、水果、全谷物)，会喝水。肠道通了，毒素就少了。

防免疫力下降：会吃蛋白质(蛋、奶、鱼、肉、豆制品)，会吃维生素C(新鲜果蔬)。免疫力强了，少生病。

真正的养生，不在药店与补品柜，而在

菜市场 and 一日三餐。会吃饭，不是吃昂贵的食物，而是吃对的食物；不是刻意少吃，而是吃得营养均衡；不是狼吞虎咽，而是细嚼慢咽。认真对待三餐，把吃饭这件小事做好，就是最接地气、最行之有效的养生之道。

