

华府首创的华裔老人日间健康护理中心

Sevita RAINBOW Adult Day Health Care Center 彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

彩虹宗旨

真心对待 细心照顾
耐心辅导 热心员工



- 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 拥有华人优良传统,积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- 完善的医护服务: 预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 协助申请各项老人福利(包括 Medicaid 和 Medicare)。
- 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。



加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!
在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

撕裂感警告! 秋季骑行时需注意“骑士擦伤”



这个温暖的秋天,给人们腾出更多时间去欣赏秋天的美色。骑行越来越受欢迎的当下,有人在赏秋过程中遭遇了“跨不去的坎”——“骑士擦伤”。为了预防和治疗这种

伤害,我们需要了解一些关键的知识,让我们的赏秋之旅更加安全和愉快。

什么是“骑士擦伤”?

人的股内收肌群,包括短内收肌(耻骨肌、短收肌、长收肌)和长内收肌(股薄肌、大收肌),它们的主要功能是内收大腿。在跑步、骑马、骑车、打网球、足球等需要换向的运动中,它们起着稳定和控制骨盆的关键作用。

若用力不当,股内收肌群可能会发生“骑士擦伤”,表现为大腿内侧疼痛、内收无力,甚至无法在骑马或骑车时分开腿,无法跑步。如果肌肉断裂,大腿内侧会有明显肿胀,并有皮下出血,甚至在断裂的部分可触到凹陷;如果伤在肌腱,局部会有压痛。

如何治疗“骑士擦伤”?

北大疼痛康复中心马宏伟博士指出,“骑士擦伤”可能急性发作,表现为超声检查可见血肿;也可能慢性形成,以反复发作的慢性疼痛为特征。对于急性损伤,应采用冷疗、局部封闭等保守治疗方法;对于慢性损伤,应采用弹力绷带固定、消炎止痛药、理疗等方法。

一旦发生“骑士擦伤”,切勿热敷或热敷,应在24小时内采用冷疗、局部封闭等保守治疗方法;由专业医生采用弹力绷带固定大腿内收肌4—6周。局部可以用扶他林等消炎止痛药或进行理疗,可用蜡疗、短波和超短波等。若肌腱已撕裂,应尽快采用手术进行治疗。康复后,疼痛消失后应在专业康复师指导下进行内收肌群抗阻练习,避免疼痛复发。

如何预防“骑士擦伤”?

在进行任何运动前,做好热身是必不可少的。要进行必要的内收肌力量练习,可以采取深蹲、箭步蹲、跳绳、动感单车等方式进行锻炼。避免突然进行大运动量的疲劳运动,以免造成不必要的伤害。此外,运动后的拉伸和按摩同样重要,可以帮助肌肉恢复,减少疲劳感。

需要注意的是,一些老年人喜欢做高抬腿训练,把一条腿架在高处,长时间保持这种姿势,但这种训练并不适合超过70岁的老年人。不少医生在接诊中发现,许多老年人在做完高抬腿后发生“骑士擦伤”,甚至出现过较为严重的情况。因此,老年人进行运动时一定要谨慎,切勿逞能,以免发生意外伤害。

产后脱发一抓一大把? 教你4招改善脱发

很多宝妈们会发现,自己在生完宝宝之后,变得容易脱发,脱发量也变大了,这个现象在产后通常被称为产后脱发。

为什么会发生产后脱发?

很多宝妈都知道,产后脱发是由于激素水平的改变引起的。然而,还有其他因素可能会加剧脱发问题。

激素水平

在怀孕期间,女性体内的雌激素处于高水平状态,但是分娩后体内激素水平骤降,对于毛囊周期的抑制作用消失,大量原本停留在生长期的毛囊突然进入退行期和休止期。这就是为什么很多孕妇会发现在怀孕期间头发更浓密,而产后这些头发开始产生大量脱落。

精神压力

第一次当妈妈,很多时候不免会手忙脚乱,喂奶、换尿布、哄睡等等,白天晚上都无法好好休息;如果宝宝出现异常情况更是令人坐立难安。这些都会让宝妈精神崩溃,导致内分泌失调,从而加重脱发问题。

营养不均衡

有些宝妈为了下奶,偏食肉类而缺少蔬菜;有些宝妈为了迅速恢复身材,限制饮食。这些行为都可能导致头发所需的维生素和微量元素摄入不足,进而加剧脱发问题。

头皮不清洁

许多老人认为在坐月子期间不宜洗头。然而,正是因为这种误区,才会导致头皮上的皮脂、分泌物、灰尘等混合堆积,不仅影响头皮的血液供应,还容易引起毛囊炎或头皮感染,从而增加脱发的可能性。

正常的产后脱发

产后脱发通常表现为每天掉落数十根至百根头发,这属于正常的现象。据不完全统计,约35%~40%的宝妈产后有不同程度脱发的现象,在产后6~15个月内基本就会恢复正常,所以宝妈们不要过分紧张焦虑。脱发状况如果不太严重的话,一般也无需特殊治疗。

什么程度的脱发需要警惕?

通常来说,正常的产后脱发不

会导致明显的头发稀疏,也不会让头皮过分显露出来。然而,如果宝妈发现以下情况,就需要警惕了。

头发明显减少

如果每天掉落的头发数量明显超过正常范围,导致头发明显变得稀疏,那就要开始重视起来。

头皮明显可见

正常的产后脱发不会导致头皮过于明显可见,如果能够清晰看到头皮,这可能表明脱发问题已经比较严重。

脱发时间过长

正常的产后脱发应该在分娩后的几个月内逐渐减轻,如果脱发问题持续存在,可能需要进一步的检查。

产后脱发的科学应对方法

如果担心产后脱发问题,以下是一些建议:

保持心态平和

放松心情,毕竟产后脱发在大多数情况下是生理性的,与激素水

平的变化相关,会自然恢复。尽快适应新的妈妈身份,避免过分担忧,减轻压力,确保获得充足的睡眠。此外,家人的支持和理解也至关重要,一起愉快地照顾宝宝。

维持健康的生活方式

保持均衡的饮食,多摄入富含维生素和矿物质的食物,如水果、蔬菜、坚果和全谷物。

温和护理头发

即使坐月子期间,也应该定期洗头。选择性质温和、适合自己的洗护产品,避免使用含有有害化学

物质的产品。需要注意洗完头发后,尽快用吹风机吹干头发,避免受凉。

进行头皮护理

经常使用木梳梳理头发,或者用手指有规律地按摩头皮,可以促进头皮血液循环,增加局部养分供应,加速新发生长。与此同时,要避免太过紧束的发型,因为过紧的发型可能对头皮施加额外压力,导致脱发问题加重。

产后脱发是很多宝妈都会面临的挑战之一。保持正常的心态,以及进行合理的护理,将有助于各位宝妈度过这一特殊时刻。

