

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

这个“剪刀,石头,布”的救命方法家长一定要会!

朋友和君君闲聊时说起前几天发生一件惊心动魄的事,孩子爸在陪孩子玩躲猫猫,一直开心得哈哈大笑,中途停下来吃了颗糖,再继续开始新一轮时,孩子突然捂着喉咙哭起来,脸色憋得青紫。朋友还没问完怎么了就意识到孩子被糖果堵住气道了,马上从孩子背后一手抱起孩子另一手辅助撞击孩子的上腹部,所幸3、4下就把糖果从气道里排出来了。

这也是今天和大家分享的海姆立克急救法——用于被食物堵塞气道时的急救手法。虽然开篇中朋友操作手法不够专业,但胜在及时快速地把食物从气道排出来了。

我国每年有14%-29%的儿童因意外伤害死亡,其中以意外窒息与交通事故为主。在孩子被食物堵塞气道不能及时疏通时就会出现窒息,窒息轻者脑缺氧会导致脑损伤,重则因窒息而死亡。

孩子发生窒息后,黄金救援的时间只有四分钟,所以要避免不幸的发生最好的方法就是孩子的监护人们学会“剪刀石头布”——海姆立克急救法。

发明人

海姆立克教授是美国一位多年从事外科的医生。在临床上,他被大量的食物、异物窒息造成呼吸道梗阻致死的病例震惊。

经过反复研究和多次的动物实验,他发明了利用肺部残留气体,形成气流冲出异物的急救方法。

1975年10月,美国医学会以他的名字

命名了这个急救方法。从1975年至今,海姆立克急救法至少救活了10万个生命。

急救原理

利用冲击腹部——膈肌下软组织,被突然的冲击,产生向上的压力,压迫两肺下部,从而驱使肺部残留空气形成一股气流。这股带有冲击性、方向性的长驱直入于气管的气流,就能将堵住气管、喉部的食物硬块等异物驱除,使人获救。

海姆立克急救法——适用于1岁以上儿童

立或跪在孩子身后,两手臂从孩子身后伸到孩子身体前方,一手握拳(石头)放置在脐上两横指(剪刀)的地方,另一手(布)包住拳头,然后快速有力地向内上方冲击,直至将异物排出。

拍背压胸法——适用于1岁以下儿童

这个时期的婴儿如果发生窒息,应先将婴儿面朝下放置于手臂上,头低于躯干,手臂贴着前胸,大拇指和其余四指分别卡在下颌骨位置。另一只手在婴儿背部肩胛骨中间拍5次。然后观察异物有没有被吐出。

如果没有吐出,立刻将婴儿翻过来,头冲下,面对面放置在大腿上,头低于臀高位。一手固定在婴儿头部颈部位置,一手伸出食指中指,两指并拢,轻柔且快速压迫婴儿胸廓中间位置(两乳头连线中点),重复五次之后将孩子反过来重复拍打肩胛骨中间5次。直至将异物排出为止。

注意事项

1.食物卡住喉咙不要用手抠,越抠孩子越紧张,异物越往

气管深处走,阻塞更严重;

2.不要给孩子拍背,容易导致异物越往气道深处走;

3.注意一岁以下儿童急救方法都是头朝下,头部低于躯干、低于臀高位;

4.鱼刺卡喉咙或其他消化道异物不适合这种急救方法,请医院就诊处理;

5.如果已经意识丧失,需要尽快心肺复苏;

6.在孩子情绪兴奋、哭闹时,不给孩子喂食;

7.不在孩子吃饭时逗弄孩子,安静进食,细嚼慢咽。



早上空腹喝水,比不吃早饭危害还大? 起床后,按顺序做好4件事

关于空腹喝水和不吃早饭对身体的影响,人们存在不同的观点和看法。我们可以从多个角度来思考这个话题。一些人认为空腹喝水有助于清洁肠胃、促进新陈代谢,而不吃早饭可能会导致低血糖等基础问题。然而,也有人担心空腹喝水可能刺激胃黏膜。

早上空腹喝水,比不吃早饭危害还大?

这种说法是没有依据的!

呼吸和排汗后,我们的身体失去了相当数量的水分,血液变得黏稠。因此,早晨是急性心脑血管疾病发作的高峰时刻。早上起来喝一杯水不仅能补充夜间身体失去

的水分,还能润滑肠道,排便顺畅,帮助我们建立定时排便的习惯。

尽管有人担心早晨在还没刷牙的情况下空腹喝水,可能会引发口腔细菌问题,但事实并非如此。胃酸具有强烈的杀菌作用,口腔细菌进入胃酸后很快就会被消灭,尤其是在早晨空腹时。

每天早起喝温开水,是个很好的习惯。温开水相较于冷水对身体的刺激较小,更容易被身体接受。这样做有助于补充体内水分,促进新陈代谢和排毒,提高消化系统的运作效率。

不过,需要注意的是,虽然喝水是一件再简单不过的事,但也有需要注意的地方。

首先,喝水不能过量,否则会

加重肾脏的负担;此外,喝水的温度也很重要,过烫或过凉都会对血管、肠道带来刺激,因此,喝温水是最好的选择。

最后,虽然早晨起来空腹喝水是对健康有利的,但不能用水代替早餐。

经常不吃早餐

对身体有什么危害?

不吃早餐对大脑组织产生不容小觑的危害。我们的脑组织虽然只占人体重量的2%-3%,但它需要大量的血流、氧气和能量来正常运转,而经过一夜的休息,人们的机体器官基本被储存的营养能量物质消耗掉了。

此外,不吃早餐还会对胃肠消化系统造成损伤。例如,可导致胆囊无法正常收缩,从而使胆汁在胆囊中积聚,这种情况可能引发胆结石、黄疸和胆囊炎等疾病。

早晨是养生黄金时间,按顺序做好4件事为宜

除了早上空腹喝水外,还有许多其他事情可以帮助我们健康养生。首先,安静地呼吸是一个很好的养生方式。在早上,我们的身体可能还没有完全从睡眠中苏醒过来,此时通过深呼吸来注入活力和氧气,让身体逐渐恢复到自然状态。其次,进行一些舒适运动也是很重要的。即使时间紧张,比如散

步或者打一套八段锦之类的运动,都能加速新陈代谢,提高免疫力,帮助身体在第一时间活力满满。

早晨放松身心的好选择可以是冥想或瑜伽。瑜伽可以稍微的拉伸肌肉,锻炼身体的柔韧度,而冥想则能够帮助我们稳定平静生活的节奏。通过这两种方式,我们可以在早晨开始时达到身心的放松和平静的状态。此外,确保每天都享用一个健康、均衡的早餐,也是非常重要的。只有这样,我们才能在工作和生活中发挥最佳状态。

综上所述,保持早晚规律的作息时间可以帮助身体提高代谢功能,增强免疫力,这样做有助于提升身体的能量水平,改善注意力和专注力。