

华府首创的华裔老人日间健康护理中心



# 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

## 最新研究证明:运动竟然能有效抗癌?

在进步不断的医学领域,一项令人震惊的研究结果让人欣喜若狂——运动竟然能有效抗癌!长期以来,癌症一直被视为无法战胜的可怕疾病,然而近期的一项科学发现彻底改变了这一观念。

研究人员通过大规模的数据分析和实验证实,经常参与运动的人群患癌症的风险显著降低,甚至能够延迟或阻碍肿瘤的发展。本文将系统介绍这项研究的详细内容和相关理论,为你揭示运动如何成为抗击癌症的强大武器。

**新研究揭示:运动如何有效抗击癌症**

近年来,癌症的发病率呈现上升趋势,成为严重威胁人类健康的疾病之一。然而,新的研究揭示了运动对于有效抗击癌症的积极作

用。通过运动,人们可以预防和降低癌症的风险,提高身体免疫力,加速康复,并显著改善生活质量。

运动可以帮助预防和降低癌症的风险。根据研究显示,经常运动的人患癌症的风险要比久坐不动的人要低。运动可以促进体内血液循环,加速新陈代谢,降低患癌症的可能性。运动还可以调节荷尔蒙水平,减少雌激素和其他激素可能对癌症发生的影响。因此,通过坚持适度的运动,我们可以积极降低罹患癌症的风险。

运动对于提高免疫力也起到了至关重要的作用。癌症往往是由于体内免疫系统的异常功能导致的。通过适度的运动,人们可以增强免疫细胞的活力,提高抗体的生成速度,从而增强免疫力,有效抵御癌细胞的入侵。

一项针对乳腺癌患者的研究发现,参与运动的患者免疫系统活性明显增加,从而降低了复发的风险。运动不仅可以降低癌症的发生率,还可以促进癌症患者的康复,提高治愈率。运动还能改善癌症患者的生活质量。因为癌症治疗涉及到化疗、放疗等较为刺激的治疗手段,常常会导致身体虚弱、精神压力大等症状。

然而,适量的运动可以缓解这些副作用。运动可以增加肌肉力量和耐力,帮助恢复体力和提高精神状态。运动还可以促进体内的内源性荷尔蒙分泌,提升情绪状态,减轻焦虑和抑郁。通过运动,癌症患者可以更好地应对治疗,提高生活质量。

运动对于抗击癌症是不可忽视的重要因素。通过预防和降低癌症的风险,提高免疫力以及改善生活质量,运动可以在癌症防治中发挥重要作用。每个人都应该养成良好的运动习惯,保持适度的运动量,以提高身体的免疫力和抵御癌症的能力。

同时,癌症患者在治疗期间也应该根据医生的建议,适当进行运动,以促进康复和提高生活质量。在运动的帮助下,我们可以更好地预防和抵御癌症,为健康的未来铺平道路。

**运动能有效降低癌症风险,最新研究证实**

癌症是当今社会面临的重大健康挑战之一,全球范围内每年都有数百万人因癌症而失去生命。然而,最新研究证实了一项重要的事实:运动能够有效降低癌症的风险。

积极参与运动可以显著降低癌症的发生风险。那些经常参加体育锻炼的人比缺乏锻炼的人患癌症的几率要低得多。运动可以帮助人体维持健康的体重,促进新陈代谢,增强免疫系统功能,这些因素都与癌症的发生风险密切相关。

运动对各类癌症的风险降低发挥着重要作用。举例来说,女性通过参与体育锻炼可以降低乳腺癌的发病风险。这是因为运动有助于调节雌激素水平,而雌激素水平是乳腺癌的一个重要风险因素。运动还被发现可以减少结肠癌和肺癌的发病风险。

除了降低癌症风险之外,运动在癌症预防和治疗中也发挥着重要的作用。运动可以帮助提高癌症患者的生存率。乳腺癌患者进行适度的有氧运动可以显著降低患者的死亡风险。运动有助于减轻化疗和放疗等癌症治疗带来的副作用,如疲劳、恶心和精神压力。运动还可以提升癌症患者的生活质量,改善他们的心理状态和睡眠质量。

最新研究证实了运动对癌症风险的降低的重要性。运动不仅可以降低癌症的发生风险,还在癌症预防和治疗中发挥着重要作用。我们应该将运动作为预防癌症的重要手段之一,并在癌症治疗过程中推崇适度参与运动。通过运动,我们可以为自己的健康和未来的幸福保驾护航。

**运动对抗癌症的机制及其疗效:科学家的最新发现**

癌症作为一种严重的疾病,一直以来都是人类健康的威胁。然而,近年来科学家们对于运动在对抗癌症中的重要性进行了深入研究,并取得了一系列令人振奋的发现。

运动对抗癌症的机制可以从多个方面解释。运动可以改善身体的免疫功能。癌症患者往往免疫功能较低,而适量的运动可以提高免疫系统的效能。运动可以增加免疫细胞的活性,促进淋巴细胞的增殖和激活,从而加强对癌细胞的识别和清除能力。

运动可以调节体内癌细胞生成和生长的信号通路。运动可以抑制癌细胞的增殖和扩散,减少血管生成,阻断癌症的供血和营养来源。运动还可以调节细胞生长因

子及其受体的表达,抑制癌细胞产生致癌物质和恶性突变的几率。

运动可以改善整体身体状况,促进恢复和预防癌症再发。运动可以提高身体的耐受力 and 抗疲劳能力,减轻癌症患者的乏力和虚弱感,改善睡眠质量和心理状态。适度的运动还可以降低癌症的复发和死亡风险,提高患者的存活率和生活质量。

运动作为一种非药物治疗方式,在对抗癌症中显示出了显著的疗效。运动可以帮助控制体重和改善新陈代谢。肥胖和代谢紊乱是癌症的重要危险因素,而适量的运动可以减少脂肪沉积和提高脂肪氧化,降低癌症的发生风险。

运动可以减轻治疗相关的副作用和提高生活质量。化疗和放疗等传统治疗手段常常导致身体的不适和功能障碍,而规律的运动可以缓解这些副作用,增加患者的活力和心理幸福感。运动可以明显延长癌症患者的生存期和改善预后。癌症患者每周进行150分钟的中等强度有氧运动,可以使其生存期延长,并降低癌症死亡的风险。

运动作为一种简便、有效且无副作用的自然疗法,对于癌症患者来说具有重要的治疗意义。科学家们通过研究发现,运动对抗癌症的机制主要包括改善免疫功能、调节癌细胞生成和生长的信号通路、改善整体身体状况。

运动还显示出了显著的疗效,包括控制体重、改善新陈代谢、减轻治疗相关副作用、提高生活质量,延长生存期等。

我们鼓励癌症患者适当运动,以提高抗癌能力和改善疗效,同时也需要与专业医生合作,制定个性化的运动计划。

## 身体出现这4个“表现”,可能“抑郁症”敲门了,希望你1个也不占



那么抑郁症患者通常的主要表现就是心情非常的低落情绪,从来不高涨,总是充满负面的情绪,整天心情不好,这个时候就会苦闷焦虑,严重的话就容易抑郁。然后就会有自杀,悲伤绝望的倾向,不仅如此还有自残的表现。

那么患有抑郁症最典型的表现,可能就感觉生活已经到了误区的地步,对这个事情可能也没有兴趣,对于一些活动或者是一些,让人比较高兴的事情,都在上面体验不到乐趣,甚至也会回避任何社交活动,就会独立生活,杜绝和任何

人来往。他们对于抑郁症患者来说,就会出现持续的疲惫感,身体上的疲劳也是核安全到力不从心的,无论干什么事情,这个时候都没有积极性,严重的话连日常饮食也会成为阻碍。

那么对于抑郁症患者来说,它的终极表现可能就是有自杀的想法,这种是最危险的这个时候无法摆脱身心方面的痛苦,常常会有自杀的想法,最终会付诸于行动,选择通过自杀来解脱自己的人生。

