

## 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

## 只知看病却忽视健康,健康三大标准您达标了吗?

近期,香港女演员周海媚因红斑狼疮而离世,你无法想象她生命的最后要忍受多少来身体的疼痛;我国人工智能领域的领军人物汤晓鸥,年仅55岁也突然辞世,就是那位开启人脸识别技术落地的科学家,真是令人唏嘘。

汤晓鸥正处在干事业的年龄却突然辞世,这件事给我们上了重要的一堂课,那就是在努力工作的同时,不能忽视自己的身体健康。汤晓鸥短暂的生命里为AI领域做出了巨大的贡献,但却牺牲了自己的身体。这是一个悲剧,也是一个值得我们深思的问题。

半夜打开手机,好多直播间都热热闹闹地卖着各种货品,参与互动的粉丝成千上万。有个主播一边咳嗽一边沙哑着嗓音推销着自己的产品,还有一位吃播一手拿着一大块冬瓜啃着,一手拿着一大坨肥肉,正在津津有味地边吃边播,说要等一个时机,让大家亲眼看着她如何一口吞掉那坨大肥肉。

有粉丝善意提醒,“已经后半夜了,别吃了,对身体不好。”主播回复“没事,吃坏了可以去看病。”

网络上正在发生的这些每天都在重复发生的事情让人惊讶,不知道有多少人白天工作后,后半夜还在熬着不该熬的夜,吃着不该吃的东西,做着不该做的事情,白白浪费着不该浪费的生命。

曾在门诊遇见过一位不到30岁的小伙子,白天上班,晚上从不闲着,不是约朋友聚餐唱歌,就是上网玩游戏。酒喝多了就去医

院急诊,在他看来医生一定有办法帮他尽快醒酒;玩儿游戏眼睛不舒服,他就去医院眼科开药,家里眼药水一大堆;习惯了熬夜,想睡觉又睡不着,他就去医院看睡眠,年纪轻轻就开始依赖睡眠药。

有一天他通宵玩游戏,天快亮的时候突然感觉肚子痛,他以为自己饿了,泡了一盒方便面三下五除二就吞下了肚。他感觉还是疼,又跑到医院急诊,这次他很不幸,竟然是心肌梗死。也幸亏他习惯到医院,知道找医生看病,这一次保住了命。

由此可见,不能光知道出了问题就到医院看病,忘了保持和维护健康才是最重要的事情。现在这个时代,我们身边有太多像这位小伙子一样的人了,把健康的责任交给了医院和医生,其实,我们自己才是健康的主人。

世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此,现代人的健康内容包括:躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利,健康是一个人在身体、精神和等方面都处于良好的状态,是人生的第一财富。我们常说没有健康,一切归零,可很多人偏偏忽略了这一点,忘记了健康。

维护健康的四大基石:平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康。让我们今天对照很具体的健康要求和标准,看看我们自己达标了吗?

一、主要脏器无疾病,身体形态发育良好,体形均匀,这是对身体健康的基础要

求。我们看看自己的体检报告单就一目了然了,试问,有多少朋友能像自己18岁时第一次体检那样,心脏和肝胆脾胰肾都没毛病,抽血化验结果都是正常值呢?肉眼可见的肥胖,化验可见的高血糖、高血脂、高尿酸、高同型半胱氨酸,还有检查可见的高血压、脂肪肝、血管斑块、肝囊肿还有各种结节等,都严重影响着身心健康。很多人看到体检报告上那些触目惊心的结果提示,内心也是很紧张的。

二、人体各系统具有良好的生理功能,有较强的身体活动能力和劳动能力,这是对健康最基本的要求。对照一下自己平时状态,吃喝拉撒是否很正常,是否精神饱满、充满激情,对生活和工作充满热爱。现在生活和工作中,有那么多不尽人意的地方,各种人为的竞争或者内卷,搞得人们不是在生活,而是在拼命,消极因素特别多,整体情绪比较差。环境因素会影响我们的健康,就像多米诺骨牌,氛围不好,情绪就差,心理负担逐渐加重,直接影响生理功能,干什么都没有了劲头,对生活失去了希望。

三、对疾病的抵抗能力较强,能够适应环境变化,以及各种生理刺激和致病因素对身体的作用。对照一下自己目前状态,我估计很多人都会直接说“新冠之后,我抗不住病毒。”还有很多人寄希望于吃药来提升对疾病抵抗力,这是挺可怕的一件事。

以上不达标怎么办?注意劳逸结合,加强身体锻炼,管住嘴,迈开腿的同时,还要睡好觉!社会也要营造积极向上的文化环境

和氛围,人们有信仰,国家有力量,民族有希望。这句话可不是说说就得了,真正要付之行动才行。无论科技多么进步,都不要忽略生命的意义和健康的价值。

以下是全世界公认的健康标志:

- 生气勃勃,富有进取心;
- 性格开朗,充满活力;
- 正常身高与体重;
- 保持正常的体温、脉搏和呼吸。
- 体温:腋下体温的正常范围是36.1~37.0℃;脉搏:健康成人在安静状态下脉率为60~100次/分;妊娠期妇女的脉率稍快,妊娠晚期脉率可增加10~15次/分;婴儿脉率可达120~140次/分,幼儿的脉率约为90~100次/分。

呼吸:呼吸频率正常范围为每分钟呼吸12到20次,胸部一次起伏算一次呼吸,儿童为22~24次/分,成年人约为12次/分左右。婴儿45次/min,6岁25次/min。

- 食欲旺盛;
- 明亮的眼睛和粉红的眼膜;
- 不易得病,对流行病有足够的耐受力;
- 正常的大小便;
- 淡红色舌头,无厚的舌苔;
- 健康的牙龈和口腔黏膜;
- 光滑的皮肤柔韧而富有弹性,肤色健康;

光滑带光泽的头发;

指甲坚固而带微红色。

逐项对照一下,现在开始健康生活,一切都还来得及。

## 重视养心,冠心病的“防”与“治”

心脏是我们人体内一个非常重要的器官,对于我们的每一项生理机能的调节起着非常重要的作用,如果一个人的心脏出现问题,那么这个人的身体就会存在着巨大的健康隐患。现代社会中,冠心病这种常见的心脏疾病在严重扼杀着人们的身体健康,那么冠心病都有哪些疾病症状呢?

- 1.在劳累或精神紧张时,表现为胸骨后或胸前区闷痛,或紧缩样疼痛,并向左肩、左上臂放射,持续3-5分钟,休息后自行缓解;
- 2.在体力活动时有心慌、气短、疲劳和呼吸困难感;
- 3.饱餐、寒冷、看惊险影片时会感到心悸、胸痛;
- 4.在公共场所、会场中,或上楼爬山时,比自己以前,特别比别人容易感到胸闷、心悸、呼吸不畅和空气不够;
- 5.晚间睡眠枕头低时,感到憋

- 气,需要高枕卧位;熟睡或恶梦过程中突然惊醒,感到心悸、胸闷、呼吸不畅,需要坐起后才好转;
- 6.用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适等;
- 7.听到周围的锣鼓声或其他噪声便引起心慌、胸闷;
- 8.出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛;
- 9.长期发作的左肩痛,经一般治疗反复不愈;
- 10.反复出现脉搏不齐,过速或过缓。

我们只有了解了冠心病的疾病症状,才能够对自己的身体有一个正确的诊断,如果发现自己的心脏有以上所列出的症状就要及时治疗,中药药方二香萎蛭汤以中药温阳、利尿、化痰、活血新概念开创了中医药治疗冠心病、缺血性心脏病的先河,它不仅有保护血管内皮细胞和心肌细胞、抗动脉粥样硬

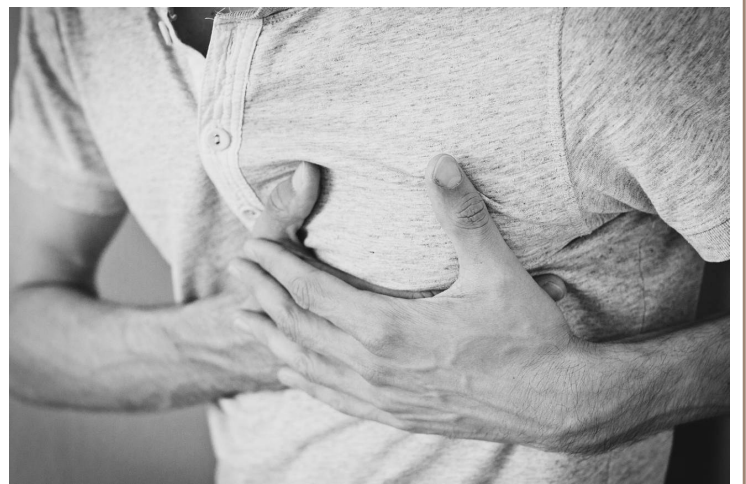
化、稳定动脉粥样硬化斑块的作用;而且还具有保护神经细胞、抑制神经细胞的凋亡作用,从而促进侧枝循环的建立,改善微循环。

在治疗冠状动脉缺血硬化钙化的同时,又能扶正固本,增加冠脉血流量,改善心肌缺氧,行气活血、散风止痛,众多不同类型冠心病、心肌缺血、心绞痛、心率失常病人临床应用后都达到病情稳定而直至痊愈,生活质量提高。

冠心病通常指冠状动脉粥样硬化性心脏病,该病患者一般需要做实验室检查、心电图、彩色多普勒超声检查、冠状动脉造影、冠状动脉CTA等。

1.实验室检查:患者通常需要在医生指导下进行血常规、肝肾功能、血脂、血糖的测定,有助于诊断该疾病;

2.心电图:建议患者到医院检查心电图,通过普通心电图和症状



发作时的心电图对比来了解有无心肌缺血;

3.彩色多普勒超声检查:通过心脏的彩色多普勒超声检查,通常了解心脏的大小、结构以及有无节段性的识别运动异常;

4.冠状动脉造影:该检查通常是可以直观判断有无冠状动脉粥样硬化性心脏病、血管狭窄等病症

的一种检查手段;

5.冠状动脉CTA:该检查通过静脉注射造影剂,循环至心脏的血管后,在CT下即可显示心脏血管的狭窄程度,从而帮助诊断该疾病。

如果上述检查结果出现异常,建议及时配合医生进行治疗,以免延误病情。