

Sevita

RAINBOW

Adult Day Health Care Center

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

加入我们吧

彩虹这头是您期待已久的幸福

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。

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

优化大脑机能的9个技巧

人人都在守护健康,却时常忽略了保养大脑。其实,默默无闻、夜以继日工作的大脑,是我们一切思想和行为的总指挥。大脑相当于一个三磅重的超级计算机,里面有1000亿个神经细胞,其中繁复的连接比浩瀚宇宙中的繁星都多,如何呵护与保养十分关键。

本文从生活起居、饮食和运动三方面为您总结出优化大脑机能的9个技巧,帮你拥有健康的「最强大脑」。

《生活篇》

睡足觉给大脑洗澡。大脑是人体代谢最旺盛的器官之一,每天会产生大量“垃圾”,但它是在我们睡觉时“洗澡”。最新研究表明,睡觉时,脑细胞之间的间隙增大,脑脊液在脑细胞间的循环比清醒时会加快很多,能帮助大脑排出清醒时产生的垃圾。大脑完成一次“沐浴”需要8小时,因此充足的睡眠是养护大脑的关键。要想让大脑充分休息和完成自我修复,一定不能熬夜,尽量在每晚11点上床睡觉,睡够7~8小时。研究还表明,做梦有助于提高记忆力,经常做“好梦”的人平均寿命更长。建议晚上9点后最好避免过于兴奋,不要进行卡拉OK、应酬、网聊、打电话、做策划

等大脑皮层比较活跃的活动,以免噩梦连连,可以看书或听舒缓的音乐。

给大脑出个难题。大脑也是一个爱偷懒的家伙,遇到难题喜欢绕道走。就像现在,人们习惯了遇到事情就用手机、电脑搜索,让大脑一直“睡大觉”。“用进废退”是大脑的使用原理,必须时时给它出点难题,否则生活越方便,大脑越退化。不妨试着记忆路线,观察街道上的标志性建筑,上下班经常更换路线,尝试背一些电话号码,遇到问题先思考、想不起来的事尽量回忆,只有让大脑经常保持紧张的工作状态,推理能力、逻辑能力、空间想象力、认知能力才能得到有效训练。

休闲时玩玩新游戏。研究发现,玩智力游戏是锻炼脑力的好方法,但如果总玩同一个游戏,随着熟练度的提高,大脑活跃度就会降低。只有不断挑战新游戏、学习新事物,才能保持大脑活力。科学家提供了一项简单的脑力激励训练:拿出一张纸,在左侧列出5项你喜欢且玩得高兴、经常做的活动,右侧列出5项你觉得复杂且不常参与的活动。对于大脑而言,左栏代表机械死板的活动,右栏则代表复杂而新奇的事物,你的大脑更喜欢新

奇事物,因为它们更有益于大脑发展,所以赶快把它们列入你的活动计划吧。除了游戏,学习任何一项新技能都能促进大脑健康,比如学习新乐器、做手工、下棋、打扑克等。

多和他人交流。不少现代人都有「交流障碍」,殊不知大脑也会因此变笨。研究发现,一个人的社交能力与他的脑力有密切关联。与朋友交往,彼此分享经历、沟通情感、增进信任并获得理解,同时还能结识新朋友,思路变得更广,新灵感和想法也会更多,这些都是大脑的润滑剂。尤其是面对面的交流,当我们看着对方的眼神、动作变化,大脑也飞速运转,让你快速做出反应,对大脑也是一种有效锻炼。“笑”也是保持大脑活力的好方法,可以使思维变得更敏捷。因此,最好定期和亲友组织家庭聚会,空闲时给老友打个电话,晚餐后与家人聊聊一天的工作和生活,都能让大脑感到快乐。

《饮食篇》

蛋不能少。人脑结构十分复杂、精细,很容易受损伤,而且它代谢旺盛,活动量大,必须给它提供充足的营养。优质蛋白质对促进脑细胞生长和防止脑力衰退有重

要作用,应适量多吃,比如豆制品。要想防止大脑衰老,最好每天吃1~2个鸡蛋。鸡蛋中富含维生素B12、卵磷脂和大量必需脂肪酸,可以有效防止大脑萎缩。蛋黄中的胆碱是一种组成脑细胞的重要物质,能帮助改善记忆力。

坚果是大脑最爱的零食。坚果和种子富含欧米伽-3和欧米伽-6脂肪酸,以及叶酸、维生素E、维生素B6,这些营养素能让你更清楚地思考。一些种子和坚果还富含硫胺素和镁,有助于改善记忆力、认知功能和大脑营养。不妨把花生、榛子、腰果、杏仁、核桃、南瓜子等,当成零食首选,每天吃一小把。不过,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生提醒,坚果脂肪含量高,不可过量食用,如果不小心多吃了,就要减少一日三餐的用油量和饮食量。

小心盐糖伤大脑。盐和糖不仅让我们的血管受伤,还会加速大脑退化。美国研究发现,高盐饮食会加速老年人认知能力退化,长期大量吃糖会导致记忆力下降等问题。所以,日常饮食中要严格控制盐和糖的摄入,尤其要提防隐形盐和隐形糖。此外,咖啡因、味精、防腐剂、反式脂肪酸,都是大脑“杀手”,含有这些成分的食物要尽量

少吃。

《运动篇》

跳舞、游泳是最佳运动。定期锻炼可以促进负责记忆的脑细胞生长。专家建议,每周运动3~5次,每次30分钟,就足够维持大脑和身体健康。游泳和跳舞是大脑更青睐的运动。研究表明,游泳时大脑中的血液流量增加了14%,而跳舞能将人们患认知障碍症的风险降低76%。

每天静心30分钟。研究表明,冥想可以改善认知与心智作用,还能减缓衰老、缓解压力。美国加州大学神经心理学家汉森博士建议,每天拿出30~60分钟静下心来冥想,是最好的“大脑操”,一个人安静地闭目养神,让大脑放空,来一次身心的彻底放松。身体与大脑互动。思考问题时,最好离开椅背、坐姿端正,告诉大脑赶紧“工作”,如果你懒散地躺着,大脑会认为你正在做的事不重要,这其实就是身体与大脑的一种互动,可以提升脑力。考虑事情时,还可以手里把玩东西,或下意识地敲敲桌面,或边思考边踱步,能让大脑保持警觉。自言自语也是身体在对大脑说话,是巩固记忆、修整认识的一个好方法。

想延年益寿? 这些好习惯学起来!

许多人认为,预期寿命在很大程度上是由基因决定的。然而,基因发挥的作用只占到约25%。事实证明,饮食和生活方式等因素更为关键。

别吃太饱

热量摄入与长寿之间的联系一直受到关注。美国圣路易斯华盛顿大学的营养科学家进行的动物研究表明,将正常的热量摄入量减少10%至50%能延长寿命。美国路易斯安那州立大学的生物医学家发现,摄入的热量低与寿命延长和患病的可能性小之间存在着联系。关键在于,限制热量摄入有助于减轻体重和腹部脂肪,这两者都与寿命短有关。

多吃坚果

坚果堪称是座营养宝库。它富含蛋白质、膳食纤维、抗氧化剂和有益的植物化合物。更重要的是,坚果还是多种维生素和矿物质的重要来源,如铜、镁、钾、叶酸、烟酸和维生素B6。西班牙罗维拉-维威尔吉利大学研究发现,每周至少

吃85克坚果的人早亡的风险降低了39%。相似的,意大利卡塔尼亚大学也发现,每天食用28克坚果能将全因死亡风险降低27%。

多吃果蔬、豆类

食用各种各样的植物性食物,如果蔬、植物种子、全谷物和豆类,可以降低患多种疾病的风险和促进长寿。荷兰瓦赫宁根大学研究发现,富含植物性食物的饮食不仅能降低早亡风险,还能降低患癌症、代谢综合征、心脏病、抑郁症的风险和防止大脑功能衰退。这些效应要归因于植物性食物所含有的营养物质和抗氧化剂,包括多酚、类胡萝卜素、叶酸和维生素C。

多运动

保持身体处于活跃状态能延长寿命。中国台湾中山医学大学的社区医学家发现,每天只需锻炼15分钟就能获得健康益处,包括延长3年的寿命。此外,每天如果能再多运动15分钟,早亡风险就能降低4%。法国里昂大学也发现,每周进行150分钟中高强度锻炼的人

早亡的可能性降低了28%。超过这个锻炼量的人早亡的可能性降低了35%。

避免长期焦虑

焦虑和压力会显著缩短寿命。荷兰蒂尔堡大学研究发现,忍受压力和焦虑的中年女性死于心脏病、中风或肺癌的可能性高出了2倍。相似的,荷兰阿姆斯特丹自由大学也发现,焦虑或压力大的中年男性早亡的可能性比精神放松的同龄人高出了3倍。如果你感觉压力大,微笑和乐观是解决方案的两个关键组成部分。美国杜克大学的行为科学家发现,欢笑和积极的人生观能减轻压力和延长寿命。

不吸烟

德国癌症研究中心发现,吸烟与早亡和患上多种疾病密切相关。从总体上来看,吸烟的人会失去多达10年的寿命,他们早亡的可能性是那些从不吸烟的人的3倍。美国杜克大学发现,在35岁之前戒烟的人能将他们的寿命延长8.5年,即使是在60多岁时戒烟也能将

寿命延长3.7年。

给自己找乐子

感觉快乐能显著延长寿命。伦敦大学学院发现,在为期5年的研究期内,快乐的老年人早亡率减少了3.7%。他们对35项研究进行的综述显示,从总体上来看,快乐的人死亡风险比不快乐的人要低18%。

培养社交圈

美国哈佛医学院发现,保持健康的社交网络能将生存几率提高50%。事实上,仅仅与3个人保持密切联系就能将早亡风险减半。美国犹他大学发现,拥有健康的社交网络能对心脏、大脑、激素和免疫功能产生积极的影响,从而降低患慢性疾病的风险。

责任心强

责任心是指一个人自律、干事效率高和有条不紊。美国加州大学河滨分校的心理学家对1500名男孩和女孩追踪至老年,结果显示,坚持不懈、条理性强和纪律严明的孩子长寿的可能性比责任心欠缺的同龄人高出了11%。此外,

责任心强的人也不太可能患上高血压、精神病、糖尿病、心脏病和关节病。这可能是因为他们不愿意冒险或对压力做出负面反应。

适量喝咖啡或茶

适量饮用咖啡和茶都能降低患慢性疾病的风险。例如,美国明尼苏达大学研究发现,存在于绿茶中的多酚和儿茶素能降低患癌症、糖尿病和心脏病的风险。相似的,芬兰赫尔辛基大学也发现,饮用咖啡能降低患2型糖尿病、心脏病、某些癌症、阿尔茨海默病和帕金森病的风险。

养成良好的睡眠模式

睡眠对于调节细胞功能和帮助身体愈合至关重要。巴西圣保罗大学的生理学家发现,养成有规律的睡眠模式与长寿有关,如每天在同一时间入睡和起床。睡眠的持续时间也是一个影响因素,太多或太少都有害。英国华威大学的临床医学家发现,每晚睡眠少于7个小时会将早亡风险升高12%,而多于9个小时会使寿命缩短38%。