


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

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



- 💡 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

美研究团队澄清八大睡眠误区

睡眠时间约占人一生的三分之一,睡眠质量对人们的身体健康和精神状况至关重要。纽约大学朗格尼健康中心近日在期刊《睡眠健康》上发表了一项有关人类睡眠的最新研究成果。

研究负责人丽贝卡·罗宾斯和同事仔细浏览了约8000个网站,梳理出人们对健康睡眠习惯的看法,然后将这些看法提交给睡眠专家团队。

专家整理出相关谬误,并根据虚假程度和对健康的重要性进行排序。

以下是人们对睡眠存在的八大误区:

误区一:成人只需要5小时或更少的睡眠时间

资深研究员、人口健康学教授吉拉丁·路易斯说,“很多人觉得每晚睡五个小时就够了,而这恰恰是我们发现的最成问题的认识”。根据不同年龄,人们每晚应该睡7至10个小时。但是美国疾病控制和预防中心表示,大约1/3的美国人每晚睡眠不足7小时。世界睡眠日统计的数据显示,睡眠不足正威胁着全球45%人口的健康。罗宾斯说:“大量证据显示,长期每晚睡眠时间不超过5个小时,会大大增加产生不良健康后果的风险,比如罹患心血管疾病、过早死亡等”。

误区二:“随时随地”入睡是健康的

睡眠专家指出,在汽车、火车或者飞机

等一开动就睡着,并不代表一个人休息得好,而是恰恰相反。“随时随地入睡说明一个人睡眠不足,你正进入‘微睡眠’或者轻度睡眠状态”罗宾斯说,“这意味着你的身体非常疲惫,一旦有一刻空闲,身体就会开始偿还‘睡眠债’。”

人们感到困倦,是由于白天大脑中一种名为腺苷的化学物质逐渐积累。睡得好,腺苷含量将减少,所以当醒来时,腺苷含量处于最低水平,人们感到神清气爽。但是,醒的时间越久、睡眠时间越少,腺苷含量就越高,就会产生所谓的“睡眠负荷”或“睡眠债”问题。

误区三:身体和大脑可适应较少睡眠

人们还认为,身体和大脑可以适应并学习在睡眠较少的情况下保持最佳状态。专家指出,这也是一个认知误解,因为身体需要经历四个不同的睡眠阶段进行恢复。

在第一阶段,开始轻度睡眠;进入第二阶段,人们开始脱离周围环境,这一阶段占据总睡眠时间的大部分;第三和第四阶段包含最深、最有助于恢复体力的阶段和快速眼动睡眠。

罗宾斯说:“在快速眼动睡眠时期,大脑十分活跃。如果接上两个电极监测脑电波,就会发现你的大脑看起来就像是清醒的。”

睡眠的另一个重要阶段是深度睡眠。这是人类生长激素释放和记忆被进一步处理的时候。罗宾斯说,深度睡眠对神经元生成、肌肉修复、免疫系统的恢复都非常重

要。将一个人从深度睡眠中唤醒是很难的。如果真的被叫醒,会感到昏昏沉沉、疲惫不堪。研究显示,被叫醒后人们的精神状态可能需要30分钟才能恢复。

误区四:打鼾烦人但大多无害

美国国家心肺与血液研究所表示,“由呼吸暂停引起的响亮鼾声”是睡眠呼吸暂停的标志,这是一个危险的睡眠障碍,会增加患心脏病、心房颤动、哮喘、高血压、青光眼、癌症、糖尿病、肾脏疾病以及认知和行为障碍的风险。

误区五:睡前饮酒可以帮助入睡

罗宾斯说,酒精或许可以助人入睡,但好处仅此而已。相反,它会使人处在较浅的睡眠阶段,并“极大程度地降低晚上的休息质量”,“它会继续让你脱离快速眼动睡眠和更深层次睡眠,导致醒来时感受不到体力恢复”。

误区六:睡不着?闭眼躺床上试试

这看起来有道理:如果不躺在床上尝试入睡,怎么能睡着呢?然而睡眠专家表示,数绵羊超过15分钟并不是最明智的做法。罗宾斯说,实际上一个健康的睡眠者大约需要15分钟才能入睡。如果辗转反侧超过这一时间,应该起床,改变周围的环境,做一些不需要动脑的事,比如保持灯光昏暗、叠叠

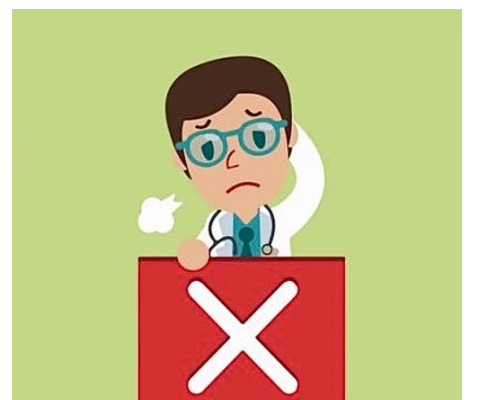
袜子。

误区七:何时睡觉并不重要

睡眠专家指出,“我们建议人们有一个规律的睡眠时间表,因为这与生物钟有关。它控制着身体的激素、体温、饮食、消化和睡眠觉醒周期”。

误区八:躺床上看电视可以帮助放松

罗宾斯说,电视等设备会发射出明亮的蓝光,而蓝光会让大脑变得活跃。“睡前,我们希望避免被电视或智能手机等设备的蓝光干扰”。根据美国国家睡眠基金会的研究,蓝光对褪黑素(睡眠激素)释放的影响比任何波长的光都大。专家建议,可以调暗手机屏幕亮度。



十种方法让你工作时保持健康

我们都知道工作太久的人容易患静脉曲张,最新的研究表明,无论在哪里,长时间的坐着对你的健康都是没有好处的。专家认为,长期坐着的上班族,可能更容易患心脏病、糖尿病和肥胖。所以,如果你整天坐在办公桌前,还希望健康长寿,不妨试一下下面10种方

法!

方法1:如果你是自己开车去上班,那么把车停在停车场离你办公楼最远的角落里。如果你是搭乘巴士上班,那么提前一站下车,并走到目的地。这些很小的变化可以产生巨大的作用。如果你长时间坚持每天步行三次,每次10分

钟,这样的运动量绝对可以算得上经常性锻炼。

方法2:饭后步行30分钟有助于减少身体的脂肪存储量,走路也有助于心脏和肺部健康,同时还能活动下半身肌肉。如果你感觉不到出汗,你需要走得稍快一点!给自己定一个目标,即便第一天只是运动10分钟,每周运动量加大一点,循序渐进。

方法3:你是不是习惯了用电子邮件或跟同事沟通?放弃这个让人懒惰的习惯吧,去和他们面对面的谈一下。或是有时间坐下来,跟你的同事喝杯茶。这些小的改变还可以使你更好的工作,因为面对面的交谈是一个更好的沟通方式。

方法4:刚开始时改变你的日常习惯可能并不容易,所以把你的每日行程写下来,是一个很好的提醒自己的方式,让你有机会尝试不同的东西。久坐对于身体健康是非常不利的,它会影响你的血液循

环,并增加患静脉曲张的危险。避免这种情况的最好办法是常走动。但这并不意味着你要放弃手头的工作,来回不断地走动,只需要你在讲电话时站起来,或者在桌子底下旋转一下你的脚踝。

方法5:深呼吸可以帮助你减肥,因为深呼吸时你对身体中间的肌肉,尤其是对膈肌施加了很大的压力。深呼吸也有助于你保持警觉,头脑清醒。

方法6:如果你喜欢呼吸带给你的轻松的感觉,你可能也想尝试些简单的瑜伽动作。如果你的办公楼里面有楼梯,走楼梯去办公室可能是最好的锻炼方式。爬楼梯上班要比乘电梯消耗更多的能量,这是一个非常有效的有氧运动,而且还可以节省去健身房的开销。

方法7:保持良好的坐姿,将有助于改善小肚腩问题,同时也可以缓解脊背疼痛,这些都是上班族特别容易患的职业病。久坐时,有规

律的夹紧和释放腹部和臀部肌肉,尽管动作很简单,但确实有助于你保持体形。

方法8:活动脚趾和手指,轻轻敲下脚。“坐立不安”可以消耗足够的能量来帮助你减肥,科学家们已经发现,超重的人比正常体重的人每天多坐两个半小时。这意味着他们每天少消耗350卡路里的热量,相当于跑步半小时。

方法9:自带营养午餐去上班,不仅省钱而且时尚。但不要在办公桌上吃午餐,更不要经受不住隔壁西点店的诱惑,吃下太多的零食。

方法10:咖啡店里一杯卡布奇诺大约含有170卡路里的热量,但它不会让你感觉到饱。下次想喝咖啡时,换一杯绿茶,它对健康有很多好处,它可以提高你的免疫力,有助于治疗头痛,抑郁症,甚至癌症,甚至还有些人通过绿茶来减肥。

