

## 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

## 你需要知道加速老化的坏习惯

### 1、一心多用

如果你的待办事项清单从未减少,反而还在不断增多,繁忙的工作始终会让你的身体买单,压力会触发自由基,破坏细胞,并加快老化的症状。所以建议大家能专心致志。

### 2、你从不错过任何甜品

甜品除了增加多余的体重,也会增加你的年龄。要知道“糖化”可是黑眼圈、皱纹的元凶啊!如果你还想要维持你的青春貌美,建议离甜品远一点,越远越好。

### 3、克扣睡眠

不管是为了玩还是为了工作,你总是再说,没关系,就晚睡一个小时,殊不知,这些被你一次次克扣掉的睡眠不仅会让你眼睛下方

的皮肤变得松弛,也会在无形中减少你的寿命,要知道,身体才是革命的本钱啊,所以,7小时的睡眠一定不能少。

### 4、挚爱看电视

当你坐在电视机前超过30分钟,你的身体就开始把糖分存进你的细胞,并且以成年人为例,每看一小时的电视,会缩短22分钟的寿命,所以“电视虽好看,打开需谨慎”。

### 5、坐满一天

如果说一种行为方式是最危险的,那么坐着肯定位居榜首。如果你想活的更健康,更长久,经常站起来动一动吧!

### 6、不用眼霜

眼部皮肤是最娇嫩脆弱,也最

容易透露年龄的部分,相信这种话也不用再多说,因为保持眼部肌肤的滋润远比仅仅只是呵护你的脸要重要的多。

### 7、外出度假才防晒

不防晒,还想年轻?怎么可能,阳光不是你温暖的小宝贝,是致老的元凶,相信大家应该知道,所以,一年365天,不管你是在家还是出门,一定要记得防晒。

### 8、化妆太过

化妆的确可以让我们看上去更漂亮,但是化妆品也会堵塞你的肌肤毛孔,并且那些带有酒精等刺激性的产品也会导致皮肤过早的细纹和皱纹,所以,经常化妆也不是什么好事,皮肤也要适当的呼吸大自然的清新空气。

### 9、趴着睡

也许你习惯了趴着睡,觉得脸挨着枕头才是人生,但是当他们的亲密接触的时候,皱纹也悄悄的盯上了你,你不知道夜晚它们会如何摩擦在一起,给了皱纹生长的机会。

### 10、室温太高

当外面白雪皑皑的时候,你是否躲在暖气旁边看着外边行走的人心中暗自窃喜呢?的确,外边的人也许冷的在发抖,但在温室的你也没有那么幸运,你不冷,但是你的水分眼看着就要被蒸发干净了!长此以往,皱纹也会悄悄的爬上来了。所以,冷点,并木有什么坏处,反而温室,才是破坏花朵的元凶。

### 11、用吸管喝饮

用吸管喝饮料确实可以防止牙渍的产生,但是你的嘴角,甚至是连带着一起运动的面部神经都会扭曲,在扭曲的过程中,嘴角的皱纹也会慢慢产生。

### 12、完全拒绝脂肪

脂肪的确是胖的主要诱因,但是一些必要的脂肪也是维持我们青春的必需品。如果你实在是怕胖,那么每周至少两次吃些鱼肉吧,它们不仅会让你更聪明健康,也不会发胖。

### 13、无精打采

如果你的生活每天都是无精打采,提不起精神来,你的生活就不仅仅至少枯燥,而是不健康,你的态度是消极懈怠的,你的整个人生也会如此,姑且不说这样会变老多少,但至少你绝对不会再年轻。

## 世界权威专家总结长寿秘诀 “三慢四快”

《生命时报》请世界权威专家从众多长寿方法中筛选出以下几种,只要坚持做到这“三慢四快”,长寿对你来说也许不是一件遥不可及的事。

### “三慢”给身体调整的时间

吃饭速度慢一点:可能你真得很忙,但这不该成为吃饭狼吞虎咽的借口。要知道,我们的胃不是敞开着等着你往里倾倒食物的大袋子,整个消化系统都需要时间来处理食物。在以长寿著称的地中海地区,慢慢吃饭就已成为当地人的长寿秘诀之一;而遍及45个国家和地区的“国际慢餐协会”的成立,更是让慢餐变成了一种健康时尚。

卫生部老年医学研究所原所长高芳堃指出,细嚼慢咽可以增加唾液的分泌量,且有助于其与食物的充分混合,增进消化吸收。这一点,对于牙齿不好的老年人来说,尤其重要。此外,也有专家认为,慢慢吃饭能缓解紧张、焦虑的情绪;多花些时间咀嚼食物,还可以锻炼面部肌肉,减少皱纹。所以,想长寿,就要慢点吃饭。一般建议,一口饭最好嚼20次以上,每顿饭吃15分钟以上。

脾气上来慢一点:有“火”能发出来是好的,但“点火就着”却不是什么好事。中国老年学学会老年心理专业委员会总干事杨萍说,学会控制不良情绪是保障身心健

康的重要因素。需要强调的是,控制不良情绪,不代表要压抑愤怒。研究表明,生闷气不利于心脏,同时也会影响免疫系统正常工作。所以,正确的化解方法很重要。杨萍说,在发现自己快发脾气时,赶紧换个环境或在话题上打个岔,都有助于消解不良情绪。如果你能经常用深呼吸、运动等方式调节自己的心理状态,心态慢慢就会变得平和。当你觉得没什么事值得发脾气时,就说明你正在踏上健康长寿之路。

心脏跳得慢一点:为什么乌龟能活百岁,有些动物却只有十几年,甚至更短的寿命?德国科学家发现,寿命的长短似乎与心跳的快慢成反比,也就是说,心跳越快,寿命越短。乌龟心跳每分钟20—30次,因而长寿;老鼠的心跳达到每分钟500—600次,所以寿命很短。

这一理论能否套用到人身上?美国克利夫兰诊所女性心脏血管中心主任莱斯利·曹博士认为,绝大多数人的静止心率在每分钟60—100次,较慢的心率意味着,你的心脏不用太过卖力工作,就可以完成输送血液的任务。因此,心跳次数越少,身体就越健康。上海第六人民医院内科主任医师魏盟认为,虽然目前医学界对这一理论还有争论,不过,在患有冠心病或心衰的病人中,它是成立的。有研究显示,对于这些患者,心跳要比心跳慢的死亡率高。意大利心肌梗死治疗中心的研究人员认为,如果健康人能够每天用1小时步行4公

里,即可刺激迷走神经,减慢心跳速度。

### 做到“四快”最健康

走路快:当快走成为一种运动方式,毫无疑问,它会让身体变得更健康。但法国居里大学的研究发现,就算你不把它当锻炼,平时干什么事都喜欢快走,也对身体有益。走路慢会增加人的血管壁厚度,让人更容易患心脏病或中风,而步速快则会提高体内高密度脂蛋白,也就是好蛋白的水平,保护心脏,让人更长寿。

反应快:反应快的人更长寿。来自爱丁堡大学和英国医学研究理事会的研究证明,与血压、锻炼水平等因素相比,反应速度是健康长寿更好的“风向标”。反应迟钝,行动迟缓的人,比反应快的人过早死亡的危险高2倍。高芳堃表示,反应快说明智力状况不错,没有患上老年痴呆症等会影响大脑功能的疾病;身手敏捷,说明平衡力等运动能力没问题,会较少因为跌倒引起意外损伤。这样的人长寿的几率高。做点智力游戏,如数独、猜谜,甚至电脑游戏等,都有利于保证大脑灵活;而练练单脚站立、侧走等动作,也会让你的平衡性变得更好。

大便快:要想长寿,各个系统都得“运转”正常。而检验排泄系统健康与否的重要标准之一,就是大便通不通。大便顺畅,说明肠蠕动好,没有肛肠疾病;反之,总也解不出大便,宿便堆积,会不断产生毒素,

造成肠胃功能紊乱、内分泌失调、精神紧张等问题。北京二龙路医院副院长谭静范认为,避免便秘最重要的是养成良好的生活习惯,如多吃蔬菜杂粮、多喝水、定时排便,多进行提肛、按摩腹部等保健动作。此外,美国肠道学专家还建议用大笑缓解便秘,因为它能让肚皮颤动,对肠子起到按摩作用,并缓解压力与紧张。

人睡快:入睡快的人往往拥有充足而高质量的睡眠,因为他们能够较快地进入深睡眠状态,这是养生保健的一个重要前提。而入睡慢的人则会老觉得累,还会影响记忆力、抗病能力,或是出现心理问题。为了能够尽快入睡,要保证睡前不要太饿、太饱或太累。做些小动作,尽量放松肌肉,如重复握拳动作、抬抬肩膀、咬咬牙。另外,也有专家指出,睡觉时采用右侧卧位,左手自然放于左股之上,双脚交叉的状态,最利于快速入睡。

