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

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

最容易被忽视的坏习惯,正在偷偷地伤害你的身体

1、冬天露脚踝,喜提“老寒腿”!

脚部被称为人体的“第二心脏”,脚踝是联系两个心脏之间的重要接通枢纽,分布着淋巴管、血管、神经等重要组织,外部却只覆盖了一层单薄的软组织,极易受凉,容易把踝关节冻发炎,还会喜提“老寒腿”。

一旦脚踝受凉,寒气侵入体内,其他身体部位可能受到连动损害,比如感冒,或者是女性痛经加重。有些病人受寒严重,迁延难愈,夏天也会出现怕风、怕空调等症状,甚至夏天还需要保暖,极大地影响了正常生活。

2、咬指甲咬上瘾,代价太大了!

咬指甲看上去人畜无害,但这其实是一种怪癖--「咬甲癖」,甚至有人认为这是一种轻度自残行为。

经常咬指甲的人,指甲下的皮肤会暴露出来,这时再把它放到嘴里,嘴里的细菌会感染手指,引发“甲沟炎”。而且咬指甲也是再吃细菌,土耳其科学家曾给59人做了一个测试,结果发现76%的人嘴里都滋生了细菌。这些细菌被大把大把的送进嘴里,很容易造成牙龈炎和咽喉感染。

3、喜欢撕嘴皮?嘴会烂!

撕嘴皮也叫强迫性皮肤剥离症,也属于一种轻度自残行为。虽然从嘴上撕下嘴皮的感觉很爽,但嘴唇上的皮肤很薄,撕掉一层就很容易感染发炎。嘴唇会继续干裂、起皮,接着你再去撕它再起.....就这样恶性循环下去可是会烂嘴的。

另外,用舌头舔嘴唇,会使得嘴唇更加干燥,更容易起皮,因为舔唇所带来的水分会蒸发,同时又带走了唇部本来就比较缺少的水分。唾液里含有多种消化酶,舔嘴唇后唾液蒸发,这些大分子的蛋白质会残留在嘴唇上,与唇部脱落的细胞一同形成痂皮,此时如果强行撕去,会形成更多痂皮,甚至导致唇部出血、感染、创口难以愈合。

4、尿尿急不得,否则会晕倒!

很多人早晨起来被尿憋醒后会痛快地大尿一顿,感觉这样特别舒爽,但随之而来的,可能是一场昏厥。尿个尿也能晕倒?没错,这种现象被称为「排尿性晕厥」。过猛过快的排尿,会让迷走神经过度兴奋,从而抑制心脏活动、使心率下降;同时膀胱快速排空、腹压突然下降、流回心脏的血液减少。这一来二去,心脏供给大脑的血液不足,再加上刚睡醒或者太疲惫时脑袋本就昏昏沉沉,晕厥就发生了。

不过排尿性晕厥不是大问题,1~2分钟内可自行苏醒,也不会有什么后遗症(一旦情况严重,还是要及时送往医院治疗),但更大的隐患在于晕倒时容易发生磕碰,如果撞到重要部位可能会有生命危险。所以,尿尿这件事,还是不要太急了。最重要的是,能不憋尿就别憋。

5、挖鼻孔一时爽,危险!

很多人都喜欢闲着没事抠一下鼻孔,然而这却是一个很危险的操作,可能会导致颅内感染。我们的手指上有很多细菌病毒,挖鼻屎相当于亲手把它们送进了鼻腔。虽然免疫系统可以干掉细菌,但如果免疫力差或者不小心抠破了,细菌就可能趁虚而入。

鼻子和周围区域构成的「危险三角区」,让细菌能够抄近道钻进脑袋里,可能造成海绵窦感染和颅内感染。一旦细菌突破防线进入全身,引发多器官衰竭,后果更不堪设想。虽然概率并不高,但概率低不等于不会发生。所以还是管住自己的手,抠鼻孔、拔鼻毛、挤三角区痘痘和这些危险操作,就忍一忍吧。

6、趁热吃,小心得食道癌!

冬天吃太烫的东西虽然暖和,但会伤嘴、伤胃、伤食道,尤其是对食道的伤害。最可怕我们的食道表面的黏膜非常娇嫩最多只能忍受50°C~60°C的高温,如果你吃的东西长期超过这个温度,食道长期在高温刺激下容易发炎受损。你反反复复地吃烫的东西食道是修复不过来的,一旦里面的细胞恶变真有可能会引起食道癌。世卫组织已经将温度超过65°C的食物列为致癌物了

7、感冒时多喝水,可能引发水中毒!

不知从何时起,感冒后最先想到的是要多喝热水。但凡事都有个度,门诊上经常遇到感冒后顽固性咳嗽的病人,其中有一部分是因为饮水多所导致。感冒后适当地饮水,会促进新陈代谢,亦可帮助发汗,这也仅是相对于“别缺了水”而说的。尤其是食欲下降,吃饭少的时候。但也不能因此走向另一个极端。有的老年人,抱着“多喝水能治病”的坚强信念,不停地喝,由于年龄大了,感觉也不敏感,有时会过度饮水导致出现心衰、肺水肿,甚至水中毒。

8、带 耳机睡觉,耳朵不想要了!

第一:影响听力。经常带着耳机睡觉会导致耳机压迫耳部的神经,不仅会危害耳道的健康,还会刺激耳部神经,导致听力下降,严重的还会导致耳鸣、耳聋,所以大家一定要注意。

第二:压迫耳朵。长时间使用耳塞听歌,而且喜欢把耳塞塞得很深,耳塞就很容易压迫耳部皮肤,久而久之就容易发生皮肤磨损,一个不小心就容易引发耳道感染,使耳朵发生疾病现象。

第三:导致耳道滋生细菌。经常带着耳机睡觉,会导致耳朵内部的空气无法流通,很容易导致耳朵内部滋生细菌,从而导致一些耳部的炎症、危害耳道的健康。

9、剩饭剩菜热透了吃,远离致病菌!

吃生食或没热透的饭菜,可能会造成致病菌感染,严重时会威胁生命。导致脑膜炎感染的罪魁祸首,是剩饭剩菜中的一种有致病性的李斯特菌。这种菌可以在冷藏温度下的食物中繁殖、在冷冻温度下生存,被称为「冰箱杀手」。

李斯特菌感染比较常见,以脑膜炎和败血症为主要症状。疾病严重程度取决于感染者自身状态,对新生儿、妊娠女性和老年人等免疫功能低下者的危害更大。

但是高温加热可以把菌杀灭,因此,生活中,我们要注意生熟分开、充分加热食物以杀灭细菌,同时保证个人卫生,避免病从口入。最重要的是,尽量少吃或不吃剩饭剩菜。

十个妙招帮你远离糖尿病

近年来,全球医学专家在糖尿病领域的研究取得了众多突破,尤其是糖尿病预防方面。

1、多吃含麸质食物

麸质是一种蛋白质,大麦、小麦、黑麦等都含有麸质,由于有麸质成分,面包与其他烘焙食品在烘烤后会产生嚼劲,食物口感也较有弹性,含麸质食物包括意大利面、比萨、燕麦、吐司等。美国哈佛大学的研究者对20万名参与者进行了追踪调查,在随访期内总共有1.6万人患上了2型糖尿病。分析结果显示,与吃含麸质食物最少的人相比,食用量最高的人患上2型糖尿病的可能性降低了80%。

2、限制摄入碳水化合物

美国阿拉巴马大学伯明翰分校的营养学研究者发表在《美国医学协会杂志》上的一项研究成果显示,在日常饮食中减少对碳水化合物的摄入量可以预防甚至逆转糖尿病。通过调整饮食,就有可能消除大多数病人的症状。

3、多吃素

美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院的研究者发现,食用高品质的素食(如全谷物、水果、蔬菜、坚果以及豆制品)可大幅降低2型糖尿病的患病风险。这项发表在《公共科学图书馆期刊—医学分册》上的研究成果表明,适当地多吃果蔬等素食,也可起到预防2型糖尿病的作用。

4、在家吃饭

美国哈佛大学公共卫生学院的研究者通过对10万名参与者长达36年的追踪调查后发现,在家吃饭有助于降低患2型糖尿病的风险。相比每周在家吃午饭或晚饭次数少于6次的人,每天都在家吃这两餐(每周11~14次)的人患2型糖尿病的风险要低13%。

5、烹饪选择蒸煮炖

美国西奈山伊坎医学院的研究者发表在《欧洲糖尿病学》杂志上的一项研究成果显示,存在胰岛素抵抗的肥胖人群,避免摄入“晚期糖基化终末产物(AGE)”能够改善胰岛素敏感性。AGE是烹饪过程中的一种常见副产物,常见于干烧及热加工食品中,它在体内水平过高会引起胰岛素抵抗增加等糖尿病前期症状。

6、喝咖啡

丹麦奥胡斯大学的研究者发现,咖啡中含有两种活性物质,分别是咖啡醇和咖啡酸。当血糖上升时,这两种物质会导致胰岛素分泌量增加,并增加肌肉细胞里葡萄糖的摄入量,其原理类似于目前治疗糖尿病的处方药。这意味着,喝咖啡可能对血糖有好处,但注意不要额外添加糖和奶。

7、尽早减肥

英国伦敦大学圣乔治学院的研究者发现,如果肥胖的年轻人在步入中年之前就把体重减下来,能很大程度上规避健康风险。研究者选用了男性服兵役的记录,它收集了男性在21岁时的体质指数(BMI)值,并在30年后进行后续调查。分析结果显示,21岁时BMI很高的男性,50岁时BMI值如能降低,就与年轻时体重正常者得糖尿病的几率相似。

8、高强度间歇式锻炼

澳大利亚昆士兰大学人体运动与营养科学学院的研究者要求参试者进行了为期24周的高强度间歇式锻炼,发现这种锻炼方式能够改善机体对胰岛素的敏感性,提高身体素质并降低锻炼者患上糖尿病及心血管疾病的风险。

9、平衡肠道菌群

根据《自然》期刊上的一项研究,丹麦哥本哈根大学的学者选取了277名非糖尿病人和75名2型糖尿病人,检测了他们血液中1200多种代谢物的浓度,并且对人体肠道中上百种细菌进行了DNA分析。分析结果显示,特定的肠道细菌不平衡会导致胰岛素耐受性增加,从而升高人们患上2型糖尿病等的风险。

10、保持较低的心率

美国宾夕法尼亚州州立大学的研究者对近10万名中国成年人进行了心率监测,排除糖尿病人后,对其余人开展了跟踪调查。研究发现,心率过快的参与者患上糖尿病、糖尿病前期及从糖尿病前期向糖尿病转变的风险都会增加。