

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

## 注意这些行为会让膝盖加速老化

现在,锻炼已经成为了许多人的“必修课”,其中,跑步是最受欢迎的一项,但是,“跑步伤膝”的说法真的是这样吗?跑步会不会对你的膝盖造成伤害?

不正确的跑姿和负重最易造成膝关节的损伤。不适当的跑法超过膝盖所能承受的范围,将容易造成“跑步膝”,也就是一种长期的过劳。

不管是一般人,还是运动员,在运动过程中,都会碰到膝盖受伤的情况,而“跑步膝”只会出现在过量的膝盖上,这和每个人的运动状态、体能状态有关。

《这些运动对膝关节的伤害最大》

### 1、长时间坐着

一份来自世界各地的顶尖研究报告曾经表明:经常运动的人患关节炎的几率只有3.5%;而那些经常坐着的人患有10.2%的关节炎!长时间不动,关节软骨就会慢慢地丧失养分,最后“饿死”。因此,一定要适量的进行体育锻炼,才能延长膝盖的寿命。但是,这一切都要以科学的方式进行,以免造成不必要的伤害。

### 2、攀登高山、攀登阶梯

上了年纪的人,超重的人以及有膝盖受伤的人都应该尽量减少攀登。在攀登途中,如果你的膝盖不舒服,就别继续攀登。当你爬

(爬)(爬)的时候,如果你摆错了位置,你的膝盖将会受到你身体重量的3倍左右的伤害。而在下(台阶)的时候,膝盖和身体的重量都要受到地面的冲击,这就更严重了。因此,平时不建议每天进行爬山、爬楼等运动。

### 3、跳绳

跳绳对膝关节造成伤害的最大因素是场地。普通小区的水泥地面并不能起到很好的缓冲作用,如果跳的太久,很可能会伤到膝盖。

### 4、不正确地骑车

如果过度用力或者使用某些不正确的骑乘方式,同样会对膝关节造成伤害。把坐姿调整到合适的位置,骑自行车时要挺胸,膝盖和脚都要朝前,骑自行车时要保持均匀的速度,不能突然加速。

### 5、没有锻炼习惯的人,突然爆发锻炼

对于日常生活中很少锻炼,而且天天坐着的人,腿部肌肉力量一般都比较弱,如果突然长期行走,很容易导致膝盖位置不稳。快走时,尽可能地避免跨步过大,前腿不能伸展过长,也不能过于紧张,也不能屈膝,要让身体自然地行走,舒服,适度即可。

### 6、盘腿而坐

盘腿而坐,由于膝盖弯曲,在重力的影响下,会受到向下的力,从而造成了内、外两个方向的受力不均。随着时间的推移,膝关节也容易发生变形。实在要翘二郎腿的时候,一次一条腿弯曲,尽可能让自己感到舒适,不要把脚使劲往下压,这样就能减轻对膝盖的损伤。

### 7、蹲坐

当蹲坐超过90度时,膝关节内部关节受到的压力就会增大,从而导致髌骨内侧的磨损。用蹲的姿势上厕所的时间最好不要超过3分钟。

《膝盖以下的症状就是有问题了》

### 1、痛

这是最容易出现的症状,就是突然感觉到膝盖疼,这种疼分轻重,还有就是在哪里,你用手去摸左边的膝盖,然后用掌心按住膝盖上面的髌骨,握住以后,拇指自然下垂,会接触到一个缝隙,也就是膝关节内侧的间隙,如果这个地方疼,要注意半月板,也要注意骨关节炎,如果是在膝关节的上部或下面,则有可能是韧带引起的,具体要看疼痛的部位。

### 2、响亮的声音

有时膝关节会发出清脆的弹响,但不会伴有疼痛,一般是由于滑膜增生等生理性弹响。如果是退变性的骨关节炎或者关节炎,那么它的声音会很有特色,就好像你在冬天抓了一把雪,雪球就会发出嘎吱嘎吱的声响,这是骨关节炎的典型症状,也就是骨摩擦音。

《要保护好膝盖,延长其使用寿命》

### 1、保持体重

由于体重过重而引起的膝骨关节炎病人,是病人中相当大的一部分。重量越轻,对负重和关节的负荷就越小,磨损也就越小。

### 2、动作连贯

对于关节来说,最适合做的运动项目是:一周至少五天,每天坚持30分钟的适度身体锻炼。锻炼前要做好准备,适当的活动,伸展身体。如果是激烈的锻炼,最好先进行10分钟的准备活动。当一个人游的时候,他的身体和水是平行的,他的膝盖是没有负担的,这对他的膝盖是最好的。为了保护膝关节,建议采用自由泳或仰泳。

### 3、维护骨骼强壮

在大部分人的认知当中,骨骼问题是由缺钙导致的,所以总是盲目补钙,但结果往往总是不尽人

意。钙质不仅需要补充,同时也要减少因年纪增长带来的流失,而且一般的碳酸钙并不能让人体吸收很多。骨质中的胶原蛋白才是确保钙质吸收重要组成部分,更是软骨中的“保护层”。若想更佳的补充效果,可直接补充曲那丁肽,其中包含优质钙源外,还有骨胶原蛋白肽、乳矿物盐、水解II型胶原蛋白等高效营养成分,能从内部改变骨质结构,减少骨骼营养流失,加强骨质量,降低骨关节相关问题的发生,让骨关节更加灵活,俗话说人老腿先老,腿脚灵活了,生活质量就会越高,人也越活越年轻。除此以外,日常生活的饮食上也要多吃富含维生素和矿物质的食物,身体的改变也是日积月累改变的。

### 4、鞋要合脚

选择正确的鞋,无论是步行或做其它的锻炼。弹性好,鞋底稍厚,鞋跟又宽又厚,是最适合关节使用的。

### 5、避免对关节持续施加压力

尽可能少的蹲下,工作上要频繁的蹲下,也可以换成矮的坐姿,比如用小凳子。长期的坐着和站着的时候,也应该频繁的变换姿势,避免膝盖长期处于一个位置,造成疲劳。当你的膝盖疼痛时,就不能随便锻炼了。如果有膝关节部位的损伤和疼痛,应该立即就医,并进行规范的治疗。

## 花粉过敏真相揭秘:原来你错怪了它

“草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟。”随着春天的到来,万物复苏,百花齐放,人们纷纷走出家门,享受春天的美好。然而,有些人却在这个季节里,频繁地打喷嚏、流鼻涕,甚至眼睛红肿,让人苦不堪言。

其实,真正过敏的不是绚烂的花朵,而是某些看起来不像会开花的树木类,杂草类植物。如柏树、杨树、柳树、桦树、梧桐等的花粉,秋季是草花粉,如蒿草、葎草等。

鲜花们说:“我们花可不背锅”

花粉过敏的症状有哪些?

- 1.过敏性鼻炎,出现鼻痒、打喷嚏、鼻子堵塞、呼吸不畅。
- 2.过敏性结膜炎,眼睛发痒红肿,有黏液性分泌物溢出。
- 3.过敏性皮炎,皮肤、耳朵处奇痒,皮肤上出现风疹块、小红点及湿疹等。

4.过敏性哮喘,阵发性咳嗽、呼吸困难、伴随突发性哮喘发作,症状逐渐加重。

这些症状与感冒十分相似,加上春天本就是感冒、流感的高发季节,所以人们常常将两者混淆。

如何区别过敏与感冒?

流涕、打喷嚏等症状,与感冒类似,有时家长难以区分。值得注意的是,与感冒相比,花粉过敏一般没有咽痛、发热或其它全身不适症状,部分伴有荨麻疹、结膜炎等表现,持续时间一般超过2周,常在每年固定时期发病。

哪些人需警惕花粉过敏?

- ①既往有花粉过敏史;
- ②有过敏性哮喘、过敏性鼻炎、湿疹、荨麻疹等病史;

③有食物或者药物过敏史;

④有过敏家族史的儿童尤其要当心花粉过敏。

建议这些人进行相应的吸入组(花粉类)和食物组(果蔬类)的过敏原检测,明确过敏原,以便做到提前预防。

花粉季如何预防过敏呢?

- 1.尽量减少外出,外出时需穿长袖衣服,佩戴防护口罩和眼镜,减少与花粉的接触。
- 2.回家前抖掉身上灰尘,回家后更换外衣,并及时洗脸、漱口、清除鼻腔分泌物。
- 3.经常打扫房间,保持室内空气湿润度。
- 4.尽可能选择清晨、夜晚或雨后等花粉浓度较低的时候外出。
- 5.饮食上尽量少吃高蛋白、高热量的

饮食,避免进食易过敏的食物,多喝水,多吃新鲜蔬菜和富含维生素C的食物。

6.若遇皮肤痒、全身发热、咳嗽、气急时,应迅速离开。出现哮喘症状,应及时到医院诊治。

过敏无小事,春日花虽美,但健康更重要。让我们在享受春天的同时,也关注自己的身体状况,预防花粉过敏,让生活更加美好。

