

华府首创的华裔老人日间健康护理中心

Sevita RAINBOW Adult Day Health Care Center

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。

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



加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

养生医师不藏私,教你舒缓头痛的妙招

1、转头绕肩
眼睛盯着萤幕太用力太久、低头划手机太起劲太认真,以及工作、生活压力非常巨大的人,就会引起头痛。坐稳、两脚踩地,慢慢吸吐气,旋转头部,逆时针顺时针各21下。向下时下巴尽量贴近脖子。再配合眼周肌肉的放松,手握拳,利用指节刮眉棱骨、眉头、眼尾、眼眶外下方颧骨也刮一刮。最后是肩部的舒展,往前往后绕肩也都是做21下。3~5分钟,缓解头痛效果非常好,比吃止痛药要等半小时还快。

另外有些属于运动中搏动性的头痛、抽痛。若起因为运动太过激烈,很久没运动突然血管收缩过剧,转头、绕肩,从头到脚伸展以及其他各种暖身运动,记得确实做10分钟以上,让全身细胞都接收到「要开始运动啰」的通知,就不怕运动到一半头痛想吐。

2、拉提耳朵
耳轮、耳垂、耳尖充分拉一拉、捏一捏、上提外展。当头面部血流不畅,我们的一双耳朵,即是促进循环最有效的开关。

物理的方法跟止痛药一样也有「加强版」,除了整治耳朵本身,耳朵外围的侧头部也是你可以下功夫的部位。运用手指指节、刮痧板、木梳,怎样最顺手、最方便,就是最适合你的。
特别是女性出门在外脸上带妆时,想放松眼部肌肉又怕刚画好

的眉毛被擦掉,这时候拉提耳朵、松一松侧头部,也能有不错的止痛效果。

3、按止痛穴
头顶正中央的「百会穴」、后脑勺后枕部两侧入发际一寸凹陷中的「风池穴」、大家所熟知的「太阳穴」、以及脚踝外侧与阿基里斯腱之间凹陷的「昆仑穴」、这几个万用穴,不管是血液循环不良、肌肉紧绷、精神紧张所造成的头痛,都有一定的止痛效果。

4、头皮SPA
当累到懒得自己做任何动作时,就交给专业的来吧!我问你能信赖的SPA店作为自己纾压的秘密基地,预约头皮SPA,又刮又按又揉又蒸。此外,睡前的梳头,也是每日必做的保养功课。督脉、膀胱经、胆经、胃经皆通过头部,你把它们顾好,不只可以预防头痛,还能全身性消除疲劳、帮助入睡以及睡得更深。牛角梳、木梳、齿梳都可以,挑自己喜欢的来用。

5、睡刚刚好
现在有很多人喜欢在周间拚命工作、拚命玩,熬夜加班喝酒唱歌,然后到周末才来补眠,一睡超过12小时,甚至更多。久卧伤气,越睡是越累,还很容易头痛。

眠不是不能补,但不是用长时间来补,养生讲究的是补对时间!什么是睡觉的好时间?答案是「子

午睡」。半夜23:00~凌晨1:00,以及中午的11:00~13:00。

睡太多会头痛,然而睡不够也会!怎样叫做够,依体质6~9小时都属正常范围,而其中若能2~4小时深层睡眠,那不仅头痛问题不见了,对人的整体健康也有莫大助益。

6、优化饮食
我遇过一个外食族,每回吃到味精马上脖子紧,没多久头就开始痛,这是因为调味料里的麸胺酸钠成分令血管收缩而引起的。请回想一下自己的头痛史,是否「痛从口入」?常见可能引起头痛的有:起司、红酒、啤酒、热巧克力饮、冰棒、腊肠,以及含有化学调味料的食品或菜肴。个人体质不同,吃进这些你马上头痛,下回请尽量避开它们。若没有影响,就不必对上述清单过于紧张。

提供预防头痛的好食物清单,主要是含维生素B与C、镁、铁、钙等营养成分,比方说芭乐、黑枣、糙米等全谷物、菠菜等深绿素蔬菜、豆芽菜、芝麻、昆布、白色瓜子。此外,预防高山症性质的头痛,红景天、番红花都不错(妊娠与经期中、服用抗凝血剂禁用番红花)。

7、喝杯咖啡
咖啡喝得好,头痛不来找,特别是与血管舒张有关的偏头痛、急性头痛,一喝见效。只要不是酗咖啡、一天8杯,用品味的方式来喝,

咖啡是没有问题的。每人每天咖啡因安全上限为300~400毫克,换算一下200cc的滤挂可以喝2~3杯。安全数值内的咖啡因能止痛;过量咖啡因却促头痛。超量的人,稍微控制一下。

8、慎用药物
习惯性吃止痛药止痛,不吃的时候反而因戒断咖啡因(很多止痛药都有高含量咖啡因)而引发原本没有的戒断反应,动不动就想来两颗。本来为了赶走头痛才吃药,没想到吃着吃着,又让自己多了一个会头痛的外因,反而添麻烦。知道止痛药不是缓解头痛的唯一解答后,请更加谨慎使用药物,预防对药物产生依赖。

9、浇熄怒火
「一念嗔心起,百万障门开。」愤怒对身体造成的不良影响,其中很明显几项就是血压狂飙、肌肉紧绷、头痛欲裂。「皇上息怒,要保重龙体啊!」古装剧常出现这句台词。的确,不发怒不为别人,是为了自己好!

生气了,相当于用别人的过错来惩罚自己,尽管错在他人身上,但受罪的肯定是自己。养生的原理很简单,就是没事不要找自己麻烦。算了算了,还是放下吧!

10、珍爱自己
除了怒火,心因性的头痛,我视它为心理障碍躯体化的表现。

常出现在自律甚严的成功人士身上。老觉得自己不够好?得再努力一点?逼到极限,头不痛也难。面对不如预期的状况也会觉得「很头痛啊」、「真是让人一个头两个大」。

积极要求自己、想要发挥天赋,很好,但追求卓越是没有尽头的。心里思量着,等到了「终点」才肯休息,那头痛的机会就很多啦。人生很长,该休息时别客气,「暂停键」按下去。适时停下来,用慈爱的眼光看待自己成就的一切/搞砸的一切。在通往幸福的道路上,迷途可返,知道目标在那,总是会到的!

我们对「人」慈悲,却常忘记自己也是个「人」,忘记要对自己慈悲。经常静心转念帮自己按赞,接纳欣赏自己所做的一切,唯有爱,才是真正能治愈自己的良药。

勿忽视头痛警讯
以上10个方法,是把头痛当成一种「疾病」处理,能靠自己缓解改善。但若头痛作为一种「症状」出现时,一种因身体其他疾病所产生的症状时,它就是救命警讯,不可轻忽。

如果平常很少头痛,突然出现突发性头痛,伴随恶心想吐、高烧、视觉异常、失明、失语、单侧运动神经感觉异常、偏瘫等状况,又或是头痛持续两三天,吃药不见缓解……皆属于警讯,请不要忍耐,立即就医。

记忆力变差? 这些技巧帮助保持你的记忆健康

为了保持你的记忆力健康,你应该好好休息,拥有一个健康的情绪生活。是的,这些我们以前都听过。随着年龄的增长,我们的记忆力变差了。但你难道没想过演员和作家是如何拥有如此悠久的职业生涯的吗?

这些工作需要大量的记忆和认知能力。同样的道理也适用于其他行业,如服务员或管家。这些只是工作的例子,人们同时有很多事情要考虑。这表明你的态度对你的记忆有很大的影响。记忆不仅受到基因的影响,所以你可以做很多事情来保持它的健康。记忆力变差? 6个技巧帮助你保持你的记忆健康!

1、每天学习新的东西
在手机出现之前,我们每个人都至少记住10个电话号码。今

天,我们几乎不记得自己了。但是如果有人在中午抢了你的手机怎么办? 你知道给谁打电话吗?

你可以从记住某些联系人的电话号码开始。但是如果你有一些空闲时间,也许你可以尝试学习一些新的东西,比如一门新的语言或者如何烹饪一个新的食谱。掌握任何学科都需要知识的积累。只要想一想你感兴趣的东西,然后尝试一下。

2、得到好的休息
人类每天做很多事情,需要好好休息。要想正常工作,你必须头脑清醒。大脑需要能量,这意味着当你把所有的能量都用完的时候,你也需要给它充电。你应该每晚至少睡8个小时,但也要尽可能小睡20分钟。你会发现你的表现和你养成这个习惯后的休

息感觉是不同的。除了提高你的表现,你会注意到你会有更积极的态度去面对不同的任务。这促进了放松,因此也促进了对新事物的记忆。

3、吃得好
这与我们上面提到的有关。你从你吃的食物和喝的液体中获得了日常工作所需的能量。因此,你需要花一些时间来计划你的饮食以遵循良好的饮食习惯。如果你想提高你的智力,最好增加脂肪酸的摄入,比如欧米伽-3。橄榄油、椰子油、干果和坚果等产品都富含脂肪酸。

4、会见你的朋友
缓解压力也是保持记忆力健康的关键。社交是放松和清醒头脑的最好方法之一。你不会感到

孤独,它能帮助你在断开连接的同时放松。当你感到放松的时候,这有助于你的大脑记住并理解新的信息。你应该记住,当人们感到孤独时,他们往往会保持警惕,所以他们的注意力更多地集中在警惕而不是学习上。

5、阅读和观看电视节目
追随一些你感兴趣的、兴奋的或让你高兴的事情,也是让你的头脑保持良好状态的好方法。小说有许多优点,这是其中之一。遵循故事情节可以帮助你记住一系列的数据。这也适用于电视节目和专营权。想想《权力的游戏》、《指环王》或《百年孤独》之类的书。故事情节要求你用他们轰炸你的所有信息来锻炼你的大脑。而且,这是一种愉快的活动。

6、做一个创造性的活动
谈到创造力,你通常会想到写作或绘画。但你也需要在烹饪、跳舞、缝纫等活动中发挥创造力。最重要的是把你所拥有的一切都给别人,剩下的事情就交给你的大脑去做。要发明什么东西,你必须以一种原始的方式将已知的元素组合在一起。因此,你越有修养,你的创造力就会越强。

此外,这些爱好可以帮助你找到一些独处的时间和真正倾听自己内心的空间。这可以帮助你发现是否有什么事情困扰着你,因此可以立即纠正这种情况,或者至少尝试去纠正。我们可以用两个词来概括所有这些技巧:精力和学习。如果你努力学习新事物,保持精力充沛,你的头脑和记忆就会保持健康。