


彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

华府首创的华裔老人日间健康护理中心

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

防癌您要知道的这些事

根据国际癌症研究机构(The International Agency for Research on Cancer,简称IARC)全球癌症观察站的最新估计,2020年,全球癌症增加到1930万例和1000万例死亡,因高龄化、生活型态改变、肥胖人口增加等原因及癌症筛检的推广,癌症发生人数亦逐年持续增加,预计到2040年将增加到超过3000万例和超过1600万例死亡。

依据世界卫生组织报告,烟、酒、不健康饮食、缺乏身体活动及肥胖等都是诱发癌症的主要危险因素,且至少有1/3的癌症是可以预防的。因此,日常生活中应该力行的防癌10件事,希望大家一起远离癌症:

体造成负担也会导致肥胖。

2、维持健康体位

世界卫生组织表示,过量和肥胖是仅次于烟害的最重要已知的可避免之致癌因子,体重过重容易增加罹患大肠、乳房、子宫内膜、胰脏、肾脏、胃、食道及其它部位的罹癌风险。根据统计,肥胖者对停经后妇女发生乳癌机率为非肥胖者之1.5倍;发生子宫内膜癌机率为非肥胖者之2-4倍;发生胃癌机率为非肥胖者之2倍;发生食道腺癌机率为非肥胖者之2倍;发生肾细胞癌机率为非肥胖者之2-4倍。

3、养成规律运动的习惯

多数人都知道运动对健康带来的好处很多,每天规律的运动可以保持心脏健康、降低罹患心血管疾病和第二型糖尿病的机率。但你更应知道,每天运动30分钟就可降低罹患大肠癌、乳癌和子宫内膜癌的风险,运动甚至是某些癌症的抗癌处方。研究显示每天规律运动除了可以增强免疫和消化系统,也可以帮助体内的荷尔蒙维持稳定,以降低罹癌的风险。

4、有计划的摄取蔬果五谷,减少红肉和加工肉品

研究显示,多吃蔬菜、水果、五谷杂粮等植物性的食物有助于抵抗口腔、咽喉、食道、胃、大肠等部位的癌症,因为纤维素、维生素和其他有助于维持体内环境稳定的微量元素,可以使体内细胞得到保护,减少受到损害而变成癌细胞的机会。

牛、羊、猪等红肉可以提供人体丰富的蛋白质、铁和锌,但摄取过多的红肉会增加罹患大肠癌的风险,此外,也应该避免加工的肉品,如:火腿、培根和热狗等,这些肉品多数都经过烟熏、腌制或是添加防腐剂的制程,含有会损害健康细胞的致癌物。

5、选择低卡路里的食物,并且减盐

饮食中选择低卡路里的食物有助于维持健康的体重而有助于预防癌症,因此应该避免摄取过多油脂和糖类的食物,如:油炸品、含糖饮料、饼干、起士、肥肉等。另外,摄取过多盐份容易损害到胃的内壁而增加罹患胃癌风险及其它慢性病。

6、毋需过度倚赖营养补充品

许多人有吃保健食品强健身体的迷思,但并没有研究显示服用

营养补充品可以预防癌症,相对的,服用特定的补充品甚至会增加罹癌的风险。因此除非您因为健康的因素需要服用某些营养补充品,否则丰富且均衡的饮食已提供我们每天所需的各式营养素。

7、产妇尽量替宝宝哺乳

哺乳的好处多多,因为母乳含有宝宝前6个月生长所需的各种营养素,喝母乳长大的宝宝成年后也不容易有过度肥胖的问题。对妈妈而言,哺乳可以调整体内的荷尔蒙,有助于降低罹患乳癌的风险。

8、使用具实证可预防癌症之疫苗

世界卫生组织指出,每年约有超过50万人死于原发性肝癌,而B、C型肝炎病毒为肝癌的首要危险因素。据调查,8成以上的肝癌是由B型肝炎病毒所引起,施打B型肝炎疫苗则可有效避免感染B型肝炎而降低罹患肝癌风险。

感染人类乳头状病毒(human papillomavirus, HPV)会诱发子宫颈、生殖器等部位的癌症外,也会导致头部、颈部等部位发生鳞状细胞癌。世界卫生组织推荐9-12岁的青少年施打HPV疫苗,可预防约6至7成的子宫颈癌发生。

9、定期接受筛检

接受癌症筛检也可以预防癌症,早期发现早期治疗之癌症。因此,民众除了关心饮食和生活作息,也要记得定期接受癌症筛检,千万不要因为自觉身体健康就轻忽定期筛检的重要性,早期发现、早期治疗才是面对癌症的积极态度。

10、癌症病患经过治疗,更要注意防癌避免复发

至于曾罹癌且经过治疗的病人,更应该做到上述各点所述良好生活习惯,以维持健康,避免癌症复发,并改善癌症病患治疗后的生活品质。



九种体质养生 九种不同体质的中医调养方法

中国人的体质大体上来可以分为九种。平和体质、阴虚体质、阳虚体质、气虚体质、气郁体质、湿热体质、痰湿体质、血瘀体质、特禀体质。

那么各种体质的中医调养方法是什么呢?下面让我们一起来看一看吧!

一、平和体质

“身体倍儿棒,吃嘛嘛香”,再加上睡眠好、性格开朗,社会和自然适应能力强,典型的平和体质。此体质的人不受得病。

调养方式:吃得不要过饱,也不能过饥,不吃冷也不吃得过热。多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果,少食过于油腻及辛辣之物。运动上,年轻人可选择跑步、打球,老年人则适当散步、打太极拳。

二、阴虚体质

如果怕热,经常感到手脚心发热,面颊潮红或偏红,皮肤干

燥,口干舌燥,容易失眠,经常大便干结,那就是阴虚体质。

调养方式:多吃甘凉滋润的食物,比如绿豆、冬瓜、芝麻、百合等。少食性温燥烈的食物。中午保持一定的午休时间。避免熬夜、剧烈运动,锻炼时要控制出汗量,及时补充水分。可酌量服用六味地黄丸、杞菊地黄丸。

三、阳虚体质

总是手脚发凉,不敢吃凉的东西。性格多沉静、内向。这些属阳虚体质。

调养方式:可多吃甘温益气的食物,比如葱、姜、蒜、花椒、韭菜、辣椒、胡椒等。少食生冷寒凉食物如黄瓜、藕、梨、西瓜等。自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位,或经常灸足三里、关元。可服金匮肾气丸。

四、气虚体质

说话没劲,经常出虚汗,容易呼吸短促,经常疲乏无力,这就是气虚体质。

这种人容易感冒,生病后抗病能力弱且难以痊愈,还易患内脏下垂比如胃下垂等。

调养方式:多吃具有益气健脾的食物,如黄豆、白扁豆、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等。以柔缓运动,散步、打太极拳等为主,平时可按摩足三里穴。常自汗、感冒者可服玉屏风散预防。

五、气郁体质

多愁善感、忧郁脆弱的气郁体质,一般比较瘦,经常闷闷不乐,无缘无故地叹气,容易心慌失眠。

调养方式:多吃小麦、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂等具有行气、解郁、消食、醒神的食物。睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料。可以服用逍遥散、舒肝和胃丸、开胸顺气丸、柴胡疏

肝散、越鞠丸调节。

六、湿热体质

脸部和鼻尖总是油光发亮,还容易生粉刺、疮疖,一开口就能闻到异味,属于湿热体质。这种人还容易大便黏滞不爽,小便发黄。

调养方式:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物如绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、藕、西瓜等。少食辛温助热的食物。戒除烟酒。不要熬夜、过于劳累。适合中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等运动。日常可服六一散、清胃散、甘露消毒丹。

七、痰湿体质

心宽体胖是最大特点,腹部松软肥胖,皮肤出油,汗多,眼睛浮肿,容易困倦。

调养方式:饮食清淡,多食葱、蒜、海藻、海带、冬瓜、萝卜、金橘、芥末等食物,少食肥肉及甜、

黏、油腻食物。可服用化痰祛湿方。

八、血瘀体质

刷牙时牙龈易出血,眼睛常有红丝,皮肤常干燥、粗糙,常常出现疼痛,容易烦躁,健忘,性情急躁。

调养方式:可多食黑豆、海带、紫菜、萝卜、胡萝卜、山楂、醋、绿茶等具有活血、散结、行气、疏肝解郁作用的食物,少食肥猪肉等,并保持足够的睡眠。可服用桂枝茯苓丸等。

九、特禀体质(过敏体质)

对花粉或某食物过敏等,在中医上这就被称为特禀体质。

调养方式:饮食清淡、均衡,粗细搭配适当,荤素配伍合理。少食荞麦、蚕豆、白扁豆、牛肉、茄子、浓茶等辛辣之品、腥膻发物及含致敏物质的食物。可服玉屏风散、消风散、过敏煎等。