

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

你也是白天想睡晚上失眠的一员吗? 教你摆脱失眠噩梦!

你可能觉得到了晚上倒床就立刻呼呼大睡没什么了不起,不过能睡个好觉,其实是让很多长期不得好眠的人羡慕嫉妒恨的!皮肤科医师经常提醒,皮肤要不长痘子或看起来缺水干巴巴,甚至偏黄显得黯淡无光,还有恼人的口臭问题(别以为现在疫情期间戴口罩就可以不理睬),除了饮食正常,跟睡眠品质也息息相关。

再者,睡饱睡好,隔天精神奕奕不说,还能让脑袋思路清晰,不至于整天昏昏沉沉,开会发言、写企划案反应慢半拍……我们老生常谈提及睡好觉的诸多好处,问题怎样做,才能获得良好的睡眠品质,上床半小时就能陷入深沈睡眠,一路无梦到天明呢?若是你想要多知道几个助眠小撇步,同样长期受睡眠品质差所苦,一直努力想方设法让自己变成爱困一族,小编与你分享以下9个颇有效果的Tips。

1. 订好规则的睡眠行事历

如果今天半夜三点睡,明天半夜一点睡,不管是谁都很难有持续且稳定的良好睡眠品质。小编我之前以是夜猫子、我好多事忙不

完,不到半夜两点我没法躺下……从今天起不要再帮自己找一大堆借口,只要你下定决心,绝对可以在晚上12点前躺到床上准备就寝,因为前面那些理由我都帮自己找过,但现在我晚上不到12点就爱困,早上7点生理时钟就会自动叫起床,所以说习惯是靠养成的,不信?你试试看就知道。

2. 远离所有萤幕

我们知道你有回不完的讯息,看不完的社群PO文,甚至是讲不完的电话,不过睡前半个小时,就放过自己吧,把手机或平板拿到离你最远的那一头,这样隔天闹钟响,也不怕反射性按掉,搞到上学或上班迟到。

3. 让身体泡一下热水

很多市售具放松作用的泡澡剂或泡澡锭,如果你家有浴缸(你家浴室是淋浴式的干湿分离设计?没问题,泡脚桶也很好用),不妨考虑睡前泡一泡,真的可以让你整个人变得比较放松,瞌睡虫很快找上门。

4. 音乐助攻

不管是旋律比较轻柔的音乐(个人觉得以无人声演唱的古典音乐或是大自然的乐音如海浪拍打规律声最优),或者是颂钵、冥想类型的音乐或声响,都可以让你原本烦躁的心思逐渐沉静下来,这样慢慢地产生睡意,一个钟头内保证你睡到翻过去,不需要再数羊了。最近YouTube上很多专门提供白噪音的频道,也很适合在睡前收听让身体慢慢进入放松状态加速睡着。

5. 爱困的木质调

每个人喜欢的味道不一样,所以我们不想特别跟你推荐哪个木质调,柑橘调最能让你感到爱困,自己去试试闻看买回家,不管是点燃蜡烛、使用空间扩香或精油水氧机等都有助睡神找上门。要是你怕不小心睡着,没来得及熄灭烛火引发火灾,我们很推荐用最近很夯的融烛灯(Candle Warmer Lamp)。

融烛灯是什么?顾名思义是一种特别用来融化蜡烛的灯座。因为这几年使用香氛蜡烛的人越来越多,很多人担心在家点火不安全,尤其习惯睡前使用香氛蜡烛的人,可能点燃蜡烛后,忘了熄灭就

睡着了。融烛灯因此开始受到大家关注,是一个更加安全的选择。

6. 好好利用腹式呼吸

别怀疑,腹式呼吸法并非只适用于上瑜伽课的人,腹式呼吸以膈肌运动为主,吸气时胸廓的上、下径增大。正常的腹式呼吸一次约10-15秒,能吸入约500毫升空气。腹式呼吸时,横膈肌会下降,腹压增加,感觉好像是空气直接进入腹部,这时若把手放在肚脐上,会感觉手上下微微抬放。

因缓慢地吸吐空气,来达到放松肌肉、消除疲劳的效果,也就是平常我们常用的深呼吸缓解情绪的原理。现代人常有压力过大的问题,导致肌肉无法放松,进而引发失眠,所以可以在睡前做5分钟的腹式呼吸,整个人从头、脖子、肩膀到四肢都不再紧绷的状态下,要想好好睡上一觉当然不成问题。

7. 助眠喷雾让你秒倒

不少品牌都有推出标榜天然或有机成分的助眠喷雾,味道大多很森林系,闻起来不只很疗愈,喷几滴或几下在枕头上,还真的可以在短短几分钟内让你睡死过去,我

自己就有这种经验,真的是很Amazing。

8. 别小看寝具的影响

「买套好寝具,保证你一觉到天亮!」别以为这是床具或寝具品牌为了卖东西,才用广告词唬弄你。我试过略高级货,到国外出差也曾住过五星饭店,用过人家提供的超厉害枕头、床单、被单等等配套床组。的确,和大卖场便宜货相比,那完全贴肤的舒适、凉爽、透气、柔滑的触感,让人躺上去就忍不住滚来滚去,而且想立刻闭上眼找周公好好下盘棋……有时候失眠是因为压力大,有时候则是用了不适合的寝具。

9. 下载冥想APP

现在有不少APP,会有专人用语音搭配背景音乐带领你进入另一个时空,不管是回想自己一天所做所思,或者让你在他人稳定又平和的声音引导下,可能不到15分钟,眼皮逐渐变得沉重,确实能拥有一夜好梦。不过你如果是在意花钱问题,请在下载前,先搞清楚到底是可免费使用,或者之后会固定跟你Charge费用喔。

10 妙招解救女人腰疼

多数女性上班时间都需要久坐电脑桌前,引发腰部劳损的几类更是大大增加。很多人或许对偶尔的腰部酸痛并不在意,但是长期的腰部酸痛却会引发颈椎病、关节炎甚至盆腔炎、骨盆变形等妇科病。腰疼怎么办?以下10妙招解救女人腰疼。

1. 换脚站立

长时间站立腰部承受的压力较大,建议把一只脚放在小凳或其他物体上有个支撑,然后经常换脚,这样有助于减轻腰部负担。穿厚底鞋或站在厚橡胶垫上也有帮助。

2. 免提电话或蓝牙耳机

在双手被占用时,很多人会

用肩膀夹着电话通话。这容易导致颈痛和脊柱的不良扭曲。建议使用蓝牙耳机或电话的免提功能。

3. 穿合适的鞋

选择舒适、缓冲性能好的鞋子,以降低路面的冲击,能保护背部、臀部和膝盖。

4. 纠正驾驶姿势

长途驾驶容易导致腰痛。你可以将座椅前移,使开车时身体不必前倾去够方向盘;在腰部放一个支撑物;每小时下车活动一下身体。

5. 侧卧睡眠

侧卧是最常见的睡眠姿势,两膝盖之间夹一个小枕头可以帮助后背保持好姿势。如果必须仰卧,可以试着在膝盖下垫个小枕头。一定不要趴着睡,这样会增加背痛。

6. 正确的坐姿

坐在电脑前工作时,注意要将键盘或显示器摆放得离身体近一些,这样工作时不必身体前倾,操作键盘时以肘部放在体侧为宜。调整屏幕高度,使其与眼睛齐平或稍低。

记得不时起身活动一下,可做些伸展练习,至少变换一下坐姿。如果你需要长时间伏案工作,最好选择有直立椅背、座位高度可调节、带扶手的椅子,也可以在腰部放一个支撑物如靠垫。坐

着时脚下踩一个小凳有助于缓解腰痛。

7. 蹲下抬物

抱孩子和抬举重物是导致背痛的常见原因。注意下面的动作要点:抬举物体时尽量接近目标,使肘部尽量靠近躯干;采用下蹲而不是弯腰的姿势,靠腿部和腹部肌肉用力提起物体;在此过程中注意尽量不要扭动脊柱。

8. 降低体重

肥胖意味着腰部肌肉将承受更大压力。减轻体重还能保护膝盖与臀部的关节和肌肉。为此需要了解自己应该避免哪些运动。通常身体接触类运动、挥拍类运动、高尔夫、举重、跳舞、跑步和仰

卧起坐等不适合腰痛病患者。此外爬楼梯也不适合,尤其是老年人以及膝盖有问题的人。

9. 早上伸懒腰

每天早晨,通过缓慢、轻柔的活动唤醒肌肉和关节,伸伸懒腰、深呼吸等都有帮助,注意不要做让脊柱突然活动的动作。步行、固定单车练习或游泳等低强度的运动都适合晨间进行,舒缓的伸展运动或瑜伽也对腰部肌肉有益。

10. 避免直推

吸尘、推手推车和修剪草坪等这些推的动作也会给腰部带来压力,注意将双肘尽量靠近躯干,不要直臂做推的动作。