

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。



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

现在就行动! 戒糖10招终止食物成瘾症

- 1、平衡你的血糖**
血糖起伏过大是你嗜糖的主因,所以必须保持血糖的稳定。完全剔除糖和人工甜味剂,嗜糖问题就会解决。现在就戒掉。饮食里不再吃精制的糖、汽水、果汁和人工甜味剂,因为这些东西会引发你嗜食的疾病。
每餐都吃好的蛋白质(鱼、有机蛋、去皮的少量禽肉、坚果、黄豆食品和豆类)、好的油脂(鱼、特级初榨橄榄油、未精炼的椰子油、橄榄,以及除了花生以外的坚果、种籽和酪梨),以及好的碳水化合物(豆类、蔬菜、全谷类和水果)来平衡血糖。
- 2、热量不要用喝的**
液态热量会令你胃口大开,而且比任何食物都来得容易让你身材中广,体重数字节节上升。
- 3、吃富含蛋白质的营养早餐**
各种研究不断证实,以蛋白质为主的健康早餐可以帮忙减重,减少嗜食的欲望,燃烧卡路里。好的蛋白质包括蛋、坚果、种籽、坚果黄油或高蛋白奶昔。
- 4、一天分多次摄取富含纤维的小分量膳食**
每三到四个小时吃一次,每次的点心或膳食里都要有蛋白质(精瘦的动物性蛋白质、坚果、种籽或豆类)。
- 5、避免睡前三小时内进食**
它会让你睡前胰岛素升高,腹部堆积脂肪。腹部脂肪会因发炎性触媒和荷尔蒙触媒,而让你变得更嗜食。
- 6、管理压力**
任何压力都会刺激荷尔蒙,造成你的嗜食。如果你有想吃的冲动,反问自己两个问题:「我现在的感觉是什么?」
我需要什么?除了食物之外,还有其他东西可以满足你的需要吗?何不加入日常压力管理课程,包含深呼吸运动、冥想和其他放松技巧。
- 7、找找看是否有隐性食物过敏原引发你的嗜食**
我们通常会很想吃会让我们过敏的东西(这也是为什么我建议前六周的计画,先敬而远之麸质和乳制品)。要戒掉这些东西并不容易,但两到三天不吃它们之后,就会恢复体力,不再嗜食和饱受那些症状之苦。
- 8、多活动筋骨**
运动有助于控制和调节自己的食欲。
- 9、一天睡足七到八小时**
睡眠不足会影响你的食欲荷尔蒙,引发你对糖和碳水化合物的嗜食。
- 10、优化你的营养**
 - 优化Omega-3: Omega-3对胰岛素的控制来说很重要。
 - 优化你的维生素D: 维生素D过低,会损坏胰岛素控制功能。
 - 考虑服用天然的营养补充品来解决嗜食的问题: 左旋麸酰胺(L-glutamine)、PGX(一种高纤维物质)、铬、硫酸、DL-苯内胺酸(dl-phenylalanine)、N-乙酰基半胱氨酸(N-acetylcysteine),以及其他天然营养补充品,都可以帮忙减轻嗜食的疾病。

身体各器官有个衰老时间表! 早预防,让衰老来的慢一点

- 衰老是一个避免不了的过程,但是衰老也有迹可循。英国一项调查发现,多数人从40多岁就明显感觉健康在走下坡路,这项调查研究涉及2000多人,大部分受访者表示,37~40岁身体开始出现健康问题。通常,人们44岁左右感觉到背痛,46岁嗅觉变得迟钝,47岁左右膝盖出现异常,脚踝力量变弱,49岁左右听力下降并出现关节疼痛。而视力最早在20多岁就开始恶化。
- ### 一、大脑
- 衰老时间:30岁前
美国弗吉尼亚大学发表在《衰老神经生物学》杂志上的一项跟踪7年的研究,研究对象为18至60岁的2000名男性及女性,研究员为他们安排了十二项测试,包括视觉谜题、字词记忆、故事内容记忆,以及找出字母和符号的形状等。结果显示,其中九项测试的成绩都是在22岁时最佳,而其中推理能力、思考速度和“空间可视化”的能力(即在脑海中处理平面和立体图像的能力)在27岁时已经出现显著的倒退。
加速衰老催化剂:不动脑
大脑属于劳累的命,越工作越年轻,闲着反而会“生锈”,变得迟钝痴呆。
应对方法
1、勤用脑:勤用脑会使脑血管多处呈扩张状态,脑组织有足够的血液、营养供给,从而为延缓大脑衰老提供了物质基础。
2、戒烟限酒:喝酒抽烟都伤
- 大脑,尤其上海生命科学院营养研究所的研究发现,“一口闷”的喝酒方式最伤大脑,会使血液中的酒精浓度急剧升高,迅速开启神经元细胞的“自杀”程序。
- ### 二、皮肤
- 衰老时间:25岁
人出生后皮肤组织日益发达,当到达某一阶段开始退化。皮肤组织的成长期一般结束于25岁左右,有人称此期为“皮肤的弯角”,此后逐渐老化,皮肤弹力纤维渐渐变粗,40~50岁初老期,皮肤的老化慢慢明显,但老化程度因人而异。
加速衰老催化剂:紫外线
不当接触紫外线可引起皮肤衰老、产生皱纹。中长波的紫外线既能引起皮肤晒黑,又能直达皮肤真皮层,破坏胶原及弹力纤维,产生光老化,并且这种影响是可叠加、可累积,对皮肤造成作用持久的晒黑及老化。
应对方法
日常正确护肤非常重要,除正常的保湿外,出门戴太阳镜、太阳帽、擦防晒霜等防晒步骤也必不可少。此外,多吃绿叶蔬菜和黄色、橘色的水果等含有类胡萝卜素的食物,适当补充维C可延缓皮肤衰老。
- ### 三、骨骼
- 衰老时间:35岁
骨量在35岁前后达到最高峰,然后骨的破坏就开始超过骨形成速度,骨量出现丢失,而且这
- 个破坏速度会逐年增加。40岁开始,每10年,女性丢失骨量10%,男性丢失5%。女性绝经以后,由于雌激素的缺乏,骨量丢失明显加速。
加速衰老催化剂:缺钙
应对方法
人老了,骨头依然很硬的人通常有四个特质:不挑食、喝牛奶、晒太阳、运动适当。健骨不能光靠补钙,还得促进钙质吸收,给骨头构建保护层。这个时候,就得依靠户外运动了。在阳光下进行适当的负重运动,不仅能借助阳光促进体内维生素D的合成,还能促进骨骼生长,延缓骨骼老化。
- ### 四、心脏
- 衰老时间:40岁后疾病多发
有研究显示,45岁以上的男性和55岁以上的女性心脏病发作概率较大。而导致心脏疾病的原因众多,不健康的饮食习惯、生活方式,肥胖,缺乏锻炼等,都是潜藏的导致心脏疾病的因素。年龄越长,越危险。
加速衰老催化剂:过度焦虑
据研究,一周中,周一的心脏病发病风险最高,这跟“周一焦虑症”有一定关联。星期一人们的情绪最容易急躁,上班族承受的心理压力最大,而心脏病发作风险与压力相关。随着压力上升,大脑内杏仁核活跃度也会上升,会导致压力水平进一步上升,进而对动脉血管和心脏造成伤害,提高心脏病发作风险。
应对方法
- ### 五、肺脏
- 衰老时间:20岁
中医有“肺为娇脏”之说,意思是肺很容易受到伤害。烟草、被污染的空气、肥胖都是伤肺的主要原因。肺部衰老的时间是20岁,到40岁时,肺部衰老会加速。
加速衰老催化剂:烟草
烟草是导致肺部疾病的主要凶手,不仅是主动吸烟者,长期吸“二手烟”、“三手烟”的被动吸烟者,肺部疾病的发生率也更高。长期吸“二手烟”者,患慢阻肺的风险也增加48%。
应对方法
1、戒烟。美国心脏协会发现,只要戒烟,身体就可以获益,且戒烟越早,身体获益越大。
2、增加运动,尤其是有氧运动,如游泳等,可增强肺部活力。
- ### 六、肾脏
- 衰老时间:40岁
“年四十则阴气自半,起居衰矣。”中医《内经》说,人过了40岁,就如同午后的太阳,逐渐走向衰退。肾为五脏之母,五脏衰老主要都是由肾虚引起的。
加速衰老催化剂:乱吃药
每个人病因不同,病情有轻
- 重,吃错药很有可能延误治疗,甚至损伤肾脏功能。即使是最常见的药,也可能吃出肝肾损伤。还有一些人长期自行服用一些保健品,服用不当也可能损伤肾脏。
应对方法
服用药物需咨询专业医师或药师,尽量不要自行判断使用。此外可以适当多喝水,体内水分少则尿液生成就会减少,尿液中含有的代谢产物或毒素的浓度就会增加。严重时可导致急性肾损伤。
- ### 七、肌肉
- 衰老时间:30岁
30岁以前,人体肌肉组织量是逐渐增加的。从30岁开始,随着年龄的增长,肌肉总数量开始减少,大约平均每年丢失1%~3%,缺少运动和缺少蛋白质供给的人更高。60岁以后肌肉量丢失的速度加剧,到80岁以后约有30%肌肉丢失,最大肌肉丢失量可以超过50%,不仅如此,50岁以后肌肉力度也开始降低。
加速衰老催化剂:缺乏锻炼
肌肉遵循“用进废退”原则,因此,长时间不运动、久坐久卧,会出现肌肉流失、萎缩、功能退化,这也是年轻人肌肉不足的主要原因。
应对方法
1、要适当运动,进行有氧运动加抗阻训练,如哑铃、拉力带等力量训练,但一定要量力而行,避免拉伤。
2、调整饮食,保证充足的优质蛋白的摄入。