

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。

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

抵抗糖尿病的秘诀:每天坚持做这十件事!

糖尿病是一种常见的慢性疾病,但通过采取一系列的健康生活方式,我们可以有效地控制糖尿病,并提高整体健康水平。在本文中,我将分享抵抗糖尿病的十个秘诀,通过每天坚持做这些事情,我们可以有效地管理糖尿病,并改善生活质量。

1、保持健康饮食习惯
健康饮食是控制糖尿病的关键。每天摄入丰富的蔬菜、水果、全谷物和低脂奶制品。减少糖分和饱和脂肪的摄入,避免高盐饮食。选择低升糖指数的食物,平衡营养摄入。

2、控制饮食的时间和分量
定时进餐并控制饮食分量是控制血糖的关键。分散餐次,避免暴饮暴食。

3、适当增加膳食纤维摄入量
膳食纤维有助于稳定血糖水平并改善胰岛素敏感性。每天摄入足够的蔬菜、水果、全谷物和豆类,帮助控制血糖。同时,适度增加水的摄入,促进体内废物排出,维持身体健康。

4、保持适当的体重
保持适当的体重可以降低患糖尿病的风险,并改善已经患病者的病情。定期测量体重,并制定合

理的减重计划。

5、进行适度的有氧运动
有氧运动可以帮助降低血糖水平,提高心血管功能。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、骑自行车等。

6、加入力量训练
力量训练可以增加肌肉质量和改善胰岛素敏感性。每周进行2-3次力量训练,包括举重、使用健身器材等。

7、控制日常压力
长期压力会导致血糖升高。通过有效的应对策略,如健身、冥

想、社交活动等,保持情绪稳定,减轻日常压力。

8、保持充足的睡眠
充足的睡眠对于糖尿病管理至关重要。每晚保持7-9小时的睡眠时间,建立规律的睡眠习惯。如果睡眠问题困扰您,可以尝试放松技巧、调整睡眠环境等方法来改善睡眠质量。

9、定期监测血糖水平
定期监测血糖水平是控制糖尿病的基础。通过先锋鸟等血糖监测工具,您可以随时了解自己的血糖水平,并根据监测结果进行合理的调整。

10、积极管理糖尿病
与医生密切合作,建立个性化的糖尿病管理计划。按照医嘱进行药物治疗,定期进行体检和血液检查,参加糖尿病管理的教育和支持活动。

通过每天坚持做这十件事情,我们可以积极地控制糖尿病,并改善生活质量。无论是保持健康饮食、适量进行运动、控制饮食时间与分量,还是管理压力、保持充足的睡眠,每一个环节都紧密相连,共同构筑了抵抗糖尿病的防线。而先锋鸟作为血糖监测工具,可以帮助您实时了解血糖水平的变化,为您的糖尿病管理提供有力的支持。

坏习惯可能会导致癌症,尤其与“省”和“懒”这2个字密切相关!

如今癌症的发病率逐渐升高,每年都会带走无数鲜活的生命,是名副其实的“健康杀手”。

1、省电:做饭不舍得开油烟机
现在几乎家家都安装了油烟机,但有些节省惯了的人,总担心它耗电,做饭时能不开就不开。但食用油在高温下性质会改变,会产生大量的有害物质,比如:

◎130℃时,饱和脂肪开始分解,会逐渐形成苯并芘、二硝基苯酚(DNP)等可能致癌物;

◎150℃时会产生“丙烯醛”,会刺激眼、鼻、喉等部位,导致眼睛干涩、咽喉发干、胸闷头晕、有呕吐感等不适症状;

◎200℃以上会产生氮氧化物等强毒性物质,长期过量吸入会影响到呼吸系统,可能引发鼻咽炎、支气管炎、肺炎、肺气肿等。

数据显示,长期接触油烟的人群,患肺癌的风险比普通人高2-3倍!这也是女性肺癌高发的一大重要原因。

【建议】:开火前就要打开油烟机,做饭结束后等上几分钟再关;油烟机更推荐下吸式、吸力强的,更能吸走油烟,降低危害。

2、省钱:蔬果坏了不舍得丢,日常用品不舍得换

(1)蔬果腐烂,可能滋生“致癌因子”

花生、玉米、苹果……很多食物买回家里后,放着放着就坏了。这时总有不少人为了节省食物,选择将腐烂发霉的部分切掉继续吃,但这样真的安全吗?当心里面已经产生了大量的“致癌因子”!

比如花生、玉米等淀粉类食物腐败变质后,可能会滋生黄曲霉菌,长期食用,可导致DNA改变,诱发肝癌;而苹果、香蕉等水果腐烂,多是由链格孢霉菌、扩展青霉等微生物感染导致的,轻则可能引起代谢功能紊乱、肾脏水肿,重则可损伤神经、呼吸、泌尿系统,甚至导致肝癌癌变。

更重要的是,这些病菌的杀伤力往往比肉眼可见的要大,当腐烂达到一定范围时,可能整个水果都已经“有毒”了。

【建议】:◎花生、玉米、豆类等淀粉含量高的食物,应干燥密封储存,可用花椒+干海带制成除湿包,有助于防蛀防霉。一旦食物发生霉变,最好整包丢弃。

◎水果尽量挑新鲜的,现买现吃,如果腐烂了,哪怕看起来影响不大,也最好不要食用。

(2)日常用品不换新,可能成为“病菌温床”

还有的人为了省钱,厨房里的砧板、竹木筷往往一用就是好几年。殊不知,就是这并不起眼的地方,很容易藏污纳垢!

砧板长时间使用后上面往往有较多的刀痕,而竹木筷长时间使用后往往会出现开裂的情况,容易隐藏食物残渣并导致发霉,可能产生致癌物——黄曲霉毒素,甚至随着进食摄入,增加肝癌、食管癌、胃癌、结直肠癌、卵巢癌等癌症的风险。

此外,厨房的环境往往比较潮湿,尤其是梅雨季节,木质的砧板和筷子很容易滋生霉菌,因此及时更换很重要。
【建议】:砧板、筷子使用半年

后就要进行更换,如果已经出现发霉的情况,一定要扔掉,不要再继续使用了;在用砧板时也要注意,生食和熟食分开切,并且要定期消毒。

3、省菜:隔夜菜不舍得倒掉
很多人都有吃隔夜菜的坏习惯。吃不完的饭菜,第二天、第三天继续吃,不放到变质发馊绝不倒掉。其实这种“节省”也容易让身体“遭殃”。

一方面,隔夜菜不仅会流失大量营养,还容易滋生细菌,对于胃肠功能本来较弱的人,吃后易腹泻;另一方面,隔夜菜放置过久,会产生亚硝酸盐,当它进入胃里,会与蛋白质反应产生具有致癌作用的亚硝胺,长期食用就可能诱发细胞突变,诱发胃癌。

【建议】:吃不完的饭菜应该及时密封冷藏,并在24小时内食用,但更建议现做现吃;而且剩饭菜吃前一定要高温加热。

4、懒得运动:能坐着就不站着
很多人平时不是久坐办公,就是在家卧床休息;偶尔出门一趟,也是能坐车绝不走路,将“能躺着就不坐着,能坐着就不站着”的理念贯彻到底。殊不知,这种“懒法”会悄悄埋下癌症风险。

研究发现,久坐的人患肠癌的风险会增加约44%!久坐会影响血液循环不畅,血液循环不畅又直接导致肠道的蠕动速度变慢,以及有毒代谢产物向下运送和排出身体的时间变长,长年累月便会增加肠炎,甚至是肠癌的风险。
而久坐人群更容易腹型肥

胖。若是脂肪大量沉积在肝脏,会慢慢演化成脂肪肝,不仅会影响肝脏解毒功能,进一步增加肝纤维化、肝癌等风险,还易造成机体免疫力下降,增加多种疾病风险。

【建议】:

◎每坐1小时就站起来活动活动,勾勾脚尖、踮踮脚,或者按摩一下膝关节,促进血液循环;

◎每天坚持30-40分钟的中强度运动(即保持运动心率=(220-年龄)*50%~(220-年龄)*70%),可以充分调动棕色脂肪,燃烧白色脂肪,帮助控脂减肥。

5、懒得吃早饭:身体能量不足

早餐是一天中非常重要的一顿饭,人体每日所需能量的30%左右都来自早餐。然而许多学生和上班族,在工作日为了多睡会,常常不吃早饭;即使到了周末,也经常一觉睡到中午,直接将早饭连着午饭一起吃。时间久了,身体就会“反抗”。

首先,长期不吃早饭会导致营养不良,容易出现头晕、乏力、昏厥等低血糖症状;其次,甲状腺等内分泌系统会失调,身体的免疫力也会下降,增加便秘、胃炎、胆结石等多种疾病的风险。更有德国埃朗根大学对7000人长期跟踪调查发现,40%的人习惯不吃早餐,比其他人的寿命平均减少了2.5岁!

【建议】:每天一定要按时吃早餐,且时间最好不要晚于9:30;早饭还得吃得有营养,尽量吃到3类食物:包子等淀粉类主食,鸡蛋、牛奶等优质蛋白,1-2种新鲜蔬果,以保证营养均衡。

6、懒得体检:错过癌症最早发现期

1/3的癌症其实是有治愈希望的,只要你发现得早。但在我国,很多人缺乏早筛意识,懒得去医院,懒得体检,忽视了身上的癌症信号,错过最佳治疗时机,硬生生将其“拖”成了不治之症!

以结直肠癌为例,早期肠癌的五年平均生存率高达90%以上,而晚期生存率仅为14%。因此,树立定期体检意识非常重要,尤其是高危人群,要注重癌症筛查,早发现、早诊治。

【建议】:

◎乳腺癌筛查:一般情况下,年轻女性可以做乳腺B超检查;40岁之后则最好1-2年进行一次钼靶检查。

◎胃癌筛查:建议普通人40岁做第一次胃镜,一切正常后每两年做一次;有基础疾病或者家族史等高危人群,每年进行一次胃镜检查。

◎肺癌筛查:50岁以上的人群,应每年做一次低剂量螺旋CT,有助于早期发现肺癌;有肺癌家族史的人、长期吸烟的人是肺癌的高危人群,建议提早开始检查。

◎结直肠癌筛查:普通人群建议50岁后每年体检时做一次肛肠镜检查;而有家族性息肉病的人群,有炎症性肠病的人、饮食不良的人都是高危人群,建议提前到30岁,每年进行肠镜检查。

◎肝癌筛查:慢性肝炎病史、家族史的人,以及糖尿病、肥胖、酗酒人群都是肝癌高危人群,建议每半年做一次彩超,同时抽血化验甲胎蛋白,检查肝功能以评估肝脏状态。