

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

## 做这9件事能保养身心延缓老化或降低死亡率

近年来,人们的生活节奏逐步加快,工作压力随之上升,易导致身心失调。年轻时由于体力较强感受不大,到了中年,体质上的弱点慢慢显现。

### 1、顾好肝脏

少喝啤酒,可以把危险降低85%。为了纾压总好吃肉、喝酒、熬夜,这种生活方式对肝的伤害很大。喝了近一个季节的酒,你的肝脏要12个月的时间自我修复。多吃蔬菜,可以把危险降低36%。富含谷胱甘肽鳄梨和芦笋,可以代谢肝脏毒素,也是促进肝再生不可少的物质。

### 2、保养好结肠

食用橄榄油,可以把危险降低40%,饮食中多使用橄榄油烹调可以强心健肠。走路,可以把危险降低28%。食物在体内停留时间越短,它转化成不良物质乃至癌细胞的机会就越小。每天进行一定时

间的有氧运动,可以加速消化,防止食物在身体停留过长时间。

### 3、避开肺癌

一天三颗坚果,可以把危险降低48%。坚果富含硒元素,是癌症的克星。只要一天吃三颗坚果,就能拥有一个超人般的肺。另外,戒掉烟瘾,80%的肺癌都是吸烟所致。

### 4、转换心情

当你觉得人生好像陷入困境,郁郁寡欢时,出门去吧。去旅行,去探险,走进人群体验不同的生活方式,所有的困难终将烟消云散,可以把危险降低200%。不再吸烟,也可以把危险降低200%。香烟中的主要化学物质会加重你的沮丧情绪。美国研究人员对30万军队人员进行调查分析,发现那些每天吸烟20根以上的人自杀率是那些从不吸烟的2倍。

### 5、洗净肾脏

多喝水,可以把危险降低80%。根据英国肾脏研究中心的研究,如果你每天至少喝2公升的水,那么你得肾病的几率就会降低80%。吃蜂蜜,可以把危险降低18%。根据阿拉伯联合大王国相关机构的研究,蜂蜜不仅可以抑制心脏病,还可以把血液中的糖分降低6%,防止肾的主要杀手糖尿病。另外,多喝不含糖的蔓越莓汁或蓝莓汁,它们都含一种可以抑制细菌在膀胱组织附着的物质,其中的维生素C可以阻止细菌繁殖。

### 6、远离酒精

瘦身,可以把危险降低40%。体型越肥胖,离方向盘的距离就越近,那么你受伤的几率也就越大。体重指数BMI每降低2点,罹难的概率就会降低1/3。远离酒精,可以把危险降低120%。有40%车祸死亡都是因为酒后驾车。

### 7、净化肺脏

戴口罩可以把危险降低25%,外出时记得戴上口罩。瑞典的研究者发现,在野外的冷空气中运动,可以把你患支气管炎的危险提高25%,把哮喘的危险提高3倍。离开吸烟空间,可以把危险降低26%。希腊科学家发现,那些每周至少有3次、每次至少有30分钟被香烟烟雾缠绕的人,更加容易发展成肺癌患者。补充维生素E,可以把危险降低16%。美国的研究者发现,从植物种子如胡桃、核桃或芝麻种子中获取的维生素E,可以阻止肺部疾病的发展。

### 8、拦截心脏病

养好心脏,多吃2种食物:樱桃和石榴。樱桃对于心血管疾病患者来说也能够起到一定的养心作用,不过樱桃也不能贪吃,一天20颗以内就可以了。樱桃含钾元素,这种元素对于心脏能够起到好的作用,并且,樱桃可以稳心率,促进

血液循环,不妨平常买一点来吃。石榴可以延缓衰老,并且富含氨基酸,对于人类来说是一种非常不错的水果,平常每天如果能喝上一杯石榴汁,或者吃上一个石榴,对于心血管病患者能够起到改善心血管疾病的作用。

### 9、拒绝中风

喝橙汁,可以把中风的机会减少1/3。芬兰的研究者发现每天喝半升橙汁可以降低血压、胆固醇和动脉血管的损坏,橙汁中所含抗氧化剂维生素C和菠菜中含的大量叶酸,都可以降低中风的机会。多走路,可以把危险降低50%。一天内步行30到60分钟,如果每周能坚持5天的话,可以把中风的危险减少到一半。试着走路上下班,或是晚餐后散散步,都会让你远离中风。想要健康长寿,先调整你的生活习惯吧,假日多到户外走走,纾解紧张的工作压力,放松一下心情,你会发现生命是那么美好!

## 家里放了几年的红茶、绿茶、普洱茶,还能不能泡来喝? 答案来了

你喜欢喝茶吗?茶是我们中国自古相传的饮品,可以生津止渴,调节身体,甚至还能延缓衰老。

### 一、华西研究:每天3杯茶,有效延缓衰老

2023年11月21日,四川大学华西公共卫生学院赵星教授团队在《柳叶刀》子刊上在线发表了一项研究。发现每天饮用约3杯茶或摄入6-8克茶叶可能具有明显的抗衰老效果。

需注意的是,并非所有茶饮都具备这种“养生茶”的功效!高糖、高盐、高热量的奶茶并不在研究范围内,绿茶、花茶、红茶、黑茶、乌龙茶等,这些茶类才更具有养生价值。其实,除了抗衰老之外,适当喝茶的好处多多,若能长期坚持,或能给我们带来意想不到的健康效果:

#### 1.提神醒脑,利尿解乏

茶叶中的咖啡因能够增强大脑皮质的兴奋过程,让人精神振奋,提升思维和记忆力,同时也有助于排除尿液中的过量乳酸,帮助迅速缓解疲劳感。此外,喝茶还能刺激肾脏,促使尿液快速排出体外,提高肾脏的滤出率,减少有害物质在肾脏内停留的时间。

#### 2.有助于降脂减肥

茶叶中的咖啡因、维生素B1和维生素C可以增加胃液的分泌量,有助于消化。茶中含有的芳香族化合物能够溶解脂肪,防止脂肪在体内积聚。

#### 3.降低“三高”风险

喝茶可以有助于调节老年人群的“代谢综合征”。茶叶中含有丰富的多酚类物质,如儿茶素,具有多种有益功效,包括抗氧化、降低血压、降低血糖并改善胰岛素抵抗、降低血脂水平、减少体脂形成等。

#### 4.减低“患癌”风险

研究表明,饮用各种茶与降低胃癌、结直肠癌、胆道癌、肝癌等多种癌症的风险有关。茶叶的防癌效果主要归因于其所含的茶多酚类物质,而这些物质在发酵过程中会受到茶叶中的多酚氧化酶的氧化而降低含量。就预防癌症而言,绿茶和白茶,尤其是不发酵或轻微发酵的茶叶,被认为效果最佳。

### 二、再喜欢喝茶,这4种茶也不能不喝

我们国人都爱喝茶,无论是早晨工作,还是下午闲暇时光,乃至晚上朋友小聚,都会泡上一壶茶,细品其中滋味,从中感悟到生活的些许宁静。但就算再喜欢喝茶,也有4种茶要避开,为了身体健康,能不喝就不喝。

#### 1.过浓的茶

喝太浓的茶容易导致心脏不适,因为茶叶含有咖啡因和茶碱。此外,浓茶中的鞣酸会与食物中的铁元素反应,影响铁的吸收。

#### 2.焦味的茶

制作过程中烘烤过度的茶叶会产生焦味,其中的有效营养成分和滋味受到破坏,可能含有致癌物。

#### 3.空腹的茶

尤其是绿茶,因为其中茶多酚和咖啡碱含量高。空腹喝茶会刺激胃部,导致胃痛、心慌和头晕等不适感。特别是对于肠胃不佳的人来说更应避免喝绿茶。

#### 4.饭后的茶

不宜在饭后立即喝茶,最好等待至少1小时。茶中的鞣酸会抑

制胃液和肠液的分泌,导致消化不良。此外,鞣酸还会与蛋白质结合,影响铁元素的吸收,可能导致便秘。

### 三、茶叶过了保质期,能喝吗? 关键看3点

一般的茶叶包装上都会标明保质期,而这实际上是指茶叶的“最佳饮用期”,即茶叶在保持最佳香气、口感和滋味的时段。

然而,判断茶叶是否适合饮用并不仅仅依赖于这个数字,更重要的是要观察茶叶是否发生了“变质”。要辨别茶叶是否变质,可以采用“一闻二看三泡”法:

①闻:绿茶具有较强的吸附性和吸湿性,容易吸收异味。如果茶叶失去了原有的香气,出现了陈味或者霉味,则最好不要食用。

②看:变质的茶叶色泽暗黄,叶片不再脆而变得松软。而未变质的绿茶通常颜色鲜亮,含水量在7%左右,可以轻易搓捏成粉末。

③泡:取一些茶叶泡一会,观察茶汤的颜色和浓度是否正常。如果茶汤变得浑浊,则表示茶叶可能已经变质,不宜再饮用。

影响茶叶品质的主要因素包括温度、光线和湿度。通过控制或减少这些因素的影响,可以更好地

保持茶叶的质量,延长其最佳饮用期:

#### 1.分装后保存

将茶叶分装成小包装,并密封保存。避免将茶叶整袋放入冰箱冷藏,因为冰箱中可能存在异味、潮湿或微生物污染的问题。分装后的茶叶可以随取随用,避免反复开启导致潮湿或污染。对于罐装茶叶,可以用胶带再次封口,增加密封性。

#### 2.存放时避光

常温保存的茶叶应避免存放,不要直接暴露在透明玻璃罐或透明袋中,因为光照会加速茶叶的氧化变质。

#### 3.放至室温后再拆开

取出冰箱中的茶叶后,应放置在室温下适当缓冲一段时间,等茶叶恢复到常温后再打开包装。这样可以避免外界温度、湿度较高时在包装表面形成冷凝水,进而导致茶叶受潮,影响口感和保存期限。

总结:茶不仅是一种饮料,更是我们健康生活的伙伴。想要充分享受茶的益处,需要学会正确使用和保存,才能将其健康效果发挥到极致。