



彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

彩虹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

4个信号说明你的血液太黏稠了!

临床上将血液黏度超过正常标准,称为“高黏滞血症”。血液中的红细胞的形状、大小、压积,都会影响血液黏度。

白细胞和血小板在病理情况下,对血液黏度也有一定影响。高黏滞血症的危害,是由心、脑、肺、肾等重要脏器的血液供应不足,造成缺血缺氧,从而导致冠心病、脑梗死、肾衰、阻塞性肺疾病病情加重。

如何判断血液黏度

1、晨起头晕,晚上清醒休息了一整夜,应该是精力充沛,神清气爽的。但你早上醒来,还是昏昏噩噩,头脑晕乎乎的,没有睡醒后大脑清醒、思维流畅的感觉。

而吃过早饭后,大脑逐渐变得清醒;晚餐过后,反而精神状态最好,浑身是劲没处使。那么要小心了,这可能是血液黏稠的信息。血液黏稠高的人,基本上都是早上无精打采,晚上斗志昂扬。

2、午饭后犯困吃过午饭,想休息半小时,这是正常情况。

据研究表明,每天午睡半小时可以增寿。但如果有特殊情况,中午无法午睡,血液粘稠的人是忍不了的。

午饭后一定要马上睡觉,休息一会,精神状态会明显转好。

否则,一个下午都会觉得又累又困,眼睛睁不开,身体也会不舒服。这是因为午饭后血液循环加速,血粘度高的,大脑供血不足导致。

3、蹲下呼吸困难气短血黏度高的人肥胖者居多,这些人下蹲困难,有些人根本不能蹲着干活,或者蹲着干活时胸闷气短。血液从左心室出发,带着氧气和营养物质与组织液的二氧化碳和代谢废物交换,最后回到右心房。或者血液从右心室出发,在肺部完成交易,把二氧化碳排出,最后回到左心房。血液粘度高的,蹲下干活,回到心脏的血液减少,加之血液过于黏稠,血液循环供血不足,氧气与二氧化碳不能完成交换,使肺等重要脏器缺血,导致呼吸困难、憋气等机体缺氧呼吸困难的象。

4、阵发性视力模糊很多人平时视力还可以,偶尔视力会模糊。这个情况在老年人身上比较普遍。老年人大多血液粘稠度高,血液流通不顺畅,一些营养物质和氧气不能供给视神经,视神经和视网膜会暂时性缺血缺氧,医学上称阵发性视力模糊。

血液粘稠怎么办?

1、适量运动

血液之所以粘稠,是因为体内太多代谢废物排不出去。运动可以提高代谢水平,加速血液循环。长期坚持运动,不仅可以强身健体,减肥瘦身,还可以预防多种慢性性疾病。

2、多喝水

多喝水可以稀释血液的粘稠度,最好选择二十度左右的白开水或者淡茶水,效果更佳。

3、多吃豆类

豆类中含有一种软化剂,它可以软化血液中的胆固醇颗粒,改善

血液粘稠度,这种物质叫卵磷脂。很多保健品宣传可以控制胆固醇,稀释血液,它们添加的物质就是这种卵磷脂。

4、少吃动物肝脏及甜食

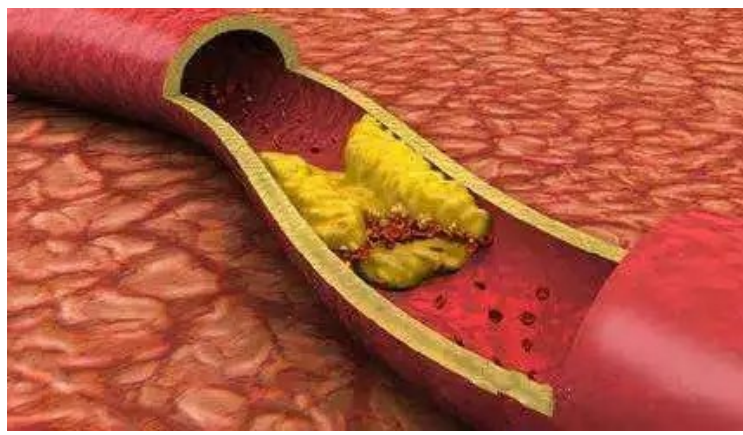
动物肝脏虽然营养丰富,但是血粘度高的最好少吃。动物肝脏里含有胆固醇,这会加大血液粘稠度。此外,一些甜食,特别是人造糖类,含有大量的甘油三脂、反式脂肪酸,都会使血粘度增高。

5、控制饮食

营养过多,摄入能量过多,血液中的脂肪和糖类会变多。控制饮食,吃饭吃到七八分饱刚刚好。

6、释放压力

现代生活节奏快,压力大,要学会给自己减压。听音乐、玩游戏、打球、朋友聚餐、看喜剧电影,这些都是释放压力的好方式。心情美丽了,血液自然会健康。



八种方法养出干净健康肺

肺的构造就像一个空气过滤器,把大气中的氧提炼出来输入血液,并将体内的二氧化碳排出去。如果把肺比作一件脏衣服,那么一般的灰尘、细菌可通过肺叶上排列的细小纤毛清除,就像清水洗去衣服上的浮尘一样。但是吸烟和日常生活造成的自由基,就像是油

污,已经渗透到这件脏衣服的纤维之中了,不用特别的“去污剂”是没办法清洗干净的。几位专家提醒,生活中需要注意以下几点:

肺喜“湿”不爱“干”

中医强调,肺喜润而恶燥,肺

泡表面需要足够湿润,才能保证氧气先溶于水,然后再穿过肺泡和毛细血管进入血液;积极、足量补水,对于肺部的健康至关重要。每天保证喝水2000毫升,才能保证肺和呼吸道润滑。

给肺吃点胡萝卜和苹果

这是个既方便又廉价的护肺方法。肺部“受伤”多是因为支气管黏膜受损,胡萝卜中含有丰富的β胡萝卜素,在人体内可加倍分解为维生素A,可以保护黏膜细胞,防止其受细菌伤害。

苹果皮中的果胶和抗氧化物能减轻肺部的炎症反应。那些吃苹果最多的人,得慢性含痰咳嗽的机会比吃苹果最少的人要低33%。

主动咳嗽“清扫”肺部

每天清晨、中午或睡前到室外空气清新处深呼吸,在深呼吸时缓缓抬起双臂,然后咳嗽,使气流从

口、鼻喷出,咳出痰液。每做完一遍后进行数次正常呼吸,只要每天坚持,肺部可保持清洁。

别把窗子关得太严

家里会有厨房油烟污染、家具添加剂污染等,如不通风换气,污浊的室内空气同样会危害健康。可以选择中午阳光较充足、污染物较少的时候短时间开窗换气。

使用空气净化器

市面上80%的空气净化器都以净化空气中的细微颗粒物为主,但在使用时要注意勤换过滤芯。

雾霾天勤清洗口鼻

雾霾天时,别做长跑、踢球等剧烈运动,易使肺活量增加,从而导致人吸入更多的污染物,并尽量远离马路。大雾天如果长时间待在户外,最好戴上口罩。回到家后一定要及时洗脸、洗手、漱口,最好

用棉签蘸点自来水或生理盐水清洗鼻腔。

40岁以上定期查肺

40岁后,肺功能开始下降,但早期没有任何症状。因此,有5类人必须早些进行肺功能检查:长期吸烟者、慢性咳嗽和咳痰者、呼吸困难者、在粉尘环境工作者以及呼吸道疾病患者。同时,适量运动、保持正常体重、减压、禁烟,都能提升肺部免疫力。肺功能检查没有创伤,你需要做的,只是用力向仪器中吹一口气。完成一次常规检查,只需3—5分钟。

接种疫苗

建议60岁以上的人打肺炎疫苗,有效保护率可达85%以上,保护期为5年。此外每年还应接种一次流感疫苗,尤其是身体差、免疫功能低下,平时患有冠心病、慢性呼吸道疾病的人,都有必要接种。

