

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



让你远离颈椎病的小妙招

颈椎病,成为现代许多上班族的一种烦恼与忧虑。那么,颈椎病可以自我调节治疗吗?通常通过调理,颈椎病是可以改善的。那么,如何很好的防治颈椎病呢?下面跟着小编来看看该如何进行调理。

如何预防颈椎病

1、坐姿正确

要预防颈椎病的发生,最重要的是坐姿要正确,使颈肩部放松,保持最舒适自然的姿势。办公室工作者,还应不时站起来走动,活动一下颈肩部,使颈肩部的肌肉得到松弛。

2、活动颈部

仰头观天。取直立位,两手下垂,两脚与肩同宽,头缓缓抬起,

仰望天空,仰视角尽量达最大限度,眼睛盯住一个目标,保持这种姿势15秒钟左右。

按摩颈部。取直立或坐式,用双手拇指按揉颈部后侧,先按中间部位,后按两侧肌肉,自上而下,自下而上,反复按揉15次。

摇头晃脑。将头部进行前、后、左、右的顺序摇晃。如此将头部摇晃一周,再向反方向摇动。左、右各做10次。

3、局部功能锻炼

颈椎问题之所以复杂,很大原因在于其症状反复发作。要想保证颈椎的持续健康,增强颈部的抗压性和韧性才是关键点。因此,有必要进行一些针对较强的颈肩部局部功能锻炼,如“颈椎操”、“颈椎瑜伽”等。

4、多运动

在颈椎病的治疗方法中,医生往往强调“物理治疗”,何为“物理治疗”,通俗点说就是运动。颈椎的局部功能锻炼也属于物理治疗法的范畴,但人体每个部位本来就息息相关,没有脱离整体的局部健康,因此,全身运动,对于康复与治疗颈椎病将会更有效。对于颈椎病患者而言,打羽毛球、游泳等,不仅运动了全身,还非常具有针对性。

5、良好的睡姿

睡觉时不可俯着睡,枕头不可以过高、过硬或过低。枕头中央应略凹进,颈部应充分接触枕头并保持略后仰,不要悬空。习惯侧卧位者,应使枕头与肩同高。睡觉时,

不要躺着看书。不要对着头颈部吹冷风。

6、避免受寒

受寒将导致肌肉张力增高,失去弹性,从而易于损伤,张力增高也会增加椎间盘压力、压缩椎间隙而恶化神经根压迫症状,受寒还可能引起神经根周围的炎症加重。

7、注意饮食

喝茶有益脊椎健康,多喝牛奶有利于脊椎病的预防,切忌酗酒。

自测下自己是否患颈椎病

第一:肢体的某一部位发生像触电一样的放射痛,是神经根型颈椎病的典型表现。如果同时伴有头晕、恶心、视物旋转的症状,则往

往伴有椎动脉型颈椎病。

第二:手指麻木,特别是两边手指都麻木了,一定想到是不是得了颈椎病,而且两边手指麻木,可能是脊髓重要的结构受到了压迫;

第三:做十秒手指屈伸的实验,手握拳,然后完全伸开,计算十秒钟做二十次以上才算是正常的。

第四:沿着直线走一走,两只脚在一条线上走,得了脊椎型颈椎病的人就走不了直线。

现代人或多或少颈椎都有些毛病,主要是因为不正确的生活习惯引起的。不过你不需要过分担心,要想摆脱颈椎病困扰,试试以上小编介绍的7种调理方法。通过学习简单的7招,就能帮你远离颈椎病。同时还需要提醒您,有些容易被忽略的因素也会引起颈椎病。

有效预防妇科疾病的各种妙招

宫颈癌、乳腺癌、卵巢癌……这些病看起来很可怕,如果不想被它们吓到,更不想被谨小慎微的防病措施搞得头昏脑涨,那么从今天开始,你就按照专家们给出的建议行动吧,因为许多妇科疾病无需付出太多,只要持之以恒,一些简单的做法也能收到好的效果。

流产:戒烟

吸烟有害健康是人人皆知的道理,然而很少有人知道,吸烟会增加流产的几率。不仅如此,有研究表明,不孕、早产、胎儿畸形都与长期的吸烟习惯有着密切的联系。为了宝宝的健康,快快丢掉吸烟的坏习惯吧。

滴尿:肌肉锻炼操

30多岁的女性中,有30%的人在搬重物、大笑、跳跃等剧烈活动时,都会有不同程度的滴尿,而其中最主要的原因就是分娩引起的肌肉功能的衰退。在分娩的时候,尿道周围的肌肉会受到强力的拉扯,一旦恢复不好,就容易失去弹性。

产前的一种帮助生产的阴道肌肉锻炼操,同样可以帮助产后肌肉功能的恢复。吸气——收缩肌肉——持续——放松,10分钟1次,一天2次,如此坚持4-6周,就可以让肌肉得到锻炼和恢复。

卵巢癌:服用维生素c和维生素e

卵巢癌是死亡率最高的一种疾病,其癌变早期毫无症状,一旦有临床症状时,病性往往已到晚期,所以其危险度不可小视。维生素c和e可以帮助你抵抗卵巢癌的侵袭,然而,单纯地依靠从食物中获取是不够的,还要服用一定量的维生素c和维生素e药片或制剂。研究表明,如果每天服用90毫克的维生素c和30毫克的维生素e,患卵巢癌的几率就会减少一半。

膀胱炎:勤上厕所

膀胱炎是一种常见的尿路感染性疾病。由于女性的尿道比男性的尿道短,又接近肛门,大肠杆菌易侵入,所以女性患膀胱炎的几率很高。得过膀胱炎的人都知道那种难言的痛苦:尿频、尿急、尿痛、急迫性尿失禁,甚至出现血尿和脓尿。

赶走患膀胱炎的危险其实也很简单,你只需做到勤上厕所即可。增加排尿的次数,可以减少尿道中的细菌含量,细菌减少了,膀胱炎自然也不容易患上了。此外,性交之后也要马上排尿,避免细菌通过尿道传入膀胱中。

直肠癌:观察排气量

如果你总是感觉腹胀,并且排气量太大,就要注意了,也许你正面临直肠癌或卵巢癌威胁。虽然腹胀的状况在40多岁的女性中

并不少见,但如果年纪轻轻就有这种症状就不可轻视了。看看你是否还有以下症状:腹痛、便秘或腹泻、食欲不振、疲劳、体重下降、直肠或阴道无故出血。如果排气量大,又伴有以上症状,你就要提高警惕,及时就医了。

经期乳房肿痛:佩戴无钢圈的胸衣

一项调查表明,在200位患有经期乳房肿痛的妇女当中,有85%的人在佩戴无钢圈的胸衣12周之后,乳房疼痛的症状完全消失。钢圈胸衣虽然能托起双乳、塑造完美胸型,但是却会严重影响乳房的自由活动,经期乳房膨胀的时候,自然就会引起疼痛。

宫颈癌:谷类早餐

宫颈癌也称子宫内膜癌或子宫内膜腺癌。据调查,患有宫颈癌的女性中,有30%的人叶酸摄入量明显低于正常女性。同时,如果在怀孕期间摄入足量的叶酸,宝宝患上致命性神经缺乏症的几率就会下降50%。

乳腺癌:散散步

乳腺癌是发生在乳房腺上皮组织的恶性肿瘤,是一种严重影响女性身心健康甚至危及生命的最常见的恶性肿瘤之一。保持一定的活动量,可以有效地降低人体内引起乳腺癌细胞增长的激素水

平。每天若有5个小时以上的时间来活动筋骨,你患上乳腺癌的几率就会降低31%到41%。喜欢家里的小狗狗吗?那么带它出去走走看看吧,在跑跑停停之间,你已经轻易地将可怕的乳腺癌拒之门外。

生育能力差:晒太阳

充分的日光浴可以提高女性的生育能力,增加怀孕的几率。有研究表明,在日照充裕的季节,女性受孕的几率明显高于其他季节。同时,多接受一些阳光的沐浴,还可以减少患乳腺癌的几率。当暴露在阳光下的时候,体内维生素d的含量会激增,而维生素d被认为是抑制癌细胞生长的有效物质。在春夏两季,每天15分钟的日光浴就可以让你体内产生足够的维生素d,而在日照较短的秋冬,可以直接服用维生素d,与日光浴的效果是相同的。

阴部疾病:阴部自检

每月一次阴部自检,可以帮助你及早发现可能出现的阴道疾病,并及时治疗。

黑斑——可能是外阴癌的信号。外阴癌是一种少见的皮肤癌,不及早治疗就可能致命。但只要及早就医,90%都可治愈。

肿块——可能是毛囊炎、皮脂腺堵塞、良性肿瘤,极少情况下会是外阴癌。如果2周之后肿块仍不消失,就要及时就诊。

小白点,皮肤干枯如纸——可能是外阴皮癣。这种皮癣是由内分泌失衡所引起,如果不及时治疗,就会引起阴唇萎缩。

异味、瘙痒——可能是真菌性阴道炎或阴道滴虫病。如果在怀孕期间患上了真菌性阴道炎而不及时诊断治疗,就可能引起早产,或是影响胎儿健康。

子宫内膜癌:避孕药

服用避孕药可以减少子宫内膜癌的患病几率。雌激素会加速子宫内膜癌细胞的分裂,而避孕药中的黄体酮恰恰能对雌激素起到抑制作用。此外,避孕药还可以预防许多疾病,如卵巢癌、骨质疏松、痛经、月经失调、卵巢肿瘤、青春痘等等。但如果有高血压或其他心血管疾病,就尽量不要服用避孕药,因为在这些情况下,避孕药可能会引起血管堵塞。

阴部感染、过敏:裸睡

你每天需要呼吸新鲜空气,你的身体同样需要。严严实实地捂了一天,在晚上你总要给你的身体一个回归自然、完全放松的机会吧。况且,敏感的阴部如果总是不能够透透气,细菌就更容易滋生,一不小心,阴部感染和过敏就要来烦恼你了。

所以,当你累了一天,完全放松地躺在床上时,何不也给身体一次彻底放松的机会?