

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

养脾胃最忌讳的20件事

脾胃虚弱的症状有很多,和脾胃的生理功能有关系。脾胃虚弱的轻症,会出现食后腹胀,食欲不振,记忆力减退,周身乏力,周身怕冷,没有精神,这些都是轻浅的症状。

1、忌养脾无常。即养脾不单单只是秋冬的事情,而是应该像吃饭喝水一样每天都去做。

2、忌冷。要养脾,就不能喝太多的饮料,特别是冰饮料,不管是凉的饮料还是瓜果,都不能吃,过凉伤脾。

3、忌甜。我们提倡甜健脾,但过甜则伤脾,甜要有个度。

4、忌多。吃太撑了容易伤脾胃,所以吃任何东西都应该七八分饱。

5、忌忧思过度。思伤脾,长期郁闷、思虑过度等,直接损伤脾气,

影响食物的消化吸收,影响气血的生化。

6、忌长期吃熏制食品。熏制食物含有致咳物,长期食用不利于身体健康,要尽量少吃熏制食物。

7、忌不吃早餐。上午人体本身也需要食物的能量来维持正常的新陈代谢,不吃东西,能量供给不足,会使人容易疲乏、注意力不集中。长时间不吃早餐,胃肠消化吸收功能受损,气血供应不足,人容易老的快。

8、忌空腹喝咖啡。咖啡不宜在空腹的情况下饮用。空腹的情况下喝咖啡,会促使胃液分泌增加,对胃产生一定的刺激作用。饭后适当喝点咖啡,则有促进消化的作用。

9、忌吃油炸食品。油炸食物难以消化,会加重脾胃负担。除了要少吃油炸食物外,烹调时也要少

放油。若是不可避免要进食油炸食物,可用吸油纸吸一下,以减少油脂的摄入。

10、忌经常饮用浓茶。浓茶中含过多的咖啡因、茶碱等,会使胃酸分泌过多,刺激胃黏膜,此外,还会影响到对食物的消化吸收功能,导致便秘。

11、忌有胃疝还常吃辛辣。没有胃疝的话,适量吃点辛辣食物能加速胃部的血液循环,祛寒除湿。若是本身有脾胃不适,再进食大量辛辣食物,则会使胃局部血管扩张、充血,尽量少吃。

12、忌常吃大量的豆子。因为豆类在肠道中可产生气体,易导致腹胀。脾胃之气不舒的人,要少吃点豆类。

13、忌吃太咸。高盐食物会对胃黏膜造成直接损害,可使胃黏膜发生充血、水肿等。

14、忌睡眠不足。胃酸对胃黏膜有腐蚀作用,但是胃能分泌一种具有防御作用的蛋白,可使胃免受胃酸的腐蚀。这种蛋白晚上分泌最多,若是经常睡眠不足,自然影响胃的修复和保护能力,降低胃部血液流量。

15、忌嗜抽烟。烟为辛辣之物,长期抽烟的话会耗损胃阴,烟中含有尼古丁,可使胆汁易于返流入胃,同时促使胃酸分泌增多,破坏胃黏膜。

16、忌吃过多粗粮。脾胃功能比较弱,消化吸收能力不强的人,吃粗粮不易消化,吃大量的粗粮会加重胃肠负担。

17、忌吃的太少。进食得当才能气血足,身体健康。若是吃得太少,就会导致营养缺乏。这种状况下脾胃也会失养。

18、忌饭后立即运动。吃饭

后,脾胃要对食物进行消化和吸收,这一过程需要大量的气血和能量来辅助完成。在保持安静的状态下,气血和能量就会集中在脾胃,若是饭后活动,则气血和能量就会被分配到肢体上,长期如此会导致脾胃供血不足,影响脾胃的消化吸收功能。

19、忌饭后立马吃大量水果。饭后脾胃要对食物进行消化吸收,若是饭后再吃大量水果,会加重脾胃负担。所以最好饭后2个小时再吃水果,给脾胃以喘息的时间。不过饭后少吃一些助消化的水果则有助于增强脾胃的消化吸收功能,诸如山楂、柠檬、香蕉等。

20、忌睡前加餐。睡前加餐会增加脾胃的负担,“胃不和则卧不安”,晚上脾胃不能充分休息,自然就会影响睡眠。另外,还会引发肥胖哦。

八种不健康的吃饭习惯,你中招了吗

因为快节奏的生活,人们往往忽视了对日常生活中饮食的要求,不健康的饮食习惯,让不少人的健康出了状况。今天小编给大家整理了几个不健康的吃饭习惯,看一下自己是否是个合格的“干饭人”。

8种不健康的吃饭习惯

1、经常喜欢吃汤泡饭

有些人在吃饭的时候,觉得米饭太干了,喜欢用汤泡饭吃。当食物进入胃以后,胃酸开始活跃,正常情况,胃的机械性消化以及协调的化学性消化都没问题,胃酸浓度并不会被改变,但是汤泡饭口感顺滑,容易吃多,不建议常吃。

2、过午不食

近年来,网上开始流行“过午不食”的减肥保健方法,过午不食,晚饭不吃,对健康有好处吗?首先,一餐混合膳食消化吸收的过程,大概是4-6小时,刚好适合一日三餐,而且人体消化酶的分泌,也有早中晚的节律性。两餐之间间隔太久,从保健的角度讲,对免疫功能、大脑、心脏等都有坏处,而

且还不利于血糖的稳定。

3、饭后喝酸奶

人们常说的“饭后喝酸奶助消化”,指的是喝酸奶是可以促进胃酸的分泌,并且其中所含有的益生菌可以抑制有害菌在肠道内的繁殖,对于维持消化系统健康有一定的帮助,能起到间接帮助食物消化的作用。但是,在饱腹的情况下,喝酸奶反而会增加饱腹感,并不能起到助消化的作用,长期如此还可能会导致发胖。

食物在肠胃里消化,需要消化酶分解食物和胃肠道规律蠕动,然而酸奶并没有这个能力,促进不了肠胃蠕动,也不含消化酶。而且我们从市面上购买的酸奶,益生菌存活率极低,益生菌的生存需要很苛刻的条件,酸奶经过运输、储存和销售的过程,活菌基本都被灭杀了。所以吃饭后立即喝酸奶,反而会加重胃的负担。

4、饭后马上吃水果

饭后不建议马上吃水果,并非是因为水果会把之前吃的食物都阻滞在胃里,当食物进入肠胃后,胃肠道处理和消化食物不会分先

来后到,都会一视同仁的进行充分搅拌和混合,一起进行处理。而且有些水果热量并不低,饱腹感也比较强,经常这样做,很容易撑着胃,还容易长胖。

5、趁热吃饭

俗话说“民以食为天”,在日常生活中,很多人吃饭时还喜欢“趁热吃”。从冒着热气的面条,到馅料热乎的包子饺子,以及滚烫的火锅,中国人的饮食一直离不开“热”这个字。虽然食物趁热吃味道更香,但长期过热饮食却会诱发食道癌等多种消化道疾病

我们的食道壁非常娇嫩,只能耐受50-60℃的食物,超过这个温度,食道黏膜就会被烫伤,而过烫的食物温度一般都在70-80℃左右,如果经常吃烫的食物,黏膜损伤尚未修复又受到烫伤,可形成浅表溃疡。反复地烫伤、修复,就会引起黏膜质的变化,进一步发展变成肿瘤。因此,最合适的食物温度是不凉也不热,在40℃左右。

6、边吃饭边玩手机

手机已成为大多数人都离不开的东西了,如果一天不看手机,

可能就会觉得心里不舒服,总觉得像少了什么东西,有空余的时间基本都在看手机,很多人吃饭的时候也会看手机。吃饭时看手机,非常容易分散注意力,影响胃口,抑制消化液分泌,妨碍食物消化,时间长了,会引起消化器官功能的减弱。而且吃饭时,若总盯着手机看,会延长进食时间,让你不知不觉吃得更多,也容易长胖。

7、饭后立即抽烟

很多爱抽烟的人,都喜欢在饭后点上一根烟,美其名曰:饭后一根烟,赛过活神仙。其实吸烟对身体的伤害几乎所有人都知道,但是很多人都找各种理由不愿意戒烟。其实饭后吸烟会让危害更大,因为吃完饭以后人的身体血液循环会加快,毛细血管处于扩张的状态,这个时候消化系统加速“工作”,当有害物质进入体内时,消化系统会将有害物质快速吸收入体内,肺部和全身组织对烟雾的吸收能力也会增加。

8、饭后剧烈运动

都说饭后不能久坐,但更不能剧烈运动,因为人在吃饱饭的情况下,胃部血流丰富,这个时候有大量的消化工作要完成,而分配给肌肉的血流量非常有限。如果这个时候剧烈运动,会给肠胃造成一定的损伤。所以建议吃完饭一个小时之内不要剧烈运动,一个小时到两个小时左右,是运动的最佳时期,可以放心运动。

吃饭也是个技术活,大家一定要健康进食,改掉不好的吃饭习惯,善待我们的胃,毕竟只有胃好了,才能吃到更多美味的食物。

