


彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

华府首创的华裔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

保养皮肤的小技巧,你真的都知道吗?

女人对皮肤保养的追求,就像人类对光明的追求一样,永不停息。怎样让你的皮肤变好呢?

1、认真清洁皮肤能让皮肤变得细腻

清洁皮肤,是防止皱纹产生的非常重要的一步。因为外部环境的恶劣,很多废气和尘埃很容易附着在肌肤上,而电脑屏幕的辐射更加重了对皮肤的伤害。这些脏东西都会让肌肤失去原有的弹性,使皮肤快乐老化,甚至出现皱纹。所以,一定要仔细清洁皮肤。

2、多用富含维他命的护肤品或保养品

从维C的美白到维E的抗氧化与抗衰老,以及目前最热门的各种维A衍生物,这些都可以让肌肤更年轻更白皙。所以经常涂抹富含不同维他命成分的营养霜,给肌肤以丰富的营养是美白皮肤的要点。

3、去除角质后再按摩能淡化皱纹线条

如果角质增厚势必影响皮肤,让皮肤看起来无光泽,不细腻,甚至出现皱纹。所以去角质也是护理皮肤的关键一步。在护肤过程中,须加上皮肤的美容按摩,热敷,让皮肤皱纹的线条淡化,并确保保养品更好地渗透,从而改善整个皮肤状况。

4、重点保养眼部

长时间看,上网玩电脑,看电视刷或熬夜等,开心后过得考虑考虑眼睛了,因为最受罪的可以算是眼睛了。通常情况下,眼睛过度疲劳易使眼角周围产生皱纹,并出现黑眼圈、眼袋、甚至眼睛浮肿等问题。所以应该加强眼部的保养护理。涂抹眼霜,按摩眼部,为眼部解除疲劳是非常好的做法。

5、额头、眼角和唇角防皱纹,多做预防保养

岁月无情,它总会在人们的额头、眼角、唇角等处留下岁月的皱纹,让人一看就知道自己的年龄。而且通常说来,这些皱纹一旦产生,即使加倍地努力也很难去除,所以在皱纹产生之前应注意在这些部位着重保养,经常使用防晒产品以及保养品是必须的,尤其应该针对性地选择眼霜,以及眼部卸妆液,以防止皱纹的产生。

6、用防皱彩妆,鲜亮的同时淡化皱纹

现场市面上已出现了很多具有淡化皱纹功能的化妆品,这对于喜欢每天靓妆扮美的女士来说是彩妆品中最好的选择。

7、化妆时要记着保护易受伤害的双唇

嘴唇不像一般的皮肤一样有皮脂腺分泌油脂,以保持润湿,同时嘴唇属于粘膜部位,只含有少量

黑色素,不足以抵抗阳光的刺激。所以唇也极易受到来自外部环境的侵害,令双唇干燥、开裂。这时,除了记得时常涂含防晒因子的护唇膏外,还要记得在化妆时保护双唇。使用富含滋润成分或是含有防晒成分的唇膏或唇彩是不错的选择。

8、睡觉前进行手、脚保养

漂亮的手脚也是美女的重要标准,因此要记得给它们提供足够的营养成分。干燥的空气和去油性较强的碱性皂都是手脚护理的天敌,它们极易造成肌肤的老化和角质层的增厚,令手脚龟裂粗糙而且手看起来不细腻,表面皮肤越来越发皱,影响美观。由于手脚几乎没有皮脂腺分泌,所以,清洁皮肤时要尽量选择微酸性的保湿型沐浴乳,甚至以水清洁,清洁完成再趁湿润涂上保湿滋养型手足霜。

9、认真对待干性皮肤和敏感性皮肤的保养

干性皮肤由于皮肤比较干燥,肤质白皙,毛孔细小不明显,所以极易产生细小皱纹。而敏感肌肤则毛细血管浅,皮肤薄,对外界刺激比较敏感。所以,在护肤要有针对性。当使用某些护肤品感觉不适时,应尝试用专用的化妆品。譬如,敏感皮肤应选用对皮肤刺激小的去角质膏或口喱进行分区护理。如果特别敏感的肌肤则不适合用去角质。

10、充足的睡眠与正常的作息以维持体内的新陈代谢

皱纹是面部皮肤衰老的表现,皮肤衰老的原因是多方面的,睡眠是重要原因之一。正常人需要的睡眠时间随年龄而不同,成年人每天需要睡眠7-9小时。睡眠不足,尤其是长期睡眠不足的人,面部极易出现皱纹。

如果在睡前用晚霜增加皮肤的营养,可以起到保养皮肤的作用,防止皱纹的产品。

伤害肝脏的这些行为

肝脏是我们身体里非常重要的消化器官之一。它有解毒和造血的功能,对人体健康具有重要的作用,同时肝脏也是一种易感染的敏感器官。

不仅病毒感染可导致肝病,如乙型肝炎,不良的饮食和生活

习惯会导致肝病的发生,因此肝脏的健康不容忽视。

那么什么样的不良习惯影响着我们的肝脏的健康?

1.不吃早餐

现代人生活忙碌,会经常忘记

吃早餐甚至跳过早餐,这是非常不好的。吃早餐有助于中和胃酸和保护肝脏,减少胰腺炎、糖尿病、胆结石、便秘等多种疾病的危险。

人体所需的很多营养物质,都是由肝脏合成代谢的,如果没有食物进行补充,肝脏就没有原材料,那么一些蛋白和营养物质就不能合成。所以早餐很重要,它可以导致人体全天的营养物质不足。

2.经常熬夜

经常熬夜,肝脏养不足血,已经受损的肝细胞难以修复反而加剧恶化,肝脏解毒功能也会因此受损。久而久之,不仅会皮肤粗糙、容易疲劳、倦怠、常感口干咽干、火气大。越来越多的睡眠障碍与慢性肝病的发病机制有关。最好每晚11点以前入睡,保证每晚睡够7-8小时,以便让肝脏有效排毒,保证身体健康。

3.不及时排尿

早晨的第一次排尿是关键,它是将累积一整夜的毒素排出体外,避免毒素滞留体内,导致肝脏“中

毒”。所以早上起床后要要及时排尿。

4.暴饮暴食

肝脏的主要作用是帮助人体清除体内自由基,排出毒素,净化血液。暴饮暴食既损害肠道健康,也容易造成体内自由基大大增加。人体内的自由基越多,肝脏功能受损就越严重。

5.摄入过多药物

研究表明,长期服用止痛药等药物会加大肝脏解毒负担,导致肝脏损伤。因此,服药必须严格按照医生的叮嘱,在医生的指导下才服用。

6.摄入加工食品过多

很多加工食物中添加了多种防腐剂和色素、人工甜味剂等食品添加剂,这些添加成分含有人体较难分解的化学物质,进入人体后会增加肝脏解毒负担,引发肝脏损伤。

7.过量饮酒

过量饮酒会降低肝脏净化血液的能力,导致体内毒素增加,进而引发肝脏损伤及多种疾病。长期过量饮酒还容易导致肝硬化!

8.吃太多油炸食品

有研究显示,吃油炸食品一个月就可导致肝脏发生明显得变化。这是因为油炸食品里的油脂和饱和脂肪酸在长期堆积的情况下会导致脂肪肝。

9.常吃半生不熟或烧焦类食物

半生不熟的食物或烹饪时烧焦的食物,特别是肉食,更容易导致肝脏受损。研究发现,虾、生蚝和半生不熟的贝类往往带有细菌和寄生虫,一旦发生急性胃肠炎,容易导致肝病恶化。

10.经常发怒

有心理学专家指出,人在发怒时,往往在大脑皮层中出现强烈的兴奋点,以致造成一段时间的“意识狭窄”现象,往往会大动肝火,伤及肝脏。

