

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。



加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

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

九个错误习惯会加速衰老

错误一:不爱喝水。每天饮水充足能调节消化系统、促进免疫功能。在抗衰老方面,喝水的最大好处是滋润肌肤、清洁皮肤。

如果不爱喝水或喝水量低于平均水准的人来说,就会降低细胞的新陈代谢的速度,减慢食物成分的吸收,不利于血液平衡以及组织液的循环,长此以往,可能会引发一系列的潜在风险,从而加速细胞衰老。专家建议,每天应喝够5~8杯水。

错误二:不抹防晒霜。长时间在外又不抹防晒霜(包括冬天),可能会因过度日晒加速皮肤老化。美国《内科医学年鉴》杂志刊登一项研究发现,即使是人到中年,出门涂抹防晒霜对于延缓皮肤衰老也极其重要。当然,越早养成防晒习惯,对肌肤的保护作用就越好。

错误三:睡前不洗脸。睡前不

彻底洗脸有害健康。因为一天下来,皮肤和毛孔会聚集很多污垢、油脂,如果睡前不彻底洗脸,夜间就易发生毛孔堵塞,睡醒后可能会感觉皮肤刺痛,肤色也极不健康。

错误四:皮肤不保湿。做好皮肤保湿工作,不一定要用价格昂贵的保湿霜,每天涂抹普通面霜护肤即可。不要选择含刺激化学成分的保湿霜。专家建议,每天早上在脸上抹一点椰子油,自然、省钱又能高效保湿。

错误五:吃太多加工食品。现代美国式饮食是导致早衰的罪魁祸首,而加工食品(Processed foods)添加了更多的成分,除了糖、盐、油之外,还会添加多种化学成分(防腐剂、甜味剂、色素等食品添加剂),试图让食物外表变得更吸引人、把味道变得更浓郁等,如含糖饮料、蛋糕、超商販售的包装面包、

香肠、薯条、微波即时食品等都是属于这类食品。专家建议,尽可能选择天然的全谷食物,尽量少吃加工食品。

错误六:天天洗头。每天洗头会导致头发自然油脂减少,更容易让头发变得干枯、分叉和失去光泽。一般而言,每周洗头1~2次即可保持头发柔软亮泽。另外,洗浴时应使用温水,水温过高不但容易导致头发及皮肤干燥,还可能会造成皮肤损伤。

错误七:忽视眼部防晒。眼部皮肤比脸上其他部位皮肤更细腻,也更容易受伤。如果在大大太阳天外出,应戴上墨镜,保护眼部皮肤不被晒伤。专家解释称,不戴墨镜时更可能眯眼看东西,长时间眯眼也会使皮肤皱纹增加。

错误八:频繁下馆子。频繁外出就餐可能会摄入更多高脂、高



盐、高糖食物,不利全身健康。英国《柳叶刀·肿瘤学》杂志刊登一项研究发现,保持健康饮食、规律运动和善于减压的人,细胞衰老速度明显更慢。

富含维生素、矿物质的健康饮食,有助于由内而外修复和强化身体组织,让人感觉年轻。健康饮食必须包括全谷食物、水果、蔬菜和粗粮。

错误九:优质脂肪摄入过少。鳄梨和坚果等食物中含有有益皮肤、心脏等健康的单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

此类食物还含有大量的抗氧化剂、重要脂肪酸和维生素E,可有效抗击自由基损伤,防止过早衰老。《新英格兰医学杂志》刊登一项研究发现,每天吃一把坚果有益延年益寿。

夏季八个养肝小妙招

夏天啦了,三伏天还远吗?酷热的夏天要做好预防疾病的措施喔。特别是肝脏特别虚弱,中医提倡夏季有养肝的必要,河南大学附属南石医院肝病专家推荐8个护肝养肝的方法。

一、调整睡姿

侧身睡是很多人通常采取的睡姿,在仰卧时很容易转为侧卧。因为肝经在人体两侧,侧卧的时候,不管是左侧卧还是右侧卧,都能养肝气。因为人在侧卧的时候,血自然就归到肝经里去了,“肝主藏血”,血一归到肝经,人体就能安静入睡并且开始一天的造血功能了。

了。

二、均衡营养

夏季养肝,营养师的饮食第一建议就是“均衡”,每天每类食物都要摄取,且要依很好的比例摄取。5种颜色的蔬果各有优点,红色(如红辣椒、胡萝卜)、橙黄色(如黄皮青瓜、黄辣椒、橘子)、绿色(如各色绿叶蔬菜)、紫黑色(如茄子)和白色(如白萝卜),用餐时可多选择、多替换。

红色的蔬果,例如:西红柿、红辣椒、枸杞等,含有B-胡萝卜素、茄红素,维生素A、C、花青素、钾,通常红色蔬果也含有较高的铁质,

钾还能调节血液中钠的含量。

橙黄色的蔬果,例如:玉米、南瓜、番薯、黄辣椒、橘子等,含有叶黄素、胡萝卜素,维生素A、维生素C和维生素E,对肝脏和皮肤有益,豆制品也属于黄色食物,含有植物性蛋白质和人体必需的氨基酸。

绿色的蔬菜,例如:芹菜、菠菜、秋葵、青椒、小黄瓜等,含有大量的叶绿素、胡萝卜素、维生素A、维生素C、叶酸、钙、磷、铁,比其他颜色的蔬菜含量都更高,绿色蔬菜是补充钙质和维生素的良好来源,尤其是深绿色的蔬菜。

黑色的蔬果,例如:茄子、木耳、香菇、芋头、海带结、葡萄干等,含有人体必需的维生素、矿物质和微量元素及膳食纤维,还含花青素、多糖,提高人体的抗氧化和免疫力,维生素B群、矿物质,钾、钙、铁、锌、磷含量都比较高。

白色的蔬菜,例如:白萝卜、豆芽、豆腐、竹笋、花椰菜、大头菜等,所含的水分、糖分、淀粉都比较高,维生素和矿物质的含量则较少。

三、适当运动

每天保持适量运动,并根据个人的肝功能的不同情况逐渐控制运动量。运动初期,可在不影响身体舒适度的情形下慢跑,以疲劳度

控制慢跑时间。养肝绝非一日之功,任何事情都贵在坚持,养肝也是如此。健康食品藏在大自然中,我们应该在大自然中寻找养生保健的食物,改善日常饮食习惯,合理膳食,最终护理好自己的肝脏。

四、吃草莓

对于肝火旺盛的人来说,草莓既能养肝,又是去肝火的高手。从中医角度讲,草莓性凉、偏酸甜,能养肝护肝,又因红色入心,可去心火。此外草莓是典型的浆果,维生素C的含量丰富,有助于人体吸收铁质,使细胞获得滋养;其含有的天然抗炎成分可以减少自由基的产生数量,以保持脑细胞的活跃。在这个春困的季节,还能帮助提神醒脑。不过,草莓性凉,不要一次吃太多,尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人更要控制量。

五、喝奶制品

奶制品主要是补充人体蛋白质,以酸奶为佳,因酸奶可调整肠道菌群促进毒素排出。此外,酸奶可促进干扰素生成,可提高机体免疫力,达到养肝护肝的目的。

六、调整作息

肝脏也需要休息。想办法保证晚上11点前入睡,宁可早起也不晚睡。另外,也建议远班一族,平时多吃点疏肝养肝的食物,比如佛手、木瓜、木耳等。

七、枸杞泡水

大家多多少少都知道枸杞的好处。对于那些生活不规律,肝脏要养护的人群,每天取10克枸杞坚持泡水,也就是一小把的样子,对养肝阴和修复肝细胞是有益的,重在坚持。

八、调整心态

快乐的心情尤其重要。医学研究证明,肝脏内分布着丰富的交感神经,经常感到烦躁、忧愁会直接导致肝细胞缺血,影响肝细胞的修复和再生。所以,个人应该改变对自己和他人过于苛求、满腹牢骚的不良行为模式,培养乐观、开朗、宽容、放松的健康行为模式和心态。

因此,夏季养肝护肝,运用以上方法会起到良好的效果。夏季养肝,巧用8个护肝方法,保护你的肝脏健康。

