

Sevita
RAINBOW
Adult Day Health Care Center


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

夏天头发油腻怎么办,这些妙招帮你轻松去头油

女人们常会问头发油怎么办? 头一天洗完头第二天就油腻腻的,发梢还分叉干燥,出门跟男朋友约会总感觉头发给自己减分了,头发油怎么办呢? 有没有什么好办法解决头油问题呢? 下面一块来看看吧!

首先,我们了解头发出油的原因:

1、吃得油腻、辛辣,不良生活习惯

现代人喜好高热量高脂肪含量的食物,吃得油腻、辛辣,这会刺激皮脂腺的分泌。而熬夜、长时间玩电脑、快节奏的生活、高强度的工作压力等,都会影响人体的内分泌系统,加剧头皮出油。

2、头发洗得太勤也出油

不管头发干净不干净,晚上到家洗次头、早上出门再洗次头成了不少白领的

习惯。皮脂是根据信息反馈来分泌的,频繁地洗头将头皮上的油脂洗净后,皮脂会收到“缺油了”的信息,然后进一步分泌油脂,这就会导致分泌越来越多,头发越来越油。

3、有些洗发水不能控脂反而加剧出油

有些洗发水可能没有很好的去脂或控脂作用,反而更多的是滋润的作用,这对皮脂腺的分泌基本产生不了影响,不仅起不到控油的作用,相反,滋润成分还会加剧出油。

10个小妙招帮你轻松去油

1、定期用醋清头发

头发油腻,很大程度上和头发发根油脂分泌过剩有关,想要摆脱头发发根分泌过量油脂,除了坚持每日清洗头发之外,更要注意头皮健康,定期

醋水洗头可以有效抑制头皮过量出油,让头皮恢复健康,保持头发干爽清洁最佳状态。

2、正确选择洗发水

使用适合自己的洗发水才能更好地控制头皮的油分,头油的朋友选择适合普通发质的洗发水就可以了,但里面最好添加洗涤活性物质,这样的洗发水即使大家都每天洗头,也不容易损伤头皮。洗发水推荐大家选择正规品牌,如海飞丝、清扬。

3、夏天多久洗次头

夏天是一个人体排汗旺盛的季节,在这样燥热的日子里,短发的朋友建议一天一洗,而长发的朋友建议两天一次;特别是在运动出汗之后,建议在身体汗渍蒸发之后,清洗一遍头发,防止汗渍油脂残留在头皮上,堵塞头发毛囊。

4、饮食应多食清淡

饮食对人体的影响最大,夏天想要更好的控制头皮出油,同样必须冲饮食上下手,摒弃零食,烧烤,火锅这些高热量食物,选择水分多多,营养多多,有助身体的蔬果,多少蔬果将更有助于排除人体毒素,促进消化!

5、少做保健性梳头

专家表示,虽然早晚用手指肚

按摩头皮有一定的保健效果,但对于易出油的头皮来说,这样会使油脂被动分散到发干,刺激油脂分泌,加重出油。她建议油性皮肤的人,非必要的情况下,少梳头。正常作息很重要。

6、可隔次仅用清水冲洗

专家说,如果已习惯天天洗头,或不洗就会分泌过多油脂的话,即便是天天洗也不用一洗头就用洗发水、护发素,可视情况隔天用清水冲洗,这同样能清除头发及头皮上的污渍,但又不会加重油脂的分泌。而对于出油不严重的人来说,一周洗两三次头就可以了。

7、夏天勤洗头

我们都知道不能频繁洗头的,因为频繁洗反而会破坏头皮组织,但是夏天不一样,因为夏天容易流汗头发脏得比较快,也容易出油,所以夏天头发比较油腻的菇凉一定要勤洗头,保持头发的清爽~

8、尽量不要散发

夏天天气太热了,如果老是散着头发的话,头发也是很容易油腻的,因为头发夹着汗液就容易湿了,湿的头发也更容易粘灰尘,头发脏了就很容易出油,所以最好扎头发。

9、少涂抹定型产品

夏天都喜欢清爽,但是碎发总是让人感觉毛躁,于是就会用定型产品,但是定型产品不宜多用,因为用久了会把头发频繁的和空气隔离接触,头发也就会容易出油。

10、头发也需要防晒

夏天出门也要给头发做一下防晒工作,比如戴帽子或者遮阳伞。因为头发在太阳下暴晒,水分容易流失,温度直接刺激到头皮,皮脂腺的分泌会导致产生更多的油脂,这跟脸部皮肤暴晒容易出油一样的道理,所以夏天脸部也需要擦防晒霜。

因此,我们建议在一般气候下,每个人每周洗头3-4次即可,这样既能保持头发和头皮清爽又不伤害头发。

当然,特别炎热的天气,头皮特别油腻的人也可以每天洗头,只要选择正确的洗发水和护发素,都不会对头皮和头发造成伤害。

但要注意,过度地洗发就有可能对头发造成伤害。因为洗头过勤会把皮脂腺分泌的油脂彻底洗掉,使头皮和头发失去了天然的保护膜,反而对头发的健康不利。

另外,头发控油需要选择有控油效果的洗发水,同时注意饮食,饮食多清淡少油腻,适当减少油脂摄入。

保持良好的生活习惯,按时作息,保证充足的睡眠不仅会改善头发出油问题,对身体健康也是有益的。



夏天身体最怕这六件事

炎炎夏日里,除了让人不适的高温,还藏着不少健康“雷区”,躲开这些雷区才能拥有好身体。

1. 眼睛最怕晒 出门戴上太阳镜

眼睛喜凉怕热,不注意防晒,很容易提前老化,并引发各类眼疾。如需在上午10点~下午4点外出,最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞。另外,夏天细菌繁殖快,尽量少用手揉眼睛,经常用流动的水洗脸,可减少眼疾疾病。

2. 颈椎最怕吹 肩上搭个披肩

颈椎对着空调吹,周围的软组织会产生病变,形成肌肉和皮下组织的慢性炎症,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。建议室内空调温度不要低于摄氏23℃/华氏73℃,肩背部不要直对着空调,如果温度不能自行调节,可以在肩上搭个披肩,晚上洗个热水澡。

3. 运动最怕早 晨练不早于6点

许多人都认为夏季天亮得早,

晨练也应越早越好。其实,有研究发现,在早晨6点前,空气中的污染物最不易扩散,空气质量较差,并不利于健身锻炼。此外,6点前室外气温较低,易患感冒,或引发关节疼痛、胃痛等病症,故夏季晨练的时间不宜早于6点。

4. 胃肠最怕凉 吃拌菜加点姜

夏天是肠道疾病的高发期,这个季节尽量少吃太凉的东西,尤其早晨起床时和晚上临睡前。为了及时给“肠胃”保暖,吃凉拌食物时,不妨加点姜或芥末,可以暖胃、

杀菌。

5. 喝水最怕快 每次喝100~150毫升

由于气温高,身体缺水速度也会加快,很多人习惯大口大口地喝水。如果喝水太快,水分会快速进入血液,在肠内被吸收,使血液变稀、血量增加,心脏不好,尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症。夏天喝水不能喝太快,要少量多次。每次只喝100~150毫升,身体吸收得更好,也不能贪凉,摄氏10℃/华氏50℃以上的温水对

身体最好。

6. 家里最怕灰 两三天打扫一次

夏天闷热、湿度大,使得灰尘更容易附着在空气里,进入人的皮肤和体内。由于肉眼很难发现,人们常常疏于清理,它们长期漂浮在空气中,并大量附着在物品表面,成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身地。这些脏东西会趁机进入呼吸系统,引发哮喘、鼻炎等疾病。建议夏天应增加清洁的次数,两三天打扫一次。