

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

夏日错误习惯,小心孩子健康拉警报!

一到夏天,孩子是不是变得懒洋洋、不喜欢出门,甚至成天待在冷气空间里、喝着冰冷饮料呢? 无论从中医养生或西医保健的观点,许多错误的生活习惯都会让孩子种下病根,爸妈可要多费心啰! 想要孩子过得开心、玩得开心,健康是第一个本钱。夏天本是一个充满朝气的季节,但炎热的天气很容易让人衍生不恰当的生活习惯,如果不知警惕,就会耗损元气。

夏日生活坏习惯 你家中了几个?

爸妈要如何带着孩子打开感官知觉,顺应夏季的特性过生活呢? 请先看看以下哪些习惯潜藏在你的家庭生活中。以下生活习惯你家习以为常的愈多,对健康的伤害就愈大。这个夏天,赶快听听医师的建议,做个调整吧!

整天都开冷气,温度要够低才不会流汗。

怕晒黑和流汗,白天尽量不出门。

冷饮和冰品是冰箱里必备的。没食欲,需要吃重口味的食物。

天亮得太早,总想睡个回笼觉。

懒得出门活动,但愈睡愈昏。天热时,洗冷水澡最舒服了。

保健策略1 ▶ 和太阳公公做朋友

所谓「春夏养阳,无厌于日」,就植物来说,夏天阳光充足,到了秋天才能孕育出丰硕的果实;人体也是同样的道理,需要自然的阳光照射,才能促进成长。

夏天顺应自然,适度吸收阳光

无论中西医都提醒夏天要懂得防晒,但防晒并非完全不接触阳光,反而是应选择适当的时机走出户外。阎利利中医师指出,早上9点前或下午4点后是比较理想的时间,只要为孩子戴上遮阳帽,后背夹一条小毛巾吸汗,不要在紫外线过强的时候曝晒就可以了。提醒爸妈在白天带孩子出游时,应让孩子穿上浅色透气的宽松衣物,涂抹防晒乳液,并时时补充常温的白开

水。

流汗、打喷嚏都可能是排寒气

有些人晒太阳后会流鼻涕或打喷嚏,这就是在排除体内寒气;晒过太阳后显得精神好或有饥饿感,这是因为日晒后推动气血循环,不但提高了免疫力和胃口,同时也增加对维生素D的吸收,能帮助脂肪代谢。所以,虽然白天要防烈日,但也要有流汗的机会。白天吹太多的冷气,该排的汗没有排出体外,这也是现代孩子好发异位性皮肤炎或过敏性鼻炎的原因之一。

连续多日华氏90度以上的高温,为了避免因过热而中暑或皮肤起疹,平日还是要开空调降温,建议爸妈将室内温度不要低于摄氏23℃/华氏73℃,湿度则控制在50%~70%,皮肤状况相对比较稳定,或是搭配电扇让空气循环,不要让孩子对着风口直吹,保持有点小流汗的程度,仍可促进身体排毒,只须记得及时提醒或协助孩子擦干汗水即可。

保健策略2 ▶ 跟着日出日落调作息

夏季对睡眠有影响,夏天酷热,昼长夜短,人们多在夜晚乘凉,孩子也容易烦躁贪玩不想入睡,除了顺应孩子特定的作息需求,爸妈可视孩子的状况,在夏天采「晚睡早起」,早上8~9点就起床活动,正午12~13点再适度地午睡一下,一方面可缓解阳气的过度发散,一方面可「养心气」(午时是一天中心气主导的时段)。午睡时间,孩子以1小时左右为佳,大人约40分钟即可,不可太长,过长的午睡反而让人昏沉也影响夜间睡眠。夏日晚上可延至10~11点睡,但孩子最好10点半前入睡,晚上11时达到安稳熟睡。

这种自然发展出来的作息,正是遵循「春夏养阳、秋冬养阴」的观念。春夏,由于是体内阳气生发的季节,这时晚点睡、早点起,正好是顺时而为,可帮助体内阳气蓬勃发展。

忽冷忽热,小心孩子会中暑

为了躲避酷暑,许多爸妈常选

择让孩子待在有空调的室内环境。提醒爸妈室内外温差过大,会刺激血管收缩,影响血液循环,可能引起小孩头痛或晕眩等症状,带孩子外出前,应避免立即从低温的冷气房外出;最好先在没开冷气的空间等候一阵子,让孩子慢慢适应温度的转变后再出门,以免忽冷忽热对身体造成伤害。喝水或洗澡也是同样的道理,不宜忽冷忽热,温差过大。

保健策略3 ▶ 吃对食物,消暑去湿气

中医认为夏季「阳气外发,伏阴在内」。由于夏季是发散的季节,阳气发于表,脾胃内里反而是寒凉的,如果再不断地进食寒凉的食物,人体就需要动用太多的阳气来应付这些寒凉的东西,如此一来会消耗太多元气,也违背了自然的运作。

早上适合喝温热散寒饮品

夏天调理食物时,不妨加一点姜。俗话说:「冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。」又说:「早上喝姜汤,赛过喝参汤。」夏天吃生姜,道理就在于此时人体的阳气溢于体表,体内阴寒,吃一点姜,可以温热散寒。早上10点之前,可用2、3片姜,加一点黑糖和红枣,泡水给孩子搭配早餐饮用。

吃夏季盛产食物补充营养

不管什么体质的孩子,建议还是以「五谷为养,五畜为益,五果为助,五菜为充」最为恰当,也就是以五谷杂粮当主食,当季水果做补助,当地蔬菜做充养,要保持均衡,再好的食物都不能过量。市场上常会有很多种应节水果,尝尝鲜倒是可以,贪吃可是会导致上火!

6种“上火”水果

1、荔枝、龙眼。症状:扁桃体发炎、咽炎

“一只荔枝三把火”,容易上火的水果名单中当然少不了荔枝;而龙眼性温,是大热的水果之一,但吃多了同样会上火。一次性吃过

量的荔枝和龙眼,会使喉咙发干、疼痛,这是因为它们的含糖量高、热量高。荔枝含约20%果糖,每吃一口荔枝相当于喝一口糖水;龙眼含12%~23%的全糖、26.91%的葡萄糖。

食用指南:荔枝:一天吃5颗最佳,最多不能超过10颗;可将荔枝浸泡淡盐水中,放进冰箱冷藏,或者在吃的前后喝一点绿豆汤、凉茶等下火的饮品。龙眼:一天吃10~20颗即可;龙眼加菊花、西洋参同食,可以改善上火的症状,此外,制成龙眼干相对不易上火。

2、菠萝、芒果。症状:过敏、腹胀

有些人一吃菠萝与芒果就会出现过敏的症状,为什么呢?除了个人是过敏体质之外,这两种水果也是致敏食物。菠萝含有甙类,对人的皮肤、口腔粘膜有一定刺激性,如果吃了未经处理的生菠萝,口腔会发痒。另外,一些人对菠萝中的蛋白酶有过敏反应。而芒果中含有单萜基和二萜基苯,对皮肤粘膜有刺激作用,在接触、食用时易导致接触性皮炎。芒果湿热,且富含蛋白质、糖分,多吃会令糖分代谢异常引起腹胀。

食用指南:菠萝:一天不超过3小块;可将菠萝切块放进盐水中浸泡30分钟再食用,能达到脱敏的效果;还有一种方法是把切块的菠萝放进开水里煮一下,100℃的开水

能破坏90%的菠萝蛋白酶、甙类。芒果:一天食用不超过3个,孕妇不超过2个;建议在吃完后通过漱口、洗脸的方法,清理干净残留在嘴角、脸部的芒果汁液。

3、菠萝蜜、榴莲。症状:长痘痘、燥热

长痘一般与吃了过多的高糖、高脂食物有关。不要以为吃太多雪糕、火锅等食物才会长痘,事实上,吃了含糖量高的热带水果也会长痘!一方面,菠萝蜜和榴莲的含糖量在15%以上,易长痘、痤疮或皮肤不好的人应该减少食量。另一方面,这两种水果营养丰富,吃太多导致肠胃无法完全吸收,易燥热。

食用指南:菠萝蜜:一天食用100g~300g;食用前用盐水浸泡10分钟,可以减缓上火症状。榴莲:一天不宜超过100g;配合着山竹吃,达到降火的目的,或用榴莲壳煮盐水、煲汤也能下火气。虽说水果很健康,但不少人犯了吃水果的误区,结果水果越吃越不健康。

观察身体警讯,及时排湿气

当体外已经是湿热环境,体内又过于寒凉,容易出现舌苔厚、小便混浊、大便粘滞、汗水粘黄等状况。建议让孩子喝点红豆薏仁汤、冬瓜排骨汤去湿气,也可以煮一点艾草水来泡脚或洗澡,达到化湿作用。

