

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

睡前十大禁忌会要你命

一、忌睡前用脑

如果有在晚上工作和学习的习惯,要先做比较费脑筋的事,后做比较轻松的事,以便放松脑子,容易入睡。否则,如果脑子处于兴奋状态的话,即使躺在床上,也难以入睡,时间长了,还容易形成失眠症。

二、忌临睡前进食

人进入睡眠状态后,机体中有些部分的活动节奏便开始放慢,进入休息状态。如果临睡前吃东西,则胃肠、肝、脾等器官就又要忙碌起来,这不仅加重了它们的负担,也使其他器官得不到充分休息。大脑皮层主管消化系统的功能区也会被兴奋,在入睡后常产生恶

梦。如果赶上晚饭吃得过早,睡觉前已经感到饥饿的话,可少吃一些点心或水果(如香蕉、苹果等),但吃完之后,至少要休息半小时之后才能睡觉。

三、忌睡前激动

人的喜怒哀乐,都容易引起神经中枢的兴奋或紊乱使人难以入睡甚至造成失眠因此睡前要尽量避免大喜大怒或忧思恼怒,要使情绪平稳为好。

如果你由于精神紧张或情绪兴奋难以入睡,请取仰卧姿势,双手放在脐下,舌舔下腭,全身放松,口中生津时,不断将津液咽下,几分钟后就便进入梦乡。

四、忌睡前过多讲话

俗话说:食不言,觉不语。因为在说话时容易使脑子产生兴奋,思想活跃,从而影响睡眠。因此,人在睡前不宜过多讲话。

五、忌仰面而睡

睡觉的姿势,以向右侧身而卧为最好,这样全身骨骼、肌肉都处于自然放松状态,容易入睡,也容易消除疲劳。仰卧则会使全身骨骼、肌肉处于紧张状态,既不利于消除疲劳,又容易造成因手搭胸部影响呼吸而做恶梦,从而影响睡眠质量。

六、忌张口而睡

孙思邈说:夜卧常闭口,这

是保持元气的最好方法。张口而睡,容易遭受空气中病毒和细菌的侵袭,不仅使病从口入,而且也容易使肺部和胃部受到冷空气和灰尘的刺激,从而引起疾病。

七、忌蒙头而睡

有的人总喜欢蒙头而睡。这样,会大量吸入自己呼出的二氧化碳,缺乏必要的氧气,对身体健康极为不利。

八、忌当风而睡

睡眠时千万不要叫从门窗进来的风吹到头上身上。因为人睡熟后,身体对外界环境的适应能力有所降低,如果当风而睡,时间长了,冷空气就会从人皮肤上的毛细

血管侵入,轻者引起感冒,重者口眼歪斜。

九、忌对灯而睡

人睡着时,眼睛虽然闭着,但仍能感到光亮,如果对灯而睡,灯光会扰乱人体内的自然平衡,致使人的体温、心跳、血压变得不协调,从而使人感到心神不安,难以入睡,即使睡着,也容易惊醒。

十、忌对炉而睡

这样做,人体过热,容易引起疮疖等疾症。夜间起来大小便时,还容易着凉和引起感冒。值得一提的是,如使用蜂窝煤炉取暖,应注意通风,以免煤气中毒。

第一,每天早晨起床动作缓慢一点。

半夜或清晨起来一定要动作缓慢一点,要确定一下自己的腿是否有麻木现象,然后再下床,否则不在意或过急就容易一下子摔倒,有可能导致骨折,也容易出现血压不稳头晕目眩而站立不稳。清晨起床,要有个“缓冲”的时间,这个好习惯要养成。

第二,起床后先喝一杯温开水。

每天早晨起床喝一杯温开水起码有这些好处:补充夜间排出的水分、润滑咽喉和食道、稀释胃液减少对胃黏膜的刺激、促进肠蠕动及时排便。

第三,坚持每天吃早餐。

《吃早餐的好处》

☆头脑更清晰:没有早餐提供的能量补给,脑袋都是迷糊的。工作效率、语言能力和记忆力也都不如平时。

☆消化更顺畅:不吃早餐,使胃长时间处于饥饿状态,胃酸分泌过多,容易造成胃炎、胃溃疡。胃出了问题,消化功能也会变差。

☆身材更苗条:长期空腹不吃早餐,身体误以为处于缺乏食物的“饥荒期”,一旦再进食,身体就会不舍得浪费食物中的营养成分,易致午餐或晚餐食量增加且身体吸收能力更好,易变成脂肪储存在体内。

☆排便更顺畅:健康人直肠内通常没有粪便,早晨起床引起的“直立反射”以及早餐进食后引起

的“胃结肠反射”,会使结肠产生强烈的“集团蠕动”,将粪便推入直肠,粪便蓄积到一定量就会产生便意。所以说,早上吃早餐是有利于促进排便的。

☆血糖更平稳:经过一晚的消化,食物已经消耗殆尽,早上血糖指数较低。如果不吃早餐补充血糖,机体会动用储存的肌糖原和肝糖原,对肌肉和肝脏会产生负担。

第四,每天太阳升起以后做运动。

好处是:避免和减少心脑血管出现意外的几率、促进血液循环、帮助“补钙”、避免寒冷冷空气侵袭而生病。

第五,吃应季新鲜的、温热性食物。

应季新鲜蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,增加蔬菜水果摄入可以降低心血管疾病发病及死亡风险,多摄入蔬菜可降低食管癌和结肠癌的发病风险。

新鲜蔬菜和水果是人体所需要的微量营养素β-胡萝卜素、维生素C、叶酸、钙、镁、钾的良好食物来源。

温热性食物利于肠胃健康和运化功能的提升,温热性的食物一般都具有温里散寒、助阳化湿、行气开窍、温经通络等功效,能扶助人体的阳气,纠正寒性体质,减轻或消除寒性病证,如四肢厥冷、面

色苍白、腹中冷痛等。生活中常见的温热性食物有姜、葱、蒜、韭菜、花椒、砂仁、核桃仁、豆蔻、丁香等。

第六,关注自己的排便情况,出现便秘要及时缓解。

关注自己的排便情况,就是关心身体的“进出”平衡状态,不要让便秘成为健康的“绊脚石”。出现习惯性、顽固性便秘一定要重视及时调理,不该吃的辣椒等热性食材一定要规避一下,多吃富含膳食纤维的食物帮助身体恢复正常。

第七,保持心态的平和。

经常生气、情绪抑郁或不稳定是健康的“大敌”,尤其是高血压患者往往情绪相对暴躁、易怒,经常情绪失控、脾气暴躁的人是很难长寿的,所以在遇事的时候,保证稳定的心理状态更利于血压的控制。对于一些脾胃功能不好、失眠、情绪不好的患者,则可以多到户外走走,行走在青山绿水间,可以陶冶心情,减低负面情绪的影响,改善睡眠。也可以通过听音乐、练书法、绘画、下棋等爱好,使心静下来,保持舒畅的情志。

第八,每天坚持做一件自己喜欢的事或者坚持兴趣爱好。

有一点兴趣爱好的人有助于提升健康指数,因为这样的人没有多少时间去抑郁和烦恼。每天做一件自己喜欢的事,比如做美食、

养花种草、和老朋友聊天、琴棋书画爱好、阳光明媚的下午静坐品茗、回忆自己一生中美好的往事、计划去哪里旅游提前做好各种安排。

第九,保证睡眠7-8小时,精神状态佳。

保证规律的睡眠时间和质量,才会让自己精力充沛,睡眠时间因人而异,自我感觉精神好体力好就行,白天也可以小憩一会,老年人打几个盹儿对养寿颇有帮助。

第十,中年以后注意身体尤其是脚部的保暖。

60岁以后,人体的各项机能下降很快,体温调节功能差多了,因此不能疏忽自身的保暖问题。尤其是过了66岁,老年人冬季尤其要注意穿得暖一些,这样做避免某些老年慢性疾病的复发,也避免心脑血管疾病的突发。

第十一,生活环境好,每天坚持运动半小时。

要营造安静舒适的生活氛围和环境,居住的地方安静、卫生、无污染,家人生活氛围和谐温馨,人与人之间互相关爱。每天有计划地运动,中老年人可以慢跑、快走、散步等,户外活动比较好,每天坚持走5000步左右比较好。

第十二,50岁以后少吃饭,从不饱腹而卧。

延年益寿的生活好习惯

人到了一定年纪,以“少”为宜。少吃点饭,减少脏腑的负担。切忌经常饱腹而卧,可以采取少食多餐、定时定量的饮食方法保证营养,利于消化吸收,平衡好血糖,减少疾病发生的风险。

第十三,常喝茶,常晒太阳。

常喝茶的人,都会从中感悟笑对人生,不仅促进新陈代谢,帮助消化,也会让我们学得心情舒畅开朗,不再为往事纠结,养成平和知足常乐之心态。经常晒太阳可以帮助提升人体的阳气,减少身体内的寒湿气,有助于增强抵抗力。

第十四,注意自身骨质疏松的问题。

人到中年以后,这个问题要提上日程,不要等出现了问题才后悔。应在一日三餐中多吃含钙量高的食物,如牛奶、奶制品、芝麻酱、豆类和蛋类等。同时,根据需要补充适量的钙剂,以满足骨骼需要。若您需要摄入钙剂,请在医生的指导下选择适合您的钙剂。

第十五,定期体检不放松。

30岁以后就要养成定期体检的好习惯,定期体检不仅可以检查身体状况,还可以发现疾病早期症状,提前采取措施,预防疾病发展。体检的规律与频率取决于人的年龄、性别和身体状况。

根据专家的建议,婴儿应每年进行一次体检,儿童则应每一至两年进行一次体检,成年人则应每三年进行一次体检,年龄较大的人每两年进行一次体检。