

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

注意:这些坏习惯可能会被癌症盯上

一、“挑”出来的肠癌

挑食的饮食习惯,尤其是偏好肉类而排斥蔬菜,可能会导致营养失衡,并增加某些健康风险,包括肠癌。当肉类的摄入量超出身体的实际需要时,过剩的营养可能变成肠道细菌滋生的环境。在这些细菌的影响下,肉类中富含的蛋白质和脂肪可以迅速变质,生成可能对身体健康不利的物质。如果肠道黏膜不断受到这些有害物质的刺激,可能会引发“炎症—坏死—再生”的循环。在不断的修复过程中,一旦细胞发生异常,就可能演变为恶性变化。特别是对于那些经常食用红肉和加工肉制品的人来说,这一风险尤其需要注意。

*红肉:指烹饪前红色的肉,猪、牛、羊等哺乳动物的肉就属于这类肉。

*加工肉制品:指所有经过熏、腌、风干或用其他方式处理的为了增加风味以及长久保存的肉类,比如培根、火腿、腊肉、熏肉、腌牛肉、肉脯以及肉罐头、肉酱等。

◎防癌建议:为了促进肠道健康并降低肠癌的风险,可以采取以下

下饮食调整措施:

1. 积极引入更多的全谷物到日常饮食中,例如紫米、糙米、红豆和燕麦等。这些粗粮富含纤维,有助于改善消化系统的功能。

2. 增加蔬菜和水果的摄入量,它们含有丰富的膳食纤维,能够帮助肠道蠕动,从而加速体内废物的排出,维持肠道健康。

3. 尽量减少加工肉类的消费,因为在它们的制作和加工过程中可能会产生对人体有害的化学物质,如多环芳烃和杂环胺等,这些物质被认为与肠癌的发病率有关。建议每周食用加工肉制品的次数控制在1到2次以内。

二、“吃”出来的食管癌

吃饭时如果总是吃撑,特别是晚上吃得过饱,容易引起胃食管反流,在胃酸长期刺激下,容易增加食管癌变的几率。另外,长期吸烟饮酒,刺激胃黏膜,也会增加食管癌变的几率。

◎防癌建议:为了降低食管癌的风险,可以采取以下饮食和生活习惯的调整:

1. 避免进食过量,保持餐餐七到八分饱是较为理想的状态。这样可以减轻消化系统的负担,并有助于维持健康的体重。

2. 注意食物和饮品的温度,避免过热。长期摄入超过65°C的热饮可能会增加食管癌的风险,因此,建议将入口的食物和饮品温度控制在45°C以下。

3. 选择易于咀嚼的食物,避免过于粗糙或硬的食物,因为这些食物在通过食道时可能刮伤食管黏膜,从而增加食管癌的风险。

三、“省”出来的肝癌

生活节俭是美德,但过度节约可能会有健康风险。例如,如果因为不愿浪费而坚持食用已经发霉或变质的食物,或者继续使用发霉的物品,即使经过清洗,也可能对身体造成严重伤害。发霉的食物和物品中可能含有黄曲霉毒素,这是一种由黄曲霉菌产生的有毒代谢物。

黄曲霉毒素在28°C至38°C的温度下易于生长,尤其在潮湿环境中。这种毒素肉眼不可见,但已知

它是导致肝癌的主要致癌物质之一,同时也与其他类型的癌症有关。因此,保持食物和生活环境的清洁与干燥,避免使用发霉的物品,对预防这类疾病至关重要。

◎防癌建议:为了维护健康,需要及时替换或淘汰一些可能影响食品安全的物品和食物:

1. 如果筷子和案板出现霉变,应立即更换新的,避免使用霉变餐具。

2. 发现食物发霉时,不应因小失大,而当果断丢弃,以免摄入有害的黄曲霉毒素。

3. 对于过期或已经变质的食用油和调味品,也不应继续使用,它们可能含有对健康不利的物质。

4. 长时间浸泡的木耳容易滋生大量细菌和产生黄曲霉毒素,如果一次性摄入过多,可能会导致严重的肝脏中毒,因此应避免食用并及时丢弃。

四、“抽”出来的肺癌

抽烟实际上对健康极为不利,甚至可以吃饭后抽一支烟的危害相当于平时吸十支烟,因为在消化食物的过程中,体内对烟草中有害

物质的吸收效率同样提高了,从而增加了摄入这些有毒成分的风险。

科学研究揭示,香烟烟雾中含有多达93种已知的有毒物质,其中包括78种已知的致癌物。抽烟不仅与肺癌紧密相关,还与多种其他类型的癌症有关。吸烟还可以导致口腔和鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌和宫颈癌等癌症。吸烟者的吸烟量越大,吸烟年限越长,罹患恶性肿瘤的风险就越高。

面对烟草使用带来的威胁,戒烟是唯一的应对办法,不仅保护吸烟者自身的健康,也减少了二手烟、三手烟对他人的危害。50岁和60岁时戒烟,还可以赢得6年和3年的预期寿命。戒烟1年后,戒烟者发生冠心病的风险大约降低50%;戒烟10年后,戒烟者肺癌发病风险可以降低至持续吸烟者的30%~50%;戒烟15年后,发生冠心病的风险就可以降至与从不吸烟者相同的水平。

◎防癌建议:

1. 无论何时,都应避免吸烟并尽快戒烟。
2. 尽量远离二手烟的环境。

《五个因素加速大脑衰老》

糖尿病。糖尿病可使大脑微血管硬化闭塞、血液黏稠度增加,大脑长期处于缺血缺氧状态,比普通老人衰老得快。高血压、动脉粥样硬化等也会加速大脑衰老。

吸烟。吸烟时,香烟中的尼古丁能在吸入10秒内到达大脑,并在20~40分钟内保持活性,尼古丁会损坏血管壁,促进动脉硬化,降低大脑氧供应,损害逻辑思维能力,加速大脑老化。美国一项研究表明,每吸一包烟减寿2.3小时。

空气污染。大脑是全身耗氧量最大的器官,平均每分钟消耗氧气500~600升。污染空气中没有充足氧气支持大脑工作,还含有氮氧化物、一氧化碳等有害物,通过呼吸进入大脑,造成记忆力下降或抑郁症,加速成年人认知能力衰退。

暴饮暴食。暴饮暴食后,人体为了消化过多的食物往往向消化系统调集大量血液和能量,大脑的能量供应变少,处于缺血状态,会损伤大脑细胞。

习惯熬夜。不规律生活影响身体正常生物钟和代谢,大脑功能被打乱。熬夜会让大脑处在一个兴奋状态,而迟迟得不到休息使大脑得不到充分的修复,损害大脑神经元细胞。英国和法国一个联合

研究发现,休息不规律,经常上夜班会损害大脑认知能力。

《五种饮食习惯 大脑老得慢》

1. 控制热量
控制热量摄入可减少引发阿尔茨海默病的风险因素,比如睡眠呼吸暂停综合征、高血压和糖尿病。这并非建议老人把热量一下削减到很低的水平,需要循序渐进,而且不建议热量摄入长期低于1200千卡/天,特别是体型较瘦的人控制热量要适度,否则弊大于利,可从多吃一些蔬菜沙拉、蔬菜汤开始,或者改用小一号盘子,给大脑一个暗示:没少吃。

2. 每天至少吃5份(100克/份)蔬果

美国“芝加哥健康和老年研究项目”针对3718名65岁以上志愿者进行研究,多吃蔬果可减缓认知能力下降速度。该研究为期6年,结果显示,每天吃5份以上蔬果的老人,认知能力下降几率比其他老人低40%。建议身体状况良好

的人,每天吃300~500克蔬菜,200~350克水果。

3. 使用丰富的天然香辛料
各种植物香辛料可给饭菜增味,还有助于减少烹调过程中食用油、盐的使用量。很多植物香辛料含有抗氧化物质,并有一定的防病效果。建议日常生活中不妨用葱、蒜、胡椒、花椒、薄荷、孜然等天然香辛料,代替部分油、盐、糖。

4. 常吃坚果和杂粮
五谷杂粮和坚果能为人体补充欧米伽3脂肪酸,而且富含硒和维生素E,可促进大脑健康。美国华盛顿大学研究显示,摄入杂粮和坚果过少是早亡的风险因素之一。可适当吃些核桃,其中含有抗氧化物质,能减轻阿尔茨海默病。不过需要注意,坚果摄入量以每天一小撮为宜,吃得过多易脂肪超标。

5. 每天喝几杯茶
红茶和绿茶都富含抗氧化物

质儿茶酚,能防止氧化对全身各部位组织的损害。绿茶中富含儿茶素,能减少β淀粉样蛋白沉积,降低血压和胆固醇水平,从而改善大脑健康。喝茶还有助于降血压和胆固醇水平,对降低2型糖尿病、心血管疾病、卵巢癌等发病风险也有积极作用。

《大脑年轻有方法》

每周阅读一本书。生活内容丰富、多用脑的人,大脑衰老速度慢,读书和思考对大脑的刺激会促使神经突触变丰富,延缓衰老进程。常读书的人具有较高认知储备,大脑衰老时能发挥缓冲作用,减缓衰老速度,使大脑更能抵抗痴呆症等疾病。

每周两次30分钟锻炼。一周出去两次,每次30分钟太极拳、快走或其他户外活动,不仅利于大脑血液循环,还对控制胆固醇、调节血压有积极影响。但锻炼一定要量力而行,身体微微出汗即可。运动健脑越早越好,任何年龄开始都不晚。《英国运动医学杂志》近期发

表的一项研究发现,一周保证45分钟的持续运动就能提高五十多岁人的脑力。

多吃抗氧化食物。平时多吃些抗氧化的食物,能有效延缓大脑衰老。下列十种食物的抗氧化维生素特别高,可多多摄取,分别为:蓝莓、胡萝卜、圣女番茄、蕃薯叶、南瓜、芥蓝、菠菜、红苋菜、芭乐、葵花籽。《Medical Daily》报导,蓝莓是目前所知抗氧化剂含量最高的水果,尤其是蓝莓富含的“花青素”、多酚与花色苷的护脑功能最好。除了预防失智之外,中老年人多吃蓝莓也能提高认知功能和改善记忆力。

把觉睡足。很多人熬夜后发现第二天的精神和体力有所下降。“睡够7小时”的说法不一定适用于所有人,一般青少年睡够7~9个小时,孕妇保证8~9个小时,儿童每天睡10~12个小时。睡眠时间可根据自身具体情况判定,只要睡醒后有解乏的感觉、身体舒适,便是有效睡眠。

保持乐观心态。心情愉快会影响体内激素水平,新陈代谢水平变高,大脑供血、供氧充足。我们有时需要培养反向思维,乐观看待事物。比如摔跤骨折,不要想着自己有多倒霉,而是想想只是骨折,并没有失去宝贵的生命。