

华府首创的华裔老人日间健康护理中心

# Sevita RAINBOW Adult Day Health Care Center 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

## 十个好习惯,让你越活越年轻!

### 1、历遍人间,仍能保持童心

成年后,依然能保持一颗童心是一件非常难得的事情。这样的人并不是未经世事,不尝烟火,而是在历经人情冷暖,事态炎凉后,依然相信美好的存在,依然保持对生活的热爱。

始终保持着对世界的好奇心的人,他们离幸福最近,自然也会显得年轻。

### 2、生活很苦,也要记得微笑

生活时常一地鸡毛,繁琐又平庸,无聊又挫败。即使生活很苦,但也要相信明天会很好,微笑着迎接,快乐的期盼。爱笑的人,走到哪里都像一缕清风,让人心旷神怡,有助于和家人朋友和谐相处。唯有笑口常开,才会容颜不老。

### 3、不管何时何地,保持仪容整洁

不能在心态上未老先衰,沉湎于青春消逝的追悔中,觉得一切美好的东西都不再属于自己,认为充实自己、打扮自己这样的事只属于年轻人。无论在家和外出,都要根据不同的场合修饰自己,使自己得体大方。当穿着得体,整个人都显得精神饱满,也更有自信,看起来比实际年龄都要年轻十岁。

### 4、生活很忙,也不忘学习、旅行

每个人都在为生活而奔波,也会承受来自各方的压力,但有些人就是能在平凡的生活中保持热爱,充实自己,宠爱自己。读书改变的不仅是容貌的形,而是容貌的神韵。腹有诗书气自华,读书多了,容颜自然改。读书开阔心胸,旅行拓展眼界,喜欢读书和旅行的人,对任何事情有自己的见解,不会人云亦云,自然神采飞扬,洋溢着青春的活力。

### 5、心地善良,但也有锋芒

看起来年轻的人,一定品性单纯心地善良,这是长期心与行为的修炼在脸上的投影。正所谓相由心生,饱含善意、有爱心的人,往往从内而外散发出一种光芒。宽厚的人多半一脸福相,性情柔顺的人面相柔和善美。但要学会对不愿意做的事情说不,也会让自己的生活减少一些不必要的麻烦,为心灵减少负累,让生活变得简单。

### 6、热爱生活,追求更好

看起来年轻的人,会使自己永远保持生命的朝气和活力,不安于现状。即使退了休,也在各个方面有新的追求,在力所能及的范围内积极投入各项活动,如唱歌、摄影、书画、跳舞.....这样,展示在你面前的生活才会更有朝气,也才会使你的精神状态更饱满。

### 7、日子枯燥,但生活得有情趣

幸福的家庭都是相似的,但是生活中各有各的枯燥。爱生活还不够,如果能再有点情调就完美了。生活的情趣不能用金钱来衡量,做一顿丰盛的晚餐,买一件心仪已久的裙子,亦或者愿意花心思养几盆绿植,动手制作一些小玩意,都别有一番趣味。

### 8、坚持运动,坚持锻炼

身体健康才是保持年轻的基础,不显老的人一定都坚持运动,让自己由内而外散发着活力。哪怕是早起做一套瑜伽,晚饭后绕着公园散散步,坚持运动的人,不仅身材更好,免疫力也更好,这是一个何其良性的循环。坚持运动,能塑造一个人,更能成就一个人。

### 9、独立自主

独立自主,是一把抗衰老的金

钥匙。独立自主的人,不会为别人而活,然后忘了好好休息和照顾自己;也不会总是想着依赖别人,没有自我。这样的人,不忧虑,不彷徨,坚强果敢,岁月很难刻下痕迹,因而也不容易变老和显老。

### 10、内心丰盈,不畏风雨

内心丰盈的人,自有一种强大的气场,从不迷失生活的方向,更不轻易向生活的风雨低头。内心丰盈的人能够保持情绪稳定,以清净心看世界,以欢喜心过生活,以平常心性情味,以柔软心除障碍。因为他们知道,年轻不仅是生活态度,更是一种价值观的选择。

当你放弃了自己,才是变老的开始。人生在世,年龄的老去是必然的,唯有保持一颗不老的心,通透的生活,才能活成不怕老、不会老的人。

愿我们都能在未来的日子里,与平庸的生活和解,与美好的自己不期而遇。

## 夏季炎热更需保健,避开错误的消暑方法

夏季美国南部和西南部大部分地区的气温已飙升至华氏100多度。医学研究发现,长时间的炎热会累积人体热压力,增加患病和死亡的风险。

炎热如何影响人体健康?夏季消暑,如果贪快解暑或方法不正确,反而对健康有害!

中医师独家解析,同时解开为什么常用的几种消暑方法反而惹病上身的因由。

1、冷气不要对着身体吹。身体流汗,毛孔是打开的,此时用空调降温,一旦身体遇冷,毛孔自然收缩,身体里的热气便排不出去,人就会头痛、头胀、呕吐或者肚子痛。

中医师分享两则临床病例:一名患者在睡觉的时候,用电风扇从脚底往身体吹,到第四天早上醒来时脸歪了(颜面神经麻痹);另一名患者坐巴士时睡着了,车上冷气强,他的脸对着冷气,吹了一两个小时,下车的时候就颜面神经麻痹了。中医认为这是经络堵住了,血

液不畅通造成的问题。另外,有些人在空调下办公,日积月累,容易患上“空调病”。建议夏天从室外温热的地方进入冷气室时,披上薄外套,寒气不会直接进入体内。

2、保护好后脑。人的脑后风府穴,冷风或者冷气一旦从风府穴吹进去,非常容易引起头痛,所以要特别注意保护好后脑。

3、满身大汗时不要冲冷水澡。此时全身毛孔打开,冷水洗澡寒气会直接灌进毛孔,这容易导致日后风湿性关节炎疼痛,所以夏天也要洗温水或热水澡。

4、不要让湿头发自然干。天热,有些人洗完头习惯让头发自然干,这时身体需要利用体温把水汽蒸发掉,过程中会降低你的体温,也会影响你的头皮,长期下来可能会出现偏头痛,用吹风机吹干头发比较好。

5、不要用湿的或冷毛巾敷后

颈部。尽管这样做会感觉湿湿凉凉的,很舒服,但这也容易让冷气或湿气进入身体,用毛巾擦干汗水最好。

6、运动后或满头大汗从室外回屋内,不要立即喝冷饮。这对身体的破坏性很大。因体温升高后,急速喝冷饮降温,寒气顺着喉咙到气管,再流动到胃,整个冷饮喝下来,不只伤到气管,还会伤到肺,肺旁边的心脏也会受到影响——局部环境低温会让心脏受伤。

7、不要饭后喝冰的饮料。这会让肠胃里面的油脂瞬间冻结,无法消化,影响身体代谢。冷、热迅速交替也会让身体受不了,长期下来会导致脾、胃功能失调,消化机能下降,进而食欲减少,严重的话还会导致腹泻、腹痛等胃肠功能紊乱症状。

哪些人最容易受到高温影响?

第一类:幼儿和老年人。因他

们的体温调节系统尚未成熟或退化,容易受到热压力的危害。

第二类:患有慢性疾病的人。某些药物可能干扰身体调节温度变化的能力,高温可能加剧潜在疾病的变化。

第三类:因职业工作而频繁接触高温环境的人。在高温环境下工作,由于光照强度高、体力消耗大,人体容易因热量积累而发生热痉挛、热晕厥或中暑等问题。

在户外工作的人应保持充足的水分,做好防晒工作,尽可能在休息时间寻找阴凉处降温。

