

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。

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

夏季伏天怎样保持健康?

2024年的伏天从7月16日开始,到8月24日结束,共计40天。这段时间被称为一年中最危险的40天,因为高温酷暑不仅给人们的日常生活带来不便,也可能对身体健康造成严重威胁。在这段特殊的时期,我们需要特别关注自己的身体状况,采取各种措施来应对酷暑,确保度过一个安全、舒适的夏季。

一、预防空调病

长期处在空调环境中而出现头晕、头痛、食欲不振、上呼吸道感染、关节酸痛等症状称为空调病(air-conditioning disease)或空调综合征。建筑设计不完善,空调本身的缺陷和人们对空调的过分依赖都能导致空调病。其实,医学上并没有“空调病”这个疾病,这是一个社会学诊断的病名,通常凡是与空调有关或空调引起的相关疾病,就能称之为“空调病”。多发生于夏季,老人、儿童和妇女是其易感人群。呼吸道、关节肌肉、神经系统最易受累。空调病以预防为主,注意开启空调的时间不要过长,室内外温差不要过大,切勿贪凉。

1.引起空调病的原因是温差大,冷刺激,湿度低,房间密闭,对空调过滤网上的灰尘及其他过敏原过敏,病毒病菌繁殖等有关。

2.空调病的症状有感冒,头痛,皮肤干燥,眼睛干涩等。

3.预防空调病的方法
室内外温差不可超过5℃,要经常开窗换气,出汗时别对着空调吹

不要在大汗淋漓时立即进入温度很低的空调房,有汗时如果要进入空调房最好先换掉湿衣,擦干汗水。

4.空调房呆太久要适当运动
如果必须在空调房里工作一整天,每天晚上最好能洗个温水澡,还可以自行按摩一番,如果能适当运动更好。

5.晚上开空调睡觉要及时调整温度

即使开空调,也要在夜间气温低时及时调整空调温度,并用毛巾被等盖好腹部等容易着凉的部位。

6.要勤清洗、消毒空调
空调长期不清洗,其表面和内部附着的污垢和细菌,不但影响制冷、制热效果,还会对人体健康造成危害。

二、预防中暑

中暑是指高温环境下由于热平衡或水盐代谢紊乱等而引起的一种以中枢神经系统和/或心血管系统障碍为主要表现的急性疾病。气温过高、湿度大、风速小、体弱、对热不适应、劳动强度过大和时间过长、过度疲劳等都易诱发中暑。

1.中暑的症状可轻可重,轻症中暑可出现头昏、胸闷、心悸、面色潮红、皮肤灼热、体温升高等。一旦发展为重症中暑,则可出现大量出汗、血压下降、晕厥、肌肉痉挛,甚至发生意识障碍、嗜睡、昏迷等。

2中暑的治疗

对中暑患者及时进行对症处理,一般可很快恢复。使患者迅速脱离高温环境,移到通风良好的阴凉处平卧休息,给予含盐清凉饮料。必要时给予葡萄糖生理盐水静脉滴注,纠正水、电解质平衡紊乱。

1)大量饮水。在高温天气,不论运动量大小都要增加液体摄入量。不要等到觉得口渴时再饮水。对于某些需要限制液体摄入量的病人,高温时的饮水量应遵医嘱。

2)注意补充盐分和矿物质。酒精性饮料和高糖饮料会使人体失去更多水分,在高温时不宜饮用。同时,要避免饮用过凉的冰冻饮料,以免造成胃部痉挛。

3)少食高油高脂食物,减少人体热量摄入。

4)穿着质地轻薄、宽松和浅色的衣物。

5)尽量在室内活动。如条件允许,应开启空调。如家中未安装空调,则可以借助商场或图书馆等公共场所避暑。使用电扇虽能暂时缓解热感,然而一旦气温升高到32.2摄氏度(90华氏度)以上,电扇则无助于减少中暑等高温相关疾病的发生。洗冷水澡或者打开空调对人体降温更加有效。

6)外出时,应涂擦防晒值SPF 15及以上的UVA/UVB防晒剂,戴上宽檐帽和墨镜,或使用遮阳伞。

7)出行应尽量避开正午前后时段,户外活动应尽量选择在阴凉处进行。

8)高温时应减少户外锻炼。如必须进行户外锻炼,则应每小时饮用2-4杯非酒精性冷饮料。运动

型饮料可以帮助补充因汗流失的盐分和矿物质。

9)如高温时驾车出行,离开停车场时切勿将儿童和宠物留在车内。

10)虽然各种人群均可受到高温中暑影响,但婴幼儿、65岁以上的老年人、患有精神疾病、以及心脏病和高血压等慢性病的人群更易发生危险,应格外予以关注。对于这些高危人群,在高温天气应特别注意,及时观察是否出现中暑征兆。

三、伏天吃那些食品最好

入伏后,饮食上需要做到“两不吃三多吃”。“两不吃”是指不吃生冷寒三伏天为夏令时节,按照《黄帝内经》所说的养生原则,“春夏当养阳”。“春夏养阳”出自《素问·四气调神大论》:“夫四时阴阳者,万物之根本也,所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。”春夏季节,阳气旺盛,人体腠理疏松、开泄,出汗多,消耗阳气多,再加上乘凉饮冷,更易伤阳,所以春夏要保养阳气。

我们常说的“冬吃萝卜夏吃姜”就是这个道理,夏天大家喜欢贪凉,容易脾胃虚寒,这个时候吃点辛温发散的生姜有助于温胃散寒。冬病夏治的三伏贴也是根据“春夏养阳”的理论,在夏季阳气最旺之时,运用温阳药物或者贴敷,治疗阴寒内盛的疾病。

健脾养心正当时

一年中有四季,按照中医理论我们身体有肝、心、脾、肺、肾五个脏腑,按照对应原则,还少了一个季节,因此,古人特地在春夏秋冬之外又补充了一个季节,叫做长夏,即农历六月,三伏天正在其中。“脾主长夏”,故三伏天更应重点照顾脾胃。

夏季是天之阳气与地之阴气交合之时,五行属火,中医认为心与夏季相应,夏季养生重在养心。《黄帝内经·素问》记载:“心者,生之本,神之变也,其华在面,其充在血脉,为阳中之太阳,通于夏气。”三伏时节,除了调养脾胃之外,还要养心。养心首先要忌心火,减少心烦、懊恼、躁动不安。宜清静养神,静心宁神,摒除杂念,避免不良精神刺激,保持淡泊宁静的心态。嵇康《养生论》中说:“夏季炎热,更

宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减,不可以热为热,更生热矣。”指出了“心静自然凉”的夏季养心原则,夏季养心,重在养“心神”。

饮食清淡忌油腻

俗话说,“头伏饺子二伏面,三伏烙饼卷鸡蛋”。在古代,饺子、面条、烙饼都是很珍贵的吃食,古人的说法既表达了夏季丰收后的喜悦之情,还提醒我们三伏天要特别注意饮食,饮食得宜,可以很好的预防“症(zhu四声)夏”的发生。(又称“苦夏”,通常指夏季身倦、体热、食少等症状)

古人特别讲究吃的智慧,中医主张“以通为用,以通为补”,三伏天阳气旺盛,不宜过补,此时应当疏通脏腑、调畅气机,饮食调养应以健脾养胃、清心防暑、滋阴生津为主。夏季食欲减退,脾胃功能较为迟钝,如果过食肥甘腻补之物,易致损伤脾胃,不利健康。过于辛辣,容易生火;过于寒凉,助湿生痰,都不可取。这里推荐一些具有药食同源功效的食物,比如栗子、茯苓、山药、芡实、鲮鱼、西红柿、桃子、陈皮、苏叶等。三伏天虽炎热,但仍要少吃太凉的食物,尤其是脾胃虚弱、易腹泻的人群。这里的“凉”,既包括冷饮一类的温度低的食物,也包括本身性质就是寒凉的食物,比如苦瓜、西瓜、黄瓜、冬瓜、绿豆、茄子、芥蓝、绿豆芽、薏苡仁、丝瓜等,适当食用没有问题,但一定不能多吃。

四、伏天怎样运动才最好

三伏天气炎热,微微出汗可以调节体温,调和营卫,利于气血条畅。反之,经常大汗淋漓,不利于身体健康。中医有“汗血同源”之说。汗由津液所化生,津液与血均为水谷精微,汗为血之源,出汗过多,容易耗伤津液及阳气,可致气血两伤,心失所养,出现心慌、气短、失眠、神疲乏力、烦渴、尿少等症状。

运动应讲究“轻慢”,运动项目可根据自己的喜好,选择散步、慢跑、八段锦、太极拳、广播操等。运动时间最好在清晨或傍晚较凉爽时,场地宜选择在庭院、公园等空气新鲜的地方,还可以到森林、海滨地区去度假。运动后应及时补充水分和能量,切忌立即吹风扇、

空调或洗冷水澡,这样只会让你全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散出,还会引起大脑供血不足,引起头晕、头痛等不适。

由于三伏天是一年中最热的时节,运动要避免高温时段,谨防中暑。同时,不要长时间在空调房内,进而导致身体适应能力加速下降,适当、科学的运动,能在保持身体素质的同时,让我们的盛夏生活变得充实有趣。

盛夏祛湿益处多

三伏天是一年中最湿气的季节,湿邪最大的危害是伤阳,这恰恰对我们“春夏养阳”很不利,所以三伏时节祛湿很重要。

祛除湿气主要靠脾阳的运化功能,避开寒凉的食物是最有效的方法。如果已经有了湿气,可以用芳香醒脾化湿的药物或者食物,外用内服皆可,外用比如佩戴香囊,选择芳香的药物做出香囊,经常佩戴,可辟秽化湿。内服比如砂仁陈皮荷叶茶、栗子龙眼粥、茯苓大枣山药粥、黄精芡实猪肉汤等,适当加些砂仁、陈皮、豆蔻等香药,既健脾祛湿,又给汤品增味,一举两得。

五、冬病夏治巧用三伏贴

三伏贴是根据中医传统“春夏养阳,秋冬养阴”“急则治其标,缓则治其本”的理论,通过中药敷贴刺激穴位的方式达到激发经气、疏通经络、调理气血、平衡阴阳的目的,广泛用于呼吸系统疾病的防治。

现代医学研究发现,穴位贴敷可以调节植物神经功能,激发和调节免疫功能,从而增强抗病能力。呼吸系统疾病好发于秋冬季节,而炎炎夏日,对于罹患呼吸系统疾病的患者而言,病情相对稳定,属于缓解期,此时遵循中医“急则治标,缓则治本”的原则采用“冬病夏治穴位贴敷治疗”,阳气发泄,皮肤松弛,毛孔张开,气血趋于体表,药物更容易渗透皮肤。

随着临床的广泛应用,三伏贴的适应症也日趋广泛,除了呼吸系统疾病外,还可以用来预防及治疗各种风湿病、脾胃病、耳鼻喉科疾病及儿科疾病。养生要“趁热”,三伏天虽酷暑难耐,但只要掌握正确科学的养生原则,适时调整生活作息、饮食起居等,“苦夏”也能健康愉快地度过。