

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



原来血管里这么“脏”! 6种食物帮你清扫血液垃圾

血液滋养着全身,是身体的源泉,它流遍了全身各个组织和器官。但随着我们年龄的增长,一些“垃圾”就会堆积在血液中,一旦堵塞血管,就会出现如脑中风、脑梗、冠心病、高血压等一系列的危险疾病。如果垃圾不能及时“清理”,血液就会变得黏稠、流通不畅,从而影响健康。

血液垃圾如何产生的?

人体内的血液垃圾一般指体内物质的代谢产物,比如肝脏、肾脏、皮肤、肺脏等代谢产物。人体各部细胞需要的氧气和营养靠血液输送,代谢过程中产生的废物靠血液循环去排除。而血液的任何病理变化都可能致病。占人体体重8%左右的血液在维持生命活动中起着不可替代的作用。血液的成分非常复杂,有红白血球、各种蛋白质(包括各种抗体)、激素、酶类、微量元素以及各种代谢产物等。

据统计,血液中毒素种类包括:过量的总胆固醇(TCHO)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白(LDL-C)自

由基、尿素、尿酸、血肌酐,大量产生的酸性物质等危险成分,对人体伤害最大。

血液垃圾到底给人带来什么危害?

危害一、脑中风、脑梗

当血液垃圾堆满脑部血管,在颅内供应脑部的动脉血管壁发生病理性改变,在血流缓慢、血液垃圾致使血粘度增加等情况下形成血栓,血栓致使血管闭塞,大脑无法得到血液供给,导致脑组织缺血、缺氧、坏死,引起神经功能障碍。

危害二、冠心病、心肌梗死

当血液垃圾堆满血管,形成冠状动脉粥样硬化引起血栓形成,冠状动脉的分支堵塞,使一部分心肌失去血液供应而坏死的病症,发病时有剧烈而持久的性质类似心绞痛的前胸痛、心悸、气喘、脉搏微弱、血压降低等症状,严重威胁生命。

危害三、高血压、糖尿病及全

身并发症

血液粘稠、血液脂肪过多、血毒、血液垃圾堵塞血管还会有以下症状:头疼、眩晕、耳鸣、心悸气短、三高、失眠、肢体麻木。

哪些食物可以成为血液的“清道夫”?

1、血糖稳定剂——普洱茶

普洱茶品性温和,对脾胃刺激相对较小,含有茶多酚等多种有益健康的成分。研究发现,普洱茶具有显著抑制糖尿病相关生物酶的作用,有助于稳定血糖。

◎推荐吃法:普洱茶建议在两餐之间饮用。冲泡时要用100℃的沸水。喝普洱茶最好先洗一遍,因为大多数普洱茶都是隔年甚至数年后饮用,容易沉积尘埃,“洗茶”可达到“涤尘润茶”的目的。

2、清理血管垃圾——罗布麻茶

罗布麻茶含有芸香苷,类似于维生素P活性,能保持或恢复毛细血管的正常抵抗力,增强血管的韧性和弹性,能降低血清胆固醇,

防止脂肪在血管壁中沉积。而且,罗布麻茶叶中的单宁酸能抑制血压升高,并对高血压患者的血压进行降低的作用。特别是康源茶馆罗布麻茶对蛋白质和脂肪有很好的分解作用。多酚和维生素C能降低胆固醇和血脂。

◎推荐用法:罗布麻茶15克,沸水冲泡,每天喝3杯茶,6周后血压可下降7个百分点。

3、血脂调节剂——燕麦

燕麦中含有丰富的β葡聚糖和膳食纤维,可抑制人体对胆固醇的吸收,对调节血脂有很好的作用。而且,燕麦能带来较强的饱腹感,使人长时间不饿。

◎推荐吃法:建议选择“单纯”的燕麦,即大片、整粒、不细碎,且不添加任何糖、奶精等成分的燕麦。可用其熬粥,再加些果仁,营养又美味。

4、血压控制剂——芹菜

芹菜中含有丰富的钾和芹菜素,它们都有利于控制血压。一项研究指出,适当饮用芹菜汁确实有助于降血压。

5、血液循环催化剂——黑豆

黑豆含有丰富的花青素,能清除体内自由基,降低胆固醇,促进血液循环。此外,花青素还有护眼的功效。

◎推荐吃法:花青素在酸性条件下更稳定,用醋泡有利于黑豆中营养物质的吸收。泡制前需要先先将黑豆炒熟,放凉后倒入陈醋使其没过黑豆,但需要留出大约1/3的空间,以免黑豆膨胀溢出。盖好盖后浸泡,等黑豆完全膨胀后就可以吃了。黑豆还可以用来打豆浆或熬汤。

6、血液净化剂——海带

海带不但含碘较高的食物,还含有丰富的膳食纤维和胶质,其中的胶质成分能结合血液中的有害物质,如重金属,具有排毒、净化血液的作用。

◎推荐吃法:可以直接将海带泡发后,制成凉拌海带丝。不过,由于海带属于凉性,建议身体较寒、体质虚弱的人可以吃些海带炖豆腐,经高温加热后,能中和海带的凉性。

这里有七个器官不同的排毒方法

肝脏排毒

肝有很多功能,比如疏泄、藏血,如果肝“有毒”了,表示肝功能会受到影响,此时指甲表面可能出现凸起的棱线,女性经前乳房会胀痛、头晕头痛、眼干目赤、耳鸣、口苦等症状。也可能出现胸闷、情绪不稳定,甚至影响消化。

◎排毒方法:

常喝野菊花茶,在《本草纲目》中,对菊花茶的药效有详细记载:性甘、味寒,具有散风热、平肝明目之功效。野菊花苦寒之性胜于白菊花及黄菊花,清胆热、退肝火、明目、治头痛、感冒。

肾脏排毒

肾脏有毒素会出现水肿、腰酸、足跟痛、容易疲倦,女子经血量少色暗、男子性欲下降、精虫减少、下巴长青痘。

◎排毒方法:

喝冬瓜薏苡仁汤。冬瓜,不去皮,切成块,加薏苡仁煮汤,尽量不放盐或少放盐。冬瓜中含有丙酮二酸,控制体内糖类转化为脂肪,防止脂肪堆积,防止高血压,对减肥也有良好功效,并有清热化痰,消肿利湿的作用。

心脏排毒

心有毒素会出现舌头溃破、心悸失眠、多梦、胸腔闷痛、额头长青春痘。中医认为舌和心脏的关系最为密切,所以溃疡长在舌头上,通常认为是心脏有内火,也会在额头长痘,当火毒停留于心而无法排除时,睡眠也不会安稳。当心脏内出现瘀血也是一种毒素,轻一些的是胸闷,重一些的则会出现刺痛。

◎排毒方法:

莲子芯,性寒味苦,可以发散心火,排除心脏毒素,但不会损伤人体的阳气,所以一向被认为是最好的化解心脏热毒的食物。可以

用莲子芯泡茶,不妨再加些竹叶或生甘草,能增强莲子芯的排毒作用。

肺脏排毒

肺脏有毒素,表现症状为皮肤干燥暗沉、便秘、咽干疼痛、咳嗽、经常感冒、易悲伤。咽炎长期不好,其实是有肺热。

◎排毒方法:

酸梨茶。酸梨,又叫安梨,是一味很好的中药,喉乾干、痒、痛、嘶哑、痰多、久咳以及吸烟过度的人士均可食用。酸梨有生津润肺、养阴护嗓的功效。酸梨煮水,大人孩子都可以喝,把煮过的梨都吃掉,隔天早上会发现,大便多而秽臭,就完成了—次排毒。

脾脏排毒

脾脏有毒素,会出现食欲不振、四肢沉重、身体困乏、食少体

胖、便溏多痰、口臭。女性消化系统能力较弱者,面部会长色斑,脾主管体内排湿,如果体内湿气过盛,白带会增多。

◎排毒方法:

吃酸可有效帮助脾脏排毒。例如乌梅、醋,这是用来化解食物中毒素的—最佳食品,可以增强肠胃的消化功能,使食物中的毒素在最短的时间内排出体外。同时酸味食物还具有健脾功效,可以起到“抗—毒食品”的功效。

肠道排毒

肠道担负了人体大部分的排毒任务,如果肠道“有毒”,一定会引发消化系统的症状,上部可能会出现恶心、反胃,下部可能出现便秘等—症状。此外,也可引起色斑等—皮肤的病变。

◎排毒方法:

建议用苹果排毒法,每周选择—天只吃苹果,晚上喝—大杯蜂蜜

水润肠,第二天排便时,大便越黏滞、黑臭,排出的毒就越多。尽量不用药物排肠毒,因为这样容易引起肠道的菌群失调。

皮肤排毒

皮肤问题其实是内在脏腑问题的外在表现。湿疹、皮炎、银屑病等皮肤病是体内有热毒造成的,夏季经常复发。总爱吃油炸食品、作息不规律,这些不良生活习惯都会使皮肤排毒不畅,导致皮肤疾病。美国肯塔基大学的毒理学哲学博士陈立川表示,排毒时若是出现皮肤症状,就表示毒泄不下去,这时就得利用皮肤排毒的方法来消除症状。

◎排毒方法:

背部腧穴拔罐的方法,可达到皮肤排毒的作用,膀胱经位于背部脊柱正中旁开1.5寸即两横指处,穴位选取时应注意在膀胱经从上向下排着拔罐。