


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

小心生活中十大恶习让你提前衰老

岁月悄悄地流逝,不知不觉中,皱纹蹙手蹙脚地爬上了你的脸庞,这是多么令人苦恼。纵然是岁月无情,但请仔细想一想,自己平时有没有什么坏习惯,才使这些皱纹有可乘之机。生活中一定要养成良好的习惯,好的习惯和好的基因一样,同样会让你看起来依旧精神奕奕。

1、烟不离手

人人知道吸烟有害健康,还会加速衰老,让人看上去老十岁。美国研究人员从患有肺气肿的吸烟者那儿采集了肺细胞。结果发现,这些细胞中缺乏一种蛋白质,而这种蛋白质能对身体细胞起到保护与修复的作用。吸烟会减少体内有修复能力的蛋白质含量,让人更易衰老。因此,长期吸烟的人头发花白、皮肤变薄,声音沙哑,看上去比实际年龄要老很多,同时更容易出现白内障、心脏病、糖尿病、动脉硬化、骨质疏松等疾病。“吸烟能造成人体细胞缺陷,这是此项研究的发现。”研究人员说。对此,研究人员表示,吸烟不仅会伤害肺,而且会对身体许多器官造成影响,“人们要想活得健康,看上去更年

轻,趁早远离香烟。”值得注意的是,二手烟也会让人提前衰老。

2、从不防晒

防晒不仅仅是女人的功课,男人也应该防晒。吸收过量的紫外线坏处多多,轻则令皮肤变黑变粗,重则可导致皮肤癌,而它当然也是皮肤提早老化的罪魁祸首之一了。因为阳光直射会直接损伤皮肤深层的弹性纤维和胶原蛋白,致使面部皮肤变得松弛无光泽,出现皱纹。所以,要养成使用优质防晒品的好习惯。

3、不爱喝水

水是生命之源。让肌肤及时补充足够的水分,才是护肤之道的关键所在。水分如果摄取不够,会导致油脂分泌量不足,皮肤就很容易脱水,所以每天必须强迫自己喝6至8杯的水,但是不要喝富含咖啡因的饮料。

4、经常熬夜

熬夜是皮肤保健的大敌,睡眠不足,会使皮肤细胞的各种调节活

动失常,影响表皮细胞的活力。所以每天至少要睡8个小时,如果低于这个水平,可要对自己的健康指数重新估计。睡眠是否充足会很容易地表现在皮肤上,尤其是娇嫩的眼部肌肤。而一个香甜的好觉,则可以消除皮肤的疲劳,使皮肤细胞的调节活动处于正常,延缓皮肤的老化。

5、蓬头垢面

现在男性也要为“悦己者容”,那么首要条件便是——洗脸,男性户外活动多,加上油脂分泌较旺盛,皮肤较粗糙,因此,男性的面部清洁就显得尤为重要,而且男人爱洗脸会增加你的桃花运哦!很多男人都没有用洁面产品的习惯,平时只用清水随便洗洗,再用毛巾顺手擦擦,就算是完成了男士护肤当中重要的第一步。正确的洁面方法以及使用适合自己肤质的洗面奶,对于皮肤的保养是不可缺少的。拥有一张干净的脸,不仅让人形象大增,而且会增加你的“桃花运”哦。

6、胡子拉渣

不论中药还是西药,都有一些副作用,有的药物常服会伤肾,所以在用药时要提高警惕,要认真阅读说明书,需长期服用某种药物时,要咨询相关专家。

六、饮食保肾

能够补肾的食物有很多。除了黑色的黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆等黑色食物可养肾外,核桃、韭菜、等也可以起到补肾养肾的作用。

七、睡眠养肾

充足的睡眠对于气血的生化、肾精的保养起着重要作用。临床发现,许多肾功能衰竭的患者有过分熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。因此,不要过度熬夜,养成良好的作息习惯,早睡早起,有利于肾精的养护。

八、警惕药物

刮胡子的男人比胡子拉碴的男人看上去年轻5.5岁。皮肤学专家肯表示,刮胡子会刺激脸部胶原蛋白的产生,让皮肤更光滑。同事医学专家还表示,经常刮胡子的男人性生活快感会翻倍。

7、速冻食品

冷藏速冻食品一般含有防腐成分,经常食用会让肌肤失去弹性,过早出现皱纹。还会造成维生素流失,越吃越催人老。

8、酗酒成性

有数据显示,俄罗斯男人的平均寿命比女人短10岁,酗酒是主要原因。医学界将酗酒定义为:一次喝5瓶或5瓶以上啤酒,或者,血液中的酒精含量达到或高于0.08。由于大量酒精会杀死大脑神经细胞,长此以往,会导致记忆力减退。还可能引起脂肪肝、肝硬化等肝脏疾病,情况严重者必须进行肝脏移植才能保全性命。所以爱喝酒的男人一定要节制哦!

9、错误姿态

不良的姿势不但会引起肌肉酸痛,还会让体重增加。不良姿势与肥胖有着密切的关系。不正确的姿势会让肌肉失去张力与平衡,影响到人体身型。脊椎歪斜会让血液及淋巴循环不畅,从而降低新陈代谢的速度,使得体内多余的脂肪堆积,还会影响水分代谢,让人变得容易长胖。而且随着骨盆脊柱的扭曲,还会是髌关节位置变形,腹部会下垂。想要拥有完美的身材与姿态,应该要努力保持正确的姿势并有空就做形体矫正锻炼,这样体内废物及脂肪就不易在身体堆积,同时有利于减少脂肪,防止皮肤衰老的效果。没有哪个型男是大腹便便的,没有时间锻炼,保持良好姿态,也能把好身材hold住。

十、碳酸饮料

越喝越渴、肥胖、损伤牙齿、影响消化、导致骨质疏松、易导致肾结石……随便一列举,碳酸饮料就有这么多的危害。碳酸饮料口感比较刺激,而且在天热的时候喝一些碳酸饮料,可以很快的使身体清凉起来。但经常喝碳酸饮料有这么多的健康隐患,所以大家碳酸饮料别常喝。

九、运动养肾

生命在于运动。通过运动养肾,是值得提倡的积极措施。这里向您介绍有助于养

肾,又简单易学的运动方法:两手掌对搓至手心热

后,分别放至腰部,手掌向皮肤,上下按摩腰部,至有热感为止。可早晚各一遍,每遍约200次。此运动可补肾纳气。

十、避免劳累,节房事

体力劳动过重会伤气、脑力劳动过度会伤血、房劳过度会伤精。因此一定要量力而行,劳作有度,房事有节。这样才有助于养肾护肾精。

如何保护好双脚,中医教你十个“养肾妙招”

一、护好自己的双脚

足部保暖是养肾的一种方法。这是因为肾经起于足底,而足部很容易受到寒气的侵袭。因此,足部要特别注意保暖,睡觉时不要将双脚正对空调或电扇;不要赤脚在潮湿的地方长期行走。另外,足底有许多穴位,如涌泉穴。“肾出于涌泉,涌泉者足心也。”每晚睡觉前可以按揉脚底涌泉穴,按摩涌泉穴可起到养肾固精之功效。

二、大便要通畅

大便不畅,宿便停积,浊气上攻,不仅使人心烦气躁,胸闷气促,而且会伤及肾脏,导致腰酸疲惫,恶心呕吐。因此,保持大便通畅,也是养肾的方法。大便难解时,可用双手手背贴住双肾区,用力按揉,可激发肾气,加速排便;行走时,用双手背按揉肾区,可缓解腰酸症状。

三、饮水养肾

水是生命之源。水液不足,则可能引起浊毒的留滞,加重肾的负担。因此,定时饮水是很重要的养肾方法。

四、有尿不要忍

膀胱中贮存的尿液达到一定程度,就会刺激神经,产生排尿反射。这时一定要及时如厕,将小便排干净。否则,积存的小便会成为水浊之气,侵害肾脏。因此,有尿时就要及时排出,也是养肾的最好的方法之一。

五、吞津养肾

口腔中的唾液分为两部分:清稀的为涎,由脾所主;稠厚的为唾,由肾所主。你可以做一个实验,口里一有唾液就把它吐出来,不到一

天时间,就会感到腰部酸软,身体疲劳。这反过来证明,吞咽津液可以滋养肾精,起到保肾作用。

六、饮食保肾

能够补肾的食物有很多。除了黑色的黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆等黑色食物可养肾外,核桃、韭菜、等也可以起到补肾养肾的作用。

七、睡眠养肾

充足的睡眠对于气血的生化、肾精的保养起着重要作用。临床发现,许多肾功能衰竭的患者有过分熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。因此,不要过度熬夜,养成良好的作息习惯,早睡早起,有利于肾精的养护。

八、警惕药物

不论中药还是西药,都有一些副作用,有的药物常服会伤肾,所以在用药时要提高警惕,要认真阅读说明书,需长期服用某种药物时,要咨询相关专家。

九、运动养肾

生命在于运动。通过运动养肾,是值得提倡的积极措施。这里向您介绍有助于养

十、避免劳累,节房事

体力劳动过重会伤气、脑力劳动过度会伤血、房劳过度会伤精。因此一定要量力而行,劳作有度,房事有节。这样才有助于养肾护肾精。

肾,又简单易学的运动方法:两手掌对搓至手心热

十、避免劳累,节房事

后,分别放至腰部,手掌向皮肤,上下按摩腰部,至有热感为止。可早晚各一遍,每遍约200次。此运动可补肾纳气。

