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

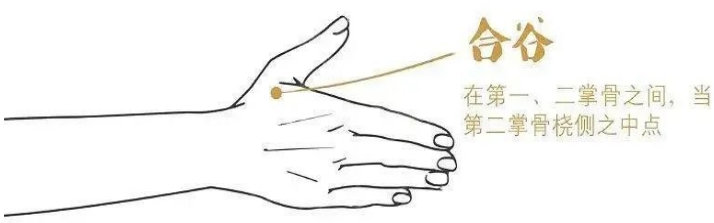
- 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 拥有华人优良传统,积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- 完善的医护服务:预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 协助申请各项老人福利(包括Medicaid 和 Medicare) 。
- 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。

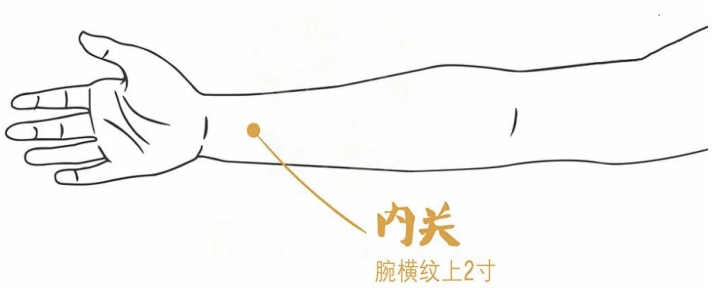
加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

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

病多是堵出来的! 最好的疏通法都在这里! 很实用,请慢看!





"万病之源源于血,百病之由由于气。经络通百病消,血液清颜如玉"可见经络疏通是相当重要的。中医上讲:气不足则血不畅,血不畅则水不流,水不流则毒不排。一旦身体被"堵"住了,各种疾病也会随之而来。

一、气堵了:气郁

疏通法:吃萝卜、芹菜,拍打膻中。

常常叹气、胸闷、烦躁、郁闷,咽部有异物感,女性还有乳房胀痛,这大多就是气郁了。生活中可以吃些萝卜、芹菜、香菜、柑橘、山楂、豌豆等,帮助顺气。如果气郁明显,可吃上几回中成药"加味逍遥丸"试试,效果一般会不错。

膻中穴:缓解心悸、焦躁。

位于两侧乳头正中间与胸骨中线的交接点:对情绪郁闷、心悸、焦躁等有缓解作用。

二、血堵了:血淤

疏通法:日常饮食控制第一位,肥甘油腻少吃点,多吃银耳、木耳、大蒜。

皮肤易淤青,脸上易生斑,牙龈易出血,舌头紫暗、有时胸肋会感到针刺般疼痛,小便少且颜色深,皮肤还易干燥……这些都是血瘀的表现。控制好饮食外,平时多吃点银耳、木耳、黑豆、山楂、绿茶等。还有重要的大蒜,可别忘了!中医认为大蒜性辛温,其所含有的大蒜素有化解血瘀、扩血管的目的,被作为血管的"清道夫"。

合谷穴:稳血压,增强免疫力。

先以右手拇指内侧横纹,对应左手虎口,拇指下压所按之处即是。抒压、解除疲劳,消除黑眼圈,眼部减压,增进免疫力,提神醒脑,可舒缓肩颈肌肉僵硬。

三、湿堵了:湿邪

疏通法:吃山药、薏米。

有时遇到回南天,湿度过高、阴气过重,身上就容易出湿疹、风疹、痤疮,肢体时不时有沉重、乏力感,精神不振,老是睡不醒,这多是被湿邪侵犯了。祛湿本身并不难,平日不妨吃点健脾祛湿的食物,比如山药、白扁豆、红豆、薏米等,可很好地改善症状。

足三里穴:促进代谢,调理肠胃。

膝盖骨外侧下方凹陷往下约3指宽处:修饰曲线,恢复窈窕、促进肠胃功能的恢复、促进代谢。

四、热堵了:热毒

疏通法:吃莲藕、竹笋、冬瓜。

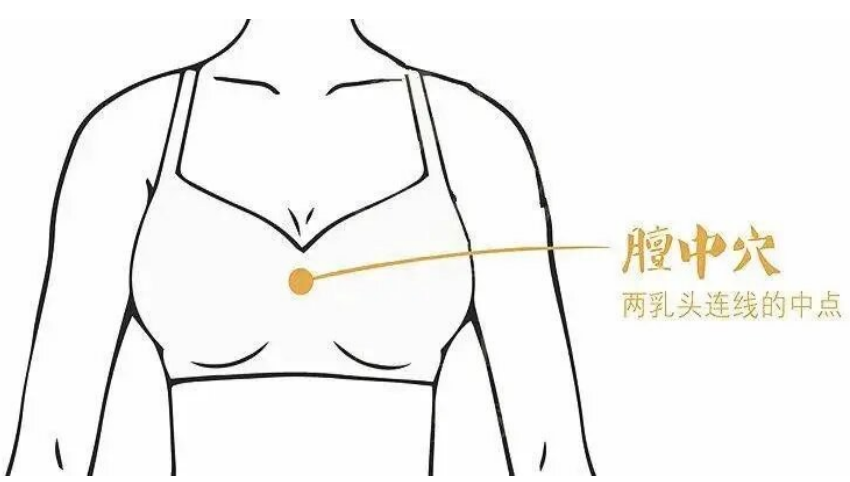
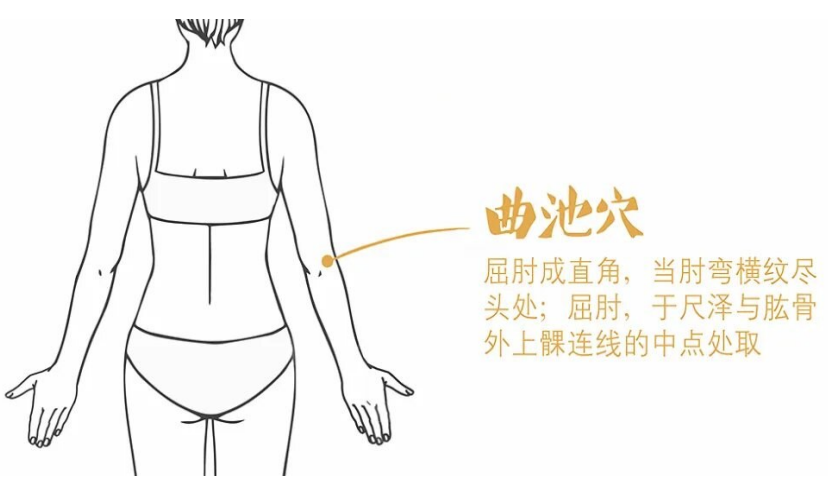
一说有"热毒",你可能想象不出什么样,但热毒堵在体内的症状却很常见:浑身发热、皮肤容易出现红肿热痛、容易起痤疮、全身关节肌肉酸痛,这些都是热毒的主要症状。中医讲了,"寒者热之、热者寒之"。有了热毒,那就适当多吃点寒性及凉性的食物,比如莲藕、竹笋、芦笋、冬瓜、慈姑、丝瓜、黄瓜、苦瓜、油菜、菠菜、苋菜等。另外,马蹄能清热解毒,有清热利尿、辅助降血压的功效,配之以白果、蛋花、冰糖,有清润、预防热毒感冒之效。

曲池穴:疏风清热,防掉发。

在手肘关节弯曲凹陷处。抒压、解除疲劳,有疏风清热的作用,助排便,解除掉发危机,可让肌肤循环改善,避免"中痧"。

五、寒堵了:寒邪

疏通法:喝小米粥、热姜汤。

过了一整个冬天,身体多少受了些寒气,如果受寒过重,堵在体内,就会伤及阳气,出现畏寒腰冷、手脚冷、面色发白、容易拉肚子等。可吃一些小米粥、热汤来散寒。人喝了热汤以后,会出一身汗,那么体表的寒邪就会散了,这就和我们在刚刚感冒的时候,喝碗热姜汤可以出汗散寒一样。

内关穴:调节自律神经、解除疲劳。位置在手掌面关节横纹的中央,往上约三指宽的中央凹陷处:帮助入眠,可调节自律神经,抒压、解除疲劳,改善胸痛、心悸、盗汗,舒缓腹胀感,对付头晕目眩。当然了,身体小"堵",可以参照本文调理;如果实在"堵"得厉害了,有很明显的不适症状,别忘了看医生呀!对症下药,才能药到病除!