

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

如何健康吃、喝、睡? 拒绝这13个坏习惯,健康长寿!

《关于“吃”的5个坏习惯》

1. 吃饭速度快
很多慢性胃炎患者最根本的病因是在年轻时进食不规律、狼吞虎咽。这样的吃法,食物并没有经过充分的咀嚼就进入了胃肠道,给胃肠造成负担。长期如此会导致消化吸收功能下降,出现消瘦、胃肠不适的症状表现,甚至出现胃炎。

2. 爱吃重口味
咸鱼、腊肉、泡菜……高盐饮食与胃癌的发生有着密切关系。世卫组织规定的是,每人每天的盐摄取量为5克。
超过了这个量,食盐中的高渗透压会破坏胃黏膜。长此以往,容易诱发胃癌。

3. 习惯吃烫食
每一口烫嘴的食物,都会对食管、胃带来一次伤害。食道、胃等消化器官的人体“感受度”比较差,对温度不像皮肤感知温度那样敏感。即使食道烫伤了,人体也很难有知觉,出现微小病变并不容易被

我们察觉。很多人往往已经出现吞咽困难、食道狭窄了,去检查才发现已经是食道癌了。

4. 水果代替蔬菜
从营养素的总体含量和总的抗氧化能力来说,水果不如蔬菜。水果中除了鲜枣、山楂、柑橘含维C较多外,一般水果所含的维C和矿物质比不上蔬菜,特别是绿叶蔬菜。

5. 顿顿吃得过饱
过度饱食、大鱼大肉是心血管患者的大忌。过多的食物,特别是高蛋白、高脂肪食物难以消化,使腹部膨胀不适,膈肌位置升高,从而限制了心脏的正常收缩和舒张,加重心脏负担。

《关于“喝”的3个坏习惯》

1. 不爱喝水
长时间缺水会增加血液的黏稠度,诱发心脑血管疾病。
《中国居民膳食指南》建议:
· 成年男性每日最少饮用1700mL(约8.5杯)水。

· 女性最少饮用1500mL(约7.5杯)水。
喝水要“少量多次”,不要一次猛喝。

2. 饮料代替白水
果汁和水一样吗?不一样!在制作果汁的过程中去掉了果渣中的膳食纤维和部分保健成分,维生素C和抗氧化物质也受到不小的损失。果汁是液体状态,在胃的排空速度快且含糖量高,增加发胖和患糖尿病风险的趋势。饮料好喝,但一定要适量,用饮料代替水更是不可取。

3. 爱喝久熬的浓汤
“煲靓汤”“饮靓汤”没错,只是煲汤过久,过于追求“老火汤”,或者喝汤太多,会与肾病产生一定关联。

炖煮时间过长,汤中的嘌呤含量非常高。“靓汤”香浓,原材料里少不了鸡、鸭、猪骨、猪肺等肉类,富含蛋白质,如果饮汤再食“汤渣”,日日如是:高蛋白代谢会增加肾脏负担。因此,已经有高尿酸、肾功能损害的患者,以及老年人,

均不建议经常喝“煲汤”。

《关于“睡”的5个坏习惯》

1. 习惯性熬夜晚睡
如果说起不良的睡眠习惯,首先,最危险的一条就是熬夜!晚上11点以前最好入睡!熬夜时,人长期处于应激状态,不断分泌肾上腺素等激素,会造成血管收缩异常。长期缺乏睡眠,人就会感觉紧张、焦虑,容易诱发或加重高血压。对于本身有房颤、心律不齐、冠心病等病人,熬夜无形中给心脏加重负荷,很容易发生心肌梗塞等。

2. 习惯睡硬板床
睡“硬板床”不仅对腰椎不好,长时间的腰背肌肉紧张、收缩还会导致腰背部酸痛、疲劳、劳损。睡软硬度适中的床垫比较合适。一般需要符合2个标准:
· 一是处于仰卧的时候,人体可以维持腰椎正常的生理前凸;
· 二是侧卧的时候腰椎不会发生侧弯。

3. 睡前喝酒助眠

饮酒睡着的人比不喝酒睡着的人更容易出现呼吸道狭窄、呼吸暂停以及打呼噜的现象。对于本身有睡眠呼吸性障碍的病人来说,睡前饮酒更加危险:

· 睡前饮酒导致猝死的睡眠呼吸暂停综合征的患者占了很大一部分。

· 睡前饮酒不但能使血压升高,还能引起冠状动脉痉挛、心绞痛、心肌梗死,甚至因心脏功能紊乱而猝死。

4. 睡前爱玩手机
手机“陪睡”危害无穷,最明显的伤害是会伤害眼睛,可能诱发白内障。躺着玩手机还会导致脑部供血不足,出现眩晕、头痛、拇指腱鞘炎等症状。因此:床是睡觉的地方,不带手机上床。

5. 睡前爱吃宵夜
专家表示,进餐时间最好不要迟于晚上8:00。因为人们不久将进入睡眠,肠胃的蠕动下降,摄食过多将会影响睡眠。同时,晚饭进食过多极易引起消化不良、积食、脂肪代谢失调等。

专家点名「10大伤身习惯」增糖尿病、8种癌症风险

你一睡醒会先做什么事?一大早习惯先喝杯咖啡提振精神吗?常在Twitter分享健康资讯的美国物理治疗师Chris Boettcher,近日引用相关研究分享「10种可能影响全身健康的坏习惯」,不仅导致发胖,甚至容易让人血糖飙升、焦虑、失眠、甚至致癌,在短短不到5天的时间内超过76万人次观看,引起不少话题,而他列出的地雷习惯中就包含了空腹喝咖啡!

坏习惯1:一起床就喝咖啡
由于睡眠过程中,仍会因呼吸、流汗等因素不断流失水分,起床时便会处于缺水状态。此时再喝下会利尿的咖啡,恐导致人体更缺水。Chris Boettcher提醒,起床后应该先补充水分,之后再享受咖啡。养生达人陈月卿也曾在演讲时建议大家,起床后先喝杯200~300ml的温开水,预防早起时因身体缺水造成血栓威胁。

坏习惯2:一起床就滑手机
起床后会马上开手机查看讯息吗?Chris Boettcher认为「玩手机是开启一天最糟的方式」,建议看手机前先走动、做些其他活动。美国神经科学家Emily McDonald分析,刚睡醒时人的潜意识容易被暗示,接触到的内容不仅会对心理产生重大影响,还可能扰乱多巴胺分泌。

坏习惯3:早餐吃精致淀粉与砂糖
一些民众最常吃的早餐组合,几乎都是营养不均衡的高碳水食物,让血糖飙升,导致早上精神不济、更容易胖,当血糖迅速波动,更让人整天频频觉得饿。建议可以蛋白质、脂肪为主打造营养均衡的早餐,且早餐最容易没吃到蔬菜,可以有意识地增加些蔬果等膳食纤维摄取。

坏习惯4:没吃够蛋白质
你的蛋白质吃够吗?Chris Boettcher表示,蛋白质能帮助肌肉生长、修复,维持免疫系统功能正常运作。一般建议摄取每kg体重0.8g的蛋白质,以60kg民众为例,每天应吃到48g蛋白质。

坏习惯5:一天久坐大于6小时
久坐、姿势不良,容易引起疼痛、肥胖、增加慢性病风险,上班族每小时最好起身活动、伸展、稍微走走,有意识地降低久坐对身体的危害。肾脏科医师洪永祥过去点名致癌的十大坏习惯中,久坐就榜上有名,因为有研究显示,久坐会增加8%乳腺癌、25%结肠癌、8%摄护腺癌、7%直肠癌、29%子宫内膜癌、29%卵巢癌风险。

坏习惯6:喝下「液体热量」,如

汽水等
Chris Boettcher认为喝汽水、果汁等含糖饮料,相当于「直接注射糖分到血管中」!这类「液体热量」没有任何膳食纤维能减缓糖分的吸收,建议尽快戒掉含糖饮料,能对减重、整体健康产生巨大正面影响。

坏习惯7:用嘴巴呼吸
总是无意识地习惯用嘴巴呼吸比较容易口干舌燥,增加口腔细菌繁殖,引发蛀牙、感染等问题,还可能影响睡眠质量,甚至出现下巴后缩、影响小朋友脸型发育。牙医矫正医师蔡宜均也曾撰文建议,有这类习惯的话可以试着随时「含一口水」,提醒自己不要不自觉地嘴巴张开,练习后有望慢慢改善。

坏习惯8:不断地回复Email与讯息
Chris Boettcher认为,随时随地

在线上不断处理问题,会让人倍感压力。人们的神经系统需要有转换为休息的时间,安排时间开启勿扰模式,或干脆关上手机吧!

坏习惯9:晚餐时喝酒
辛苦工作一天后,晚上小酌一番、慰劳一天的辛劳,是很多人的舒压时光。不过Chris Boettcher提醒,晚餐时饮酒除了可能变胖、还容易造成睡眠质量不佳,甚至增加慢性病、癌症风险。

坏习惯10:睡前滑手机、看萤幕
手机、电脑萤幕发出的蓝光也会干扰生理时钟,影响褪黑激素分泌,Chris Boettcher建议睡前一小时别使用这些产品,可透过阅读、冥想、伸展等打发时间、放松身心。尤其是靠在床头、半躺在床上滑手机,还会增加脊椎的负担,而趴着滑手机也比较容易有肩膀痛、手麻、脖子僵硬等问题。