

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

18个值得一试的健康家庭习惯

1. 选被子

这个简单的好习惯经常被人们忽视。整齐的被褥帮助您和您的孩子以正能量开始崭新的一天。在漫长的一天结束时,整洁的卧室让您倍感舒适。在一个表格上记录您选被子的日期,让您的家人都可以看到。您也可以进行选被子比赛,让养成这个习惯变得非常有趣。让您的孩子看到您整洁的卧室可以帮助他们了解这个日常家务对您的重要性。

2. 洗手

为保持健康,洗手可能是最重要的习惯了。饭前便后洗手可有效抑制细菌。所以,教导您的家人洗手对保持健康的重要性十分关键。父母应该在一天中经常提醒孩子洗手。有困难独立洗手的小朋友可能需要一个凳子来帮他们够到水龙头。而且,您还需要教导孩子如何用洗手液搓手并用温水冲洗至少20秒来正确地洗手。细菌会在人与人之间传播并使人患病。教导这个重要的习惯可有助于避免传播不健康的细菌,这会让您家庭和社区更加健康。

3. 每天吃早餐

家人的一天由健康的习惯开始,那就是吃早餐。在繁忙的一天开始时,早餐经常是人们忽略掉以节省时间的第一件事。坚持健康的习惯并确保您的家人每天都吃早餐。这是对抗在一天中暴饮暴食的最佳方法之一。早餐让您提前吃饱并一直在午餐前为您提供持续的能量。如果您需要一些省时容易的早餐建议来帮助您养成这个习惯,那您可以试一试水煮蛋、水果,或全麦吐司面包搭配坚果酱。

4. 刷牙

小朋友可能很难记得每天刷牙两次。但这个习惯对保持良好的口腔健康至关重要。这是因为在刷牙时可清除污渍和细菌沉积,预防污渍和细菌沉积在牙齿上能帮助您保持口腔健康。所以,养成习惯每天刷牙两次以保持牙齿和牙龈健康。每次刷牙持续两分钟是推荐的刷牙时长。

您可以在卫生间放一个计时器帮助您孩子刷够两分钟。您也可以唱一首歌或放一段音乐,让孩子们觉得刷牙是一件很有趣的事。

5. 整理房间

保持居住环境整洁有序是每一位家人都可以参与的健康习

惯。如果所有的物品都摆放在正确的位置上,那您在家中度过的时间会更加愉快。干净的居家环境可以帮助您将注意力从杂乱的物品转向您深爱的家人和健康生活。

告诉您的孩子他们的玩具、书籍、衣服和鞋子应该放在哪里。帮助孩子养成用完物品放回原处的习惯。整理房间也是教导孩子责任和尊重个人物品的好方法。

您可以把家人组织成为一个团队,在计时器上设置10分钟的时间来整理房间。比赛看看谁能最快整理好整个房子。每天分配给孩子不同的工作,这样他们就能学会扫地、擦拭和拂灰。他们会非常感谢您从小教导维持整洁,孩子们独立生活后也可以保持房间整洁。

6. 关掉电视

看电视会占用家人大量的空闲时间。短时间坐下来休息可以放松身心,但时间过长就会影响效率。如果电视一直开着,保持活跃并努力保持健康的生活方式就会很困难。

所以,将看电视的时间限制在每天一个小时。然后关掉电视并寻找更好的适合家人放松的方法。博智桌面游戏也很有趣,而且每个家庭成员都可以参与。这些桌面游戏还可以帮助孩子建立推理和解决问题的能力。为您的孩子树立良好的榜样,在他们看电视的时间已达上限时建议大家一起玩个游戏。

在您限制看电视的时间后,您甚至可能会注意到睡眠质量的改善。将视线移开电子屏幕可以让您的眼睛放松、避免蓝光辐射,并帮助您更容易地入睡。

7. 动起来

谈及和家人一起放松和游戏,运动同时满足了这两个需求。有规律的运动计划是全家可以一起努力建立的好习惯。在早期向青少年灌输对运动的热爱可以为持续一生的健身习惯打下良好的基础。

您不需要进行复杂的运动项目就可以获得规律运动所带来的益处。您的运动项目可以是在泊车道上打篮球或随着您最喜欢的歌曲翩然起舞。当您带动全家人一起运动时,您可以边享受家人时光边锻炼身体。

8. 一起寻求探险

一起游玩的家庭关系更紧密。前往适合家庭的探险可以让您和您深爱的家人通过运动来加深亲情。在大自然中娱乐是观赏

当地风景并享受家人时光的好方法。徒步远足、骑自行车、钓鱼和攀岩都是您的家人可以尝试的户外探险活动。

9. 佩戴安全防护装备

安全是健康的运动习惯的一部分。在适当情况下佩戴安全防护装备来示范安全的游玩方式。如果孩子们看到您在骑车时佩戴安全防护装备,他们也会效仿您的做法。养成外出游玩前佩戴头盔、护腿或护肘的习惯。这些防护装备可以保护您避免受伤并教导您的孩子如何保证安全。

10. 免受阳光损伤

涂防晒霜是保护您的肌肤免受阳光损伤的最好做法。儿童和成年人在外出游玩之前都同样需要涂防晒霜。养成主动涂防晒霜的习惯。教导您的孩子如何自己涂防晒霜。您可以购买一些适合儿童使用的矿物性防晒霜,温和地保护他们娇嫩的肌肤。外出游玩时,提醒对方每隔两个小时就重新涂一次防晒霜。养成戴帽子的习惯,遮挡阳光,保护肌肤。

11. 食物色彩搭配彩虹色

健康饮食是一家人可以一起努力养成的好习惯。您经常和家人一起用餐,所以您的家人组成的这个小团队可以一起开始注重健康的食物。注意食物的颜色是确保为您的家人提供他们所需要的营养的好方法。全食物色彩丰富。鲜红色、深紫色和深绿色让食物看上去非常有食欲而且对您的健康有益。

12. 用水代替碳酸饮料

您可以立刻开始这个对健康有益的好习惯,这是个随手可得且易于成人和儿童理解的健康选择。您知道碳酸饮料和高糖饮料对您的牙齿和饮食有害。所以,全家一起下决心用水(儿童可以用牛奶)来代替碳酸饮料。为帮助您保持这个习惯,请在家中彻底杜绝碳酸饮料。在餐厅就餐时,随餐点一杯水(儿童可以点牛奶)。完全戒掉碳酸饮料并提供更健康的选择来支持您孩子的成长发育,以此来向他们表达您对健康习惯的坚定决心。

13. 尝试新的食物

如果您在家中经常食用的菜肴开始变得单调,可以试试在菜谱中添加一些新的选择。如果您日复一日地吃着同样的食物,就很难保持健康的饮食习惯,因为您的味

蕾会开始对同类食物产生厌倦。幸运的是,您可以尝试很多方法让您的食谱及健康饮食新鲜有趣。在您的食物中添加辛香料会改变食物的风味,却不会改变食物的健康益处。在红薯等蔬菜中添加孜然、胡椒和辣椒粉会为它带来一丝辣味。在糙米中添加姜黄、欧芹或香菜则会让它的味道更香浓。

您还可以尝试以不同的方法烹饪您最喜欢的食物。比如,燕麦是很棒的早餐。但是您可能在炎热的季节中没有食欲吃一碗热气腾腾的燕麦。您完全不必放弃健康的燕麦而选择甜甜圈或糕点,隔夜燕麦或许会为您带来一些小惊喜。制作隔夜燕麦的方法是:在适量燕麦中混入优格、牛奶、奇亚籽和一滴蜂蜜。放入冰箱中静置一夜。第二天早上,您就有一碗凉爽的早餐了。您甚至可以加几片香蕉片或碎莓果来把它变为更美味的法式燕麦芭菲。

14. 一起计划并准备晚餐

如果您的家人制定了一份膳食计划,那么您坚持健康饮食的可能性就会更大。忙碌的生活中经常会有意想不到的事发生,但是不要受到快餐便利性的诱惑而对您健康的饮食习惯作出妥协。尝试提前准备食物,这样您就可以快速烹调出健康的菜肴。

孩子们可以做出的贡献就是选择他们想吃的晚餐。鼓励他们在膳食计划中包括蛋白、蔬果和全谷物。在日历上清晰写出您的晚餐计划,这样每个人都了解他们在当天将会享用的晚餐。

15. 学习阅读食物的标签

想要了解食物的标签所传达的信息可能不是那么容易。所以,和您的家人一起坐下来认真看懂这些标签。在您学会如何阅读您最喜欢的零食上的营养标签时,作出健康的选择就会变得更加容易。比如,让我们来一起看一看早餐谷物麦片。卡路里含量通常位于标签顶部,它表示每分食物中的卡路里(热量单位)含量。请注意,一分食物并不一定代表一大碗。用量杯或食物秤来测量,向您的孩子讲解一分早餐谷物麦片有多少。

列在卡路里信息下方的巨量营养素表示您所吃的食物中含有多少克碳水化合物、脂肪和蛋白质。检查这些碳水化合物中有多少是来自添加糖分。请避开含有大量添加糖分的食物。脂肪通常分为几个不同的类型。一些食物中含有饱和脂肪、不饱和脂肪和反式脂肪。阅读标签并看一看您可

以找到哪种类型的脂肪。避开含有反式脂肪的食物并关注您对饱和脂肪的摄入量。

所有食物种类都含有蛋白质。鸡蛋、亚麻籽、奇亚籽和坚果都是很好的蛋白质来源。向您的家人展示如何在包装食品中找出每分食物的蛋白质含量。挑战自己食用每分至少含有六克蛋白质的食物。添加维生素和矿物质以及成分列表位于食品标签的底部。铁、锌和叶酸等营养素添加到食物中以帮助您满足日常建议用量。在您阅读成分时,请查看哪些成分位于列表顶部。在列表中显示的位置越高就代表该成分在食物中的含量越高。像面包、格兰诺拉燕麦棒和意大利面等食品,请确定全谷物成分位于成分列表的顶部。全谷物成分会让您的饱足感保持更久。

16. 练习正确理财观念

孩子不应负责财务收支,但他们可以在您的家庭财务中发挥重要作用。帮助您的孩子对财务建立健康的认识是您可以教导他们的最宝贵的人生经验。让孩子养成记录花销的习惯并帮助他们意识到节省开销的重要性。为您的孩子示范如何根据家务需求来制作简单的预算。让他们了解家庭的经济来源以及花销用处。您可以让他们阅读每月寄到的账单并保存购物收据。您的孩子会自豪地帮忙并更好地理解理财的宝贵价值。

17. 充足的睡眠

晚上按时睡觉不只是孩子的专利,每一位家人都应该尽力每晚获得建议的八小时睡眠。在合理的时间睡觉可以帮助孩子和父母获得充足的睡眠。提醒您的家人(和您自己),您的身体需要充足的睡眠时间来保证第二天的工作效率。想一想在您充分休息后所感觉到的充沛精力。在晚间尽早放松身心并按起床,您可以为家人树立一个健康睡眠习惯的榜样。

18. 用赞美来互相鼓励

当您注意到家人做出很棒的选择时,用语言赞美他们。在赞美他们的健康选择时,您的孩子就会知道您看到了他们的努力。鼓励和肯定的话语可以深化健康的家庭习惯。

请不要用「打破」刚刚形成的习惯的方式来奖励健康的生活方式。一个下午的暴饮暴食和懒散会让您的努力付诸之东流,这相当于您努力之后却回到了原点。