

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

养护肺部健康,做好以下十件事,肺脏慢慢变好!

1:戒烟,减少肺部损伤

吸烟,是最伤肺的行为。因此,想要肺部健康,一定要注意戒烟。戒烟后,肺部的炎症减轻,肺部纤毛不再被麻痹,重新工作。肺部纤毛就是肺的清洁系统,它可以在戒烟几天后开始自我修复。在纤毛恢复正常后,就能有效清除死亡和受损细胞,同时,支气管组织也开始愈合。这个过程通常需要6-12个月时间。

2:饮茶,护肺排毒

肺,喜润恶燥,多饮茶,可润肺排毒,有益肺部健康。用一些护肺排毒小植物,搭配泡水喝,对肺部健康,大有益处。玉参,养阴生津佳品,用其泡水,可改善咽干舌燥,干咳少痰等,并可提高免疫力。

3:补营养,促恢复

多补充肺部所需营养,可以减少危害,还可促进肺部自我修复。多吃点新鲜的蔬果,补充维生素,是不错的选择。此外,多吃点坚果,富含维生素E,有助于预防改善肺纤维化。还要补充优质蛋白,是肺部自我修复,必不可少的营养素。

4:心情舒畅,少担忧

精神调摄,对于肺部健康,也十分重要。《黄帝内经》记载:“悲则气消”,“忧愁者,气闭塞而不行”。说的就是,过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。所以,调养肺部健康,在心态、情绪上,也要做好自我调整。保持舒畅的心情,尽量避免忧伤伤感,对肺部健康,尤为重要。

5:运动,提升肺能

经常运动,增强锻炼,可提神肺功能,保护肺部健康。扩胸运动,锻炼肺活量,促进肺部健康。伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸,能增加肺容量。扩胸,可疏通肺部经络,松弛肌肉组织,促进肺部血液循环,有利于肺泡杂质排出。每天坚持锻炼10~20分钟,舒长心肺血管,提高心肺供血氧的能力,从而提高心肺功能。

6:不要熬夜,保睡眠

肺主精气,人衰老则肺虚弱,而熬夜的人,肺气不足,易早衰。熬夜,还会大大降低免疫力,整个身心都会有影响,容易遭受疾病的迫害,患癌几率也会大大增加!所以,保护肺部,也要注意少熬夜。

7:常大笑,可宣肺

大笑能使肺扩张,人在笑的同时,还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅,有益肺部健康。

8:不要扛病

肺不舒服,偶尔咳嗽,很多人认为是小事。大多数,会选择忍一忍就过去了,咳嗽时间长了就抓点药,吃了就好了。然而,这种做法是不正确的。这样可以让小病变成大病,容易患肺炎、肺结核,甚至是肺癌!

9:深呼吸,清肺排浊

肺,司呼吸,经常练习深呼吸,可以清肺、排浊,还可增强肺活量。早起后,可先到阳台,打开窗子,或找一处空气清新之地,练习

深呼吸。吸气时,小腹微向外张,呼气时,小腹内收,这样有助于调养肺脏功能。

此外,还可练习“咽”字吐气法。呼气,口吐“咽”字音。发声吐气时,上下门牙对齐,留有狭缝,舌尖轻抵下齿,气从齿间呼出体外。经常练习,可泄出肺之浊气、调理肺脏功能。

10:常按揉,补益肺气

中府穴,是肺经气血直接输注的地方,调气最好,可补益肺气。每天顺时针向按揉本穴,再逆时针揉按本穴,每次按1~3分钟。需要注意的是,中府穴下方肌肉偏薄,建议不要使劲,稍稍施力即可。

肺朝百脉,脉会太渊,经常按揉,可益补肺气,促使经络中的肺气回归,以补肺脏之虚。腕前区,桡骨茎突与舟状骨之间,拇长展肌腱尺侧凹陷中。

避免膝盖损伤的10个技巧

膝盖损伤

随着年龄的增长,膝盖损伤越来越严重,相较于男性,女性的情况更为严重。此外,超重的人膝盖损伤尤其普遍。这意味着,体重越重,膝盖退化的速度就越快。

在膝盖损伤发生过程中起关键作用的因素有:

膝盖损伤是由于软骨侵蚀造成的,随着年龄的增长,软骨侵蚀会逐渐加剧。也可能由以下原因造成:

- 膝盖过度劳累
- 膝盖受伤或长时间受到冲击
- 绝经后妇女的骨质疏松症
- 遗传学
- 接受关节注射
- 各种其他关节相关疾病,包括痛风和类风湿性关节炎

膝盖损伤并不是一种特别危险的疾病,但它会对人的生活方式产生严重影响。它通常会使人感到疼痛,难以行走。因此,患者可能会害怕离开家,变得越来越孤僻,最终患上抑郁症。有些类型的膝盖疼痛会自行消失。但是,如果膝盖疼痛是由膝盖损伤引起的,请咨询专家。此外,接受适当的建议和治疗也很重要,以确保病情不会恶化。

我们可以通过观察以下症状来评估自己是否患有膝盖损伤:

1. 膝盖疼痛在使用时会加剧,休息后会得到缓解。
2. 关节卡住,导致膝盖伸展或弯曲困难。
3. 因关节组织发炎或关节内积液引起的膝盖肿胀。
4. 从坐姿起身或行走时听到膝盖发出轻微的声音。
5. 还可能感觉关节内的骨头在相互摩擦。骨头不规则,感觉关节的一部分突出,或骨头看起来比平时大。

6. 在膝盖损伤严重的情况下,膝关节会弯曲并失去正常形状。

7. 此外,还要注意膝关节周围的肌肉是否变得越来越小或越来越弱。

治疗

治疗可能采用药物和非药物形式。此外,患者还可以进行有针对性的锻炼,以增加膝盖力量并减轻多余体重。这有助于减少对膝盖的影响。有些病例可能需要患者在服用药物以减轻疼痛的同时进行力量训练。这是因为它有助于避免任何潜在的并发症,从而提高治疗效率。例如,它可以防止膝

关节周围肌肉力量下降、膝盖屈曲或无法正常弯曲膝盖。

全膝关节置换术:这种手术适合膝关节严重损伤的患者,尤其是那些受此病严重影响的患者。严重影响到他们的日常生活。在大多数情况下,接受这种治疗的患者是那些对其他治疗反应不佳的人。换句话说,非药物治疗或药物治疗加力量训练都没有成功。或者,他们可能患有严重畸形的膝关节炎。因此,他们走路不稳,膝关节炎软骨严重侵蚀。

避免膝盖损伤的10个基本技巧

1. 减肥:不要让自己变得超重,因为这意味着膝关节炎需要承担更多工作。对于已经超重的人来说,减掉5公斤可以显著缓解膝盖疼痛。此外,它还可以将膝盖损伤的风险降低高达50%。

2. 咨询您的医生:您的医生将能够进行全面的诊断、提供治疗并就下一步的治疗提供建议。

3. 避免重击:一般来说,膝盖损伤是由于进行某些类型的运动(例如足球和橄榄球)造成的。

4. 不要对膝盖太苛刻:总之,避免长时间跪下、盘腿坐或屈膝坐。

试着找一把小椅子或垫子让膝盖休息,这样膝盖就不会一次伸展太久。如果做不到,可以经常改变坐姿。

5. 避免膝盖过度劳累:尽量避免跳跃、举起重物或需要膝盖用力活动,如在不平坦的地面上行走或上下楼梯。

6. 锻炼:加强膝关节前部的肌肉将有助于膝盖弯曲。因此,膝盖疼痛会大大减轻。

7. 立即就医:发生意外或膝盖受伤,应尽快接受治疗。此外,还应给予适当的时间休息和恢复,然后才能再次参加运动或体力活动。

8. 选择合适的鞋子:选择适合活动的鞋子至关重要。合适的鞋子可以帮助您降低受伤风险,并帮助膝盖进行工作,让膝盖正常弯曲而不会紧张。这对于不应穿跟太高的鞋子的女性尤其重要,因为这很容易导致膝关节不自然扭曲。

9. 增加有益食物的摄入量:这适用于有助于强化膝盖的食物,例如:

· 酸性水果或浆果富含维生素C和抗氧化剂,可以减轻关节炎。

· 绿茶、西红柿和葱是有益的,因为它们含有黄酮类化合物,可以帮助抗氧化剂减轻疼痛和炎症。

· 牛奶和鸡蛋也有帮助,适度晒早晨的太阳也有帮助,因为它们都能增加身体的维生素D储存量,而维生素D对维持骨骼强度至关重要。

· 香料也可以减轻肿胀,例如生姜和姜黄,有助于缓解损伤并减少膝关节炎症。

10. 减少损害关节的食物的摄入:

· 钠会导致体液失衡,增加关节中的液体,这两者都会影响关节的灵活性。钠含量高的食物包括速食、腌制食品和各种加工食品。

· 大量摄入糖不仅会导致体重超标,还会升高血糖水平,从而显著增加全身的炎症。

· 油腻食物含有大量饱和脂肪,很容易导致身体和关节炎加重。

· 饮酒会限制膝关节的血液循环,还会刺激炎症的发生,使炎症更加严重。

膝盖损伤可能是衰老过程中完全正常的一部分。如果我们按照上述基本提示采取行动,可以帮助减缓这一过程并缓解关节疼痛。话虽如此,如果关节疼痛对患者的日常生活产生重大影响,则应寻求医疗帮助以确保正确的诊断和治疗。