

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

避开损害精神健康的坏习惯,走出精神内耗的20个习惯

损害精神健康的11个坏习惯
抑郁往往源自于我们无法控制的因素,譬如痛失爱人、失业或者财务困境等。但你可能没有意识到,你每天做的小选择也可能影响你的情绪。你的社交媒体习惯、健身习惯甚至步行的方式,都可能在不知不觉中,影响你每天的快乐心情。幸运的是,这些行为是可以改变的。

走路的时候无精打采
当研究对象被要求走路时牵拉着肩,弯腰驼背,并最大程度减少胳膊移动时,他们的情绪会比那些以更有活力的姿势行走的人要糟糕。而且走路时低头垂肩的参与者,记住的负面信息多于正面信息,总是会说出一些令人沮丧的话。

现在让自己开心起来:抬起下巴,向后转动肩膀,保持积极的态度。
让霸凌者占你的便宜
霸凌不会随着你离开学校而结束。据职场霸凌协会统计,约有5,400万名工作者或美国雇员的35%,在职业生涯中的某个时刻曾经成为霸凌的目标。

现在让自己开心起来:职场霸凌协会建议,首先去看医生,谈谈自己的身体和精神健康。然后,在你认真记录下尽可能多的交流内容后,遵照该组织建议的三步行动方案。

从不进行体育锻炼
抑郁的人更不愿意进行体育活动,而热爱运动的人出现抑郁症状的几率更低。事实上,他们每次运动的时候,抑郁风险就会下降6%。

现在让自己开心起来:走出家门,让自己运动起来。不需要运动太长的时间,如果可以的话步行完成一些跑腿的工作或者走楼梯等,任何一种运动都能帮助你的大脑保持运转。

你有拖延症
想想你一直拖着不去做的一项任务。如果拖延的理由是因为它很无聊,或者你只是不想去做,对此我们无能为力。但如果你避免去做这项任务的原因,是你感到紧张,或者因为你害怕失败,这时候拖延只会让这项任务变得更伤脑筋。

现在让自己开心起来:在你最终定义无反顾地解决问题之前,首先做一些能够缓解压力的事情:莱纳德建议参加一些能够缓解紧张情绪的活动,比如听听音乐,跑跑步等。这样一来,你可以为这件事增添一些乐趣,而不是压力。

处在有害的关系当中
有时候,人们要用几年的时间才会发现,他们的抑郁和焦虑来自于他们的人际关系,这种关系已经让他们的内心变得支离破碎。

现在让自己开心起来:这方

面,你可能需要寻求帮助。首先,仔细寻找有哪些迹象表明你的配偶正在虐待你。然后咨询专业人士、家庭成员或好朋友,请求他们来辨认这些迹象。

你的人生过于严肃
你走在人行道上,被地上的裂缝绊了一跤,但你并没有耸耸肩一笑而过,而是尴尬地想要退缩。如果你属于这种情况,你应该想办法让自己多笑笑。

现在让自己开心起来:每天寻找幽默。看一部搞笑的电视剧,听听天狼星广播电台 Laugh USA 频道的节目,或者与能让你开心的朋友共度时光。你还可以参加照顾孩子的志愿者活动,他们真的是童言无忌,会说出一些令人难以置信的话。

不睡觉
睡眠是人体充电的一种方式,没有了睡眠,人体就会出现健康问题。确定你到底需要多少睡眠。

现在让自己开心起来:搞清楚你为什么睡不着,然后按部就班地创造一种安静的环境。

你从不独处
在孩子、工作、婚姻和其他活动的包围下,你找不到独处的时间(把自己锁在卫生间里可不算数)。

现在让自己开心起来:预约一段属于你自己的时间。更重要的是,要遵守约定。

不与他人进行真正的对话
如果你主要用短信、Facebook 或其他社交媒体与朋友们保持联系,你们之间并没有进行有意义的接触——每天早上跟星巴克的咖啡师聊天可不算。

现在让自己开心起来:克莱表示:“在生命终结的那一刻,粉丝数量多少并不重要。重要的是你的朋友。”保证每周至少安排一次与朋友、家人或伴侣的约会。

没有手机活无法生活
上一次完全远离电子设备是什么时候?不记得了?这不是好现象。

现在让自己开心起来:设定一个电子产品“安息日”,每周一次戒掉所有电子设备,即使只有半天时间。

一心多用
我们都有一心多用的问题:我们在吃午饭的时候,一边翻看着 Facebook 信息,一边看电视,同时还在不断发着短信。研究显示,虽然许多人认为进行多任务处理的效率更高,但事实上并非如此——这样做只会让我们焦虑不安,忘掉周围的环境,无法有效沟通。

现在让自己开心起来:其实很简单:放下手机,关上电视,专注于眼前的事情和周围人或事。让大脑处理实时发生在你身上的事情(而且不要把事情告诉你的社交媒体粉丝们),或许是对精神健康

最好的做法。

如果你已经了解了这11个坏习惯,你需要在脑海中给他们留一个位置,时刻提醒自己远离这些消极行为,鼓励自己成为一个乐观、积极、健康的人。

走出精神内耗的20个习惯
最值得践行的20个习惯。领悟并培养这20个习惯,足以使你摆脱内耗,走出困境。

《关于身体》
1. 规律作息
好好睡觉,调节的不仅仅是我们内在的健康,更是外在的生活状态。

从现在开始,试着每晚11点前放下手机,慢慢养成早睡早起的好习惯。

如果难以入睡,就听一些轻音乐或看一会儿书,给大脑一个放松和休息的缓冲。

能控制作息,攒足元气,你会精神百倍地迎接每一个黎明。

2. 调整饮食
吃饭,是人生中的头等大事。无论工作多忙,都不能随便吃速食和外卖,而是尽量抽出时间亲自下厨。

认真对待一粥一饭,是对生活负责,更是对自己负责。

3. 建立秩序
生活中,很多人有过这样的经历:

任凭外界怎么变化,你都能在该吃饭时吃饭,该休息时休息,该工作时工作。

当你的内在秩序有条不紊,便会省下更多的心力,集中在更紧要的事情上。

4. 保养心灵
在阅读时放松下来,疲惫与烦恼也跟着一扫而空。

不只是身体,我们的心灵也需要被呵护,及时清空烦恼,补充养分。

所以,越是忙忙碌碌时,越要偶尔停下来,听听音乐,做做手工,或者出去散散步。

给心灵一份滋养,也给生命一份舒展的空间,所有的压力都会转化为新的动力。

《关于工作》
1. 做足准备

很多时候,人之所以想得太多,主要是因为自己做得太少。

满脑子都在担心出丑、害怕失去,反而越容易漏洞百出。

当你停止胡思乱想,专注于事件本身,那些想象中的困难便会土崩瓦解。

2. 计划留白
一旦把计划安排得太满,就会丧失思考的余地,陷入无效劳动的死循环。

而减少工作量后,他可以更用心地准备资料,更详细地进行讲解,谈下客户的概率也就更大。

由此可见,真正高效的办法,就是允许自己慢下来,给大脑留出喘息的空间。

有张有弛,游刃有余的状态,往往能取得事半功倍的良好。

3. 独立思考
置身真假难辨的信息洪流中,每个人都难免会心绪起伏,甚至做出错误判断。

唯有学会独立思考,保持头脑清醒,你才不会轻易吃亏上当。

4. 聚焦重点
每个人的精力有限,目标越分散,内心就越凌乱,到最后什么事情也做不成。

关键时刻敢于舍弃,一门心思聚焦重点,你会更容易做出一番成绩。

《关于社交》
1. 懂得尊重

那些修养高的人,心中自有一杆秤,不轻易逾矩,也不粗鲁待人。

当你时刻都让他人感到舒服,自然也会赢得他人的温柔以待。

2. 信守承诺
那些从不兑现承诺的人,往往难以获得好人缘,甚至给别人留下不靠谱的印象。

而把每个诺言都放在心上的人,却总能博得别人的信任,人际关系也更加融洽。

因为信用是社交的通行证,一个个兑现的承诺,会让彼此之间减少猜忌与试探。在相互信任的环境中,关系会更简单,且更稳固。

3. 学会原谅
其实,在这个世界上,每个人都会经历背叛,遭受伤害。

怨恨别人,只能得到无尽的折磨;放下过往,方能获得心灵的解脱。

学会宽恕和原谅,你才能走出他人制造的阴霾,更自如地驾驭每一段关系。

4. 把握距离
无论两个人多么要好,相处起来也要分清你我,否则免不了相互干扰与伤害。

保持恰到好处的距离,和舒服自在的状态,关系方能减少内耗,得以长久。

《关于心态》
1. 转变视角

世间并没有所谓的幸与不幸,关键取决于你如何看待它们。

在心态积极的人眼中,挫折是激发成长的机遇,坎坷是丰富人生的体验。

摒弃负面的想法,转换萎靡的心境,那么一切都将变成你享受人生的调味剂。

2. 不急不躁
生活中,很多人急于看到结果,因一时输赢而患得患失,为眼前胜负而心浮气躁。其实,世间之事犹如酿酒,只有经过时间的淬炼,才能沉淀出醇美。

你只管静下心来,认准一个方

向坚定前行,命运绝不会辜负向上生长的人。

3. 掌控欲望
人生中大多数的不快乐,其实都是源于自身欲望太多。

多一分物欲,便多一分纠结;多一分占有,便多一分负担。

我们的不幸福,是因为不小心把快感当成了幸福感,把欲望当成了需求。

从今往后,学会知足常乐,让生活回归本真。

一个人所求的外物越少,内心的世界反而会越丰盈。

4. 顺其自然
世事冥冥之中自有安排,与其做无望的挣扎,不如顺其自然地善待自己。

余生,别再为不值得的人浪费感情,也不必为生活起伏而悲叹伤心。

不为外物所扰,允许一切发生,保持内心安宁,定会化解万千阻碍。

《关于成长》
1. 敢于挑战

太多人习惯了舒适区的安逸,遇到一丁点困难,便会瞻前顾后,不断拖延。

但一个人要想成长,必须敢于撕破自身茧房,主动适应变化。

敢于接受挑战,一步步地摸索,任何年龄与身份的人都能实现蜕变。

2. 亲身验证
真正有价值的经验,一定是我们亲历亲为得到的。

与其在犹豫与害怕中蹉跎时光,不如行动起来,亲自验证。

只有这样,我们才能学习到更深的知识,攀登至更高的山峰。

3. 保持好奇
成年人的世界,为何总是枯燥乏味?

思来想去,大抵只有一个原因:不是生活无趣,而是我们过早放弃了好奇心。

好奇心能孕育出惊喜,惊喜则意味着更多可能性。

做一个对世界敏感的人,你会战胜人心的麻木,看到更广阔天地。

4. 相信自我
大多数人内耗的根源,是无法接纳自己,进而自我攻击。

当你总是不满意自己,对自己挑三拣四时,注定会离快乐越来越远。

许多时候,困住我们的,不是外界的压力和束缚,而是自己不肯放过自己。

接下来的日子里,把内耗的时间,拿来强大内心,塑造自我。停止消耗,活在当下,你想要的一切,自然会水到渠成。

修炼这20个好习惯,每个人都能有底气过好这一生。