

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

冬季养生先养肺! 做好10条,守护健康屏障!

肺是人体中的最大的呼吸场所,主要用于置换内外气体,帮助人体呼出不好的毒素,吸进更多的新鲜空气,这样才能保持身体的平衡。一旦这个系统被打破的话,那么对身体的危害是很大的,很多的呼吸道疾病也会频繁发生。而肺同时也是比较娇弱的,到了冬季,它最害怕的就是寒冷和空气的干燥,从而导致肺功能的受损。

因此,这个时段养生,做好养肺非常重要!

老年人的生理功能随年龄增加而逐渐衰退,往往处于气血不足的状态,如果出现感冒、咳嗽,很难凭借自我修复。因此对于老年人来说,即使是一些常见的病症,也要比年轻人多关注一些,谨慎养护。

肺不好有哪些信号?

1. 皮肤、头发没有光泽

从中医角度来说,肺与人的皮毛联系紧密,一旦肺出现问题的话,那么就会导致肺气不足,肺部堆积的这些毒素就会进入人的皮毛中,会表现出皮肤暗沉没有光泽,同时头发也很枯燥。

2. 排便时没有力气

正常我们的五脏六腑都是相通的,只要一个地方受损的话,也会影响到其他的器官,而肺不好,导致肺气不足,那么就会影响到肠道的正常消化和吸收,造成肠蠕动

减慢,排便的时候经常会有无力的感觉。

或许有不少人会以为是便秘的问题,便秘形成的原因是比较复杂的关系,其中就与肺功能不好有很大的关系,要及时进行调理。

3. 经常咳嗽咳痰

咳嗽是生活中比较常见的,一般都与呼吸道的疾病有关,尤其是感冒引起的肺部感染,是很多人都会遇到的。那么此时肺部里面会有很多的细菌,患者就会不停地咳嗽,在咳嗽的时候还会咳出痰液,出现这样的情况时,要及时进行调理,以免病情加重。

以上这些表现出现的时候,表明肺部已经出现问题了,日常要抓紧进行调理。

《做好10条,守护肺健康》

1. 一天喝好6-8杯水

冬季天气一般比较干燥,肺部里面的水分会大量地流失,一旦缺水的话,那就很容易引发肺部细菌的感染,因此要想养肺的话,那么日常补水是很重要的。建议平时最好主动去喝水,不要等到口干舌燥的时候再喝。最健康的喝水方式是保证一天6到8杯水,并且少量多次地进行,而晨起的那杯水是最重要的。

2. 养肺常做“呼吸操”

运动养肺也是一个很好的选择,尤其是深呼吸的运动,操作比

较简单,只要找个空气质量好的地方,在一呼一吸的过程中,就能够将肺部的毒素排出去,同时还吸进更多的氧气,帮助更好地提升肺部功能。

像五禽戏、八段锦、太极拳是中医的“呼吸操”。在锻炼时要有意识地放松呼吸及肌肉,用意识去引导动作,把意识、呼吸和动作融为一体,以气生劲,以劲达四肢。此外,平时也可每天拿出一段时间来快走或慢跑。因为运动时会加强肺部收缩,感觉有痰时,就有意识地咳嗽两下,可更加容易地把肺叶上的脏东西咳出。

3. 吃一些白色食物

肺脏对应白色,许多白色的食物都对养肺有好处,可以适当多吃。如梨、百合、银耳、杏仁、川贝等药食同源的白色食物,都能够起到很好的补肺作用。比如,蒸梨对于润肺止咳有不错的疗效。将梨去皮挖核后切成滚刀块,放在蒸碗中,再加入少量百合与冰糖,加些生水,入锅蒸煮即可,以梨块用筷子一戳就透为度。一般早晚一次,连料带汤一起吃,效果很好。

4. 喝点润肺代茶饮

给大家一道非常适合秋冬的代茶饮,有养阴润肺的作用。玉竹、枸杞、太子参、麦冬,这四味中药可每种选取15克泡水喝,可以起到养阴润肺的作用;也可以根据自身情况,只选取一种药材适量泡水

喝。其中:

玉竹——滋阴润肺

枸杞——滋补肝肾

太子参——益气养阴

麦冬——养心

5. 拍打肺经

拍打肺经可宣肺理气,止咳平喘,用于治疗咽喉肿痛、咳嗽、气喘。

方法:右手上抬至胸部水平,左手五指并拢,用左手掌拍打右上肢肺经。交换拍打,用右手掌拍打左上肢肺经,拍打各3次。肺经位于上肢内侧面,自肩前至手腕部。

6. 别让自己便秘

肺与大肠相表里,大肠的传导功能正常,有助于肺气的肃降。因此,在治疗肺系疾病时,要特别注意通大便。临床上还有很多类似的咳嗽、哮喘患者治疗效果不明显,往往是因为忽略了通便。减少便秘情况,生活中要注意减少久坐,适量多饮水,多吃一些富含膳食纤维的果蔬、粗杂粮等。

7. 要戒烟和戴口罩

肺一直在吸入清气,排出浊气。抽烟就是在吸入浊气的过程,建议戒烟。生活中很多细节的浊气,被我们忽略了。比如卫生间浊气太重了,需要经常用艾条熏一熏,给房间注入清阳之气;比如打扫卫生时,灰尘太大了,要记得戴上口罩;比如厨房里炒菜的油烟太

大了,厨房里的垃圾没有及时倒掉等等。还有一些地方,常年见不到阳光,浊气很重,我们不要轻易带孩子进入,避免浊气伤肺;藏在箱底的旧书、旧衣服等物件也带着浊气,不要让孩子马上接触,应该先晒一晒太阳。

8. 开窗通风

平时可以开窗通通风,有助于室内有更多新鲜空气进入。建议每天2-3次,每次不少于15分钟,同时在开窗通风时要注意保暖。

9. 出去晒晒太阳

有关的研究表明,冬季适当地晒晒太阳可以起到很好的养肺效果,因为在晒太阳的过程中,能够帮助身体合成维生素D,这种物质可以促进肺部受损细胞的修复,缓解肺部的炎症,预防肺部疾病也有很好的作用,平时可以适当地晒一晒。

10. 保持一个好心情

肺是一个比较怕燥的器官,而这里的燥除了空气之外,其实情绪上的燥也是影响很大的,因此要想养肺的话,就要保持良好的情绪,遇到什么事情,多微笑,那么肺部扩张,就能很好地清理呼吸道,改善肺部功能。这是为什么呢?大笑的时候,不仅能使我们的胸廓扩张,增大肺活量,促使胸肌伸展,还能消除机体的疲劳,解除胸闷,恢复体力。从中医角度,大笑可以宣肺气,去浊气。

冬季如何预防心脑血管疾病? 7个小贴士教你降低风险

心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称,指心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病,一般由高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等病症引起。我们在接诊时发现,进入冬季后,心脑血管疾病的发病率略有升高。

冬季心脑血管疾病较为多发的原因主要包括以下几方面:①气温骤降。血管遇冷容易收缩、痉挛,导致心脑血管供血不足。②天气干燥。冬季空气比较干燥,人体水分流失会使血液黏稠度增高。③饮食不当。天气寒冷时,人们会不自觉地摄入高热量食物。如果过量食用高油、高脂、高盐食物,可能会导致体内胆固醇和甘油三酯升高。④运动量减少。运动量减少可能会降低心脏功能,还可能使

血脂、血压等指标出现异常。

冬季如何预防心脑血管疾病?建议大家做到以下几点,以降低罹患心脑血管疾病的风险。

适当运动。剧烈运动易引发心脑血管供血、供氧不足。尤其是晨起剧烈运动,心脑血管受寒冷刺激急剧收缩,会使血压升高,进而增加心脑血管疾病的发生风险。建议大家运动时把握好运动强度,以身体微微出汗、不感到疲劳为宜,每周坚持运动3~5天。

防寒保暖。心脑血管遇冷容易收缩、痉挛,导致心脑血管供血不足,严重的甚至会诱发心肌梗死或脑梗死等意外疾病。建议大家做好防寒保暖,当寒潮来袭或气温骤降时及时增添衣物。年龄较大或有心脑血管基础疾病的人群,勿用冷水洗脸、洗衣,以免因

寒冷刺激导致血压升高。

情绪平稳。情绪激动时可能导致血压升高,加重心脏负担。建议患有冠心病、高血压病的人群,尽量保持平和、乐观的心态,避免精神紧张、情绪激动、失眠、焦虑等。

定期体检。定期体检可及早发现疾病或疾病的风险因素,并及时治疗。建议35岁以上的人群经常测量血压。若血压大于等于140/90mmHg,应通过调整生活方式或药物治疗进行干预。高血压患者要遵医嘱按时、按量坚持服药,不得擅自减药或停药。

饮食做到“两多两少”。高血压、高血脂是心脑血管疾病的主要病因。建议大家平时清淡饮食,做到“两多两少”,预防高血压和高血脂。多吃富含膳食纤维的食物,适当多吃粗粮、豆类、海带、蔬

菜、水果等富含膳食纤维的食物,有助于降低血清胆固醇浓度。多吃豆制品。大豆中富含优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素,适当多吃豆制品有助于预防心脑血管疾病发生。少摄入食盐。食盐摄入量过多易使血压升高。建议普通人群每日食盐摄入量不超过6克;50岁以上人群,高血压、糖尿病、慢性肾病患者每日食盐摄入量不超过4克。少摄入脂肪和胆固醇。建议每日脂肪摄入量不超过总热量的25%;每日胆固醇摄入量控制在200~300毫克。此外,冬季切忌盲目进补,进餐时以七八分饱为宜,勿暴饮暴食。

起床不要过猛。冬季是心脑血管急症的高发期,起床时更是风险时段。起床过急或过猛,可能会使血压突然升高。尤其是患有心

脑血管疾病的人群,若起床时过猛,更容易发生心脑血管意外。建议大家冬季起床时动作要缓慢,防止因起床过猛诱发心绞痛、中风等疾病。

避免用力排便。患有高血压、动脉硬化等疾病的患者,血管的弹性较差,不能承受太大压力。用力排便会使腹部压力增高,而增高的腹压会增加心脏排血阻力,导致血压升高、心肌耗氧量增加,进而引发心脑血管疾病。因此,建议大家排便时勿过度用力,便秘患者可在医生指导下进行药物治疗。

需要注意的是,心脑血管疾病发病前,大多会出现血压升高或波动、头痛头晕、手脚麻木无力、心慌、胸前区憋闷等先兆。一旦出现这些症状,要尽早就医,以免延误病情。