




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,积累了十七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

十种方法让大脑“年轻态”,十条定律延缓大脑衰老

10种方法让大脑“年轻态”

人类寿命不断延长,这越来越清楚地说明我们的大脑和身体有着惊人的自我修复能力和适应能力。就连90岁高龄的人也能通过锻炼身体长出新的肌肉块儿。他们的大脑也能长出新的神经键。

能给大脑带来最大益处的似乎是在相当程度上需要对新课题进行挑战性思考的工作。在学习新事物的过程中,大脑会产生新的神经键,即神经元的神经线连接。神经键的增加及连接网络密度的增加与保持老年认知健康息息相关。

做一些可预见的事情——即便具有挑战性——更有可能使用现存的神神经路径。鉴于此,下面列出了10件事。这10件事可有助于维持大脑的年轻状态。

1. 学一门新语言

很多排行榜都列举了可让大脑接受真正训练并迫使它产生新学习路径的活动,学习新语言在各种榜单中都排在首位。

2. 学一种乐器

为演奏乐器学习新的身体技能同时学习演奏音乐是一种很好的脑力锻炼。即便对严重痴呆的人来说,音乐似乎也会开启记忆力的闸门。

3. 迷路

去一个不熟悉的地方并迫使自已走出去。我们说的可不是战区,而可能是一个新的居民区或陌生的博物馆或其他让你感到陌生的场所。认识到你有应对新情况的技能,那会让你增强信心,还会让你的大脑得到锻炼。

4. 做义工

参与新的活动会让你接触到新人新事,扩大交际圈可保持健康。

5. 让自己不舒服

这是另一种形式的迷路。如果我们只参与我们熟悉的、安逸的活动的話,我们中有一部分人就会停止学习和成长。接受些许不舒服感——身处新的环境、参与新事物或接触陌生人——是帮助加强接受新事物和学习机会的一种好方法。

6. 加强体育锻炼

如果你的医生同意的話,那么进行高强度体育锻炼对你的身体是有好处的。研究结果还显示,这对保持认知能力的健康也大有好处。即便是强度不大的锻炼也能带来诸多好处。

7. 玩一些新的、具有挑战性的游戏

你的大脑喜欢玩游戏。实际上,游戏对人类发育的作用似乎大于对地球上所有其他动物的作用。游戏还可帮助生成新的神经键,但条件是你玩的是新游戏,且难度不要太高。

8. 上课

让自己接受新的理念、认识新同学甚至在新教室里学习都能达到专家们认为与保持认知能力健康息息相关的多个目标。

9. 接受新技术

与数字世界保持连接状态可能就像你不想做的爬坡运动。但这对保持大脑健康大有裨益,因为你会在这个过程中学到新的东西,并与新人、新理念保持联系。

10. 不断开启新路径

你的大脑永远都会对未知事物充满好奇心,它接受起新理念和事物来就像是一块海绵。你也应该做到这样。

10条定律延缓大脑衰老

一、培养积极的心态

泰然面对衰老、乐观的老年人比悲观的老年人平均多活7.5年,乐观对大脑具有显著的影响。通过给感恩的人写信或者当面拜访

表达谢意。记录每天生活中遇到的三件好事。这些练习不仅能降低患抑郁症状的可能性,而且提供了对抗消极思维、培养幸福感的终身工具。

二、练习正念,避免过量压力带来的脑损伤

长期地暴露在压力中会导致严重的抑郁症和焦虑症,这是由于大脑多个系统的崩溃造成的。正念改变了注意力资源的分配,使大脑运行更高效,专注力得到显著的提升。除此之外,正念在认知能力中的视觉空间加工能力、工作记忆、认知的灵活性和语言流畅性改善等方面都发挥了积极的作用。

三、学一项新的技能或教别人知识

老年人的大脑完全有能力学习新事物:报名参加课程、学习一门新语言、坚持阅读……积极的学习具有强大的效果,甚至能降低老年人患阿尔茨海默病的可能性。什么类型的学习最有营养呢?

最好的做法是找和你观点不一致的人,经常和他们辩论。生产性参与包括体验各种环境,这些环境要么让你的观念受到挑战,让你的视角得到扩展,要么驳斥你的偏见,激发你的好奇心。

在教小学生一些基本技能,比如识字、图书馆的使用方法或恰当的课堂行为后,老人表现出了某些记忆领域的显著改善,其他认知功能也有了改善。这和很多研究的结论是一致的,即保持大脑敏锐的最有效方法是不断把你的知识教给别人。

四、玩电子游戏,以逆转执行力、注意力和决策力

随着年龄的增长,老年人的大脑会老化,免疫系统也逐渐脆弱,睡眠不足、药物影响等都会使得老年人的大脑加工速度降低,执行力受到影响。同时人们忽视干扰的能力会减弱,决策能力也会随着时间的流逝而衰退。

专门设计的电子游戏还能改善老年人在工作记忆和注意力变量等测试中的表现,使他们胜过20多岁没有玩游戏的年轻人。恰当的大脑训练能将老人患痴呆症的可能性降低近一半。

五、身体活动越多,头脑越有活力

身体越活跃,心智就越有活力,这与年龄无关。强健的老年人看起来比久坐不动的老年人更聪明,体育锻炼能将老年人罹患阿尔茨海默病的风险降低到原来的1/2,而且效果长达近10年。每周两三次30分钟的适度有氧运动,尤其是快走——快到没法说话,就能提升认知功能。效果取决于运动量:锻炼得越多,大脑功能越好,但也要量力而行。对于老年人来说,一些轻微的小运动也非常有效,比如做顿饭、爬几层楼梯或者去看个电影,就连一会儿坐下一会儿站起来对健康也是有益的。

六、趁早培养一个好的睡眠习惯

睡眠质量会随年龄的增长而下降。随着年纪变大,睡眠越来越碎片化,非常有用的慢波睡眠减少。而长期缺乏睡眠则会导致增加很多神经退行性疾病的风险,包括帕金森病、亨廷顿病和阿尔茨海默病。如果想减少老年时的认知衰退,你必须从中年开始养成好的睡眠习惯,如培养稳定的睡眠习惯,睡前6小时不摄入咖啡因、酒精或尼古丁等。

七、保持高质量的友谊

孤独的老年人更易患抑郁症,孤独也增加了患心脏病和中风的风险,极度孤独甚至还会造成脑损伤,所以老年人要培养良好的社交习惯,保持高质量的友谊。

研究指出,老年人最好有各个年龄段的朋友,包括孩子。老年人拥有的代际人际关系越多,大脑获得的益处就会越大,尤其是老年人和上小学的孩子的互动,它能够减轻压力,降低如焦虑症和抑郁症等情感障碍发生的概率,甚至能降低

死亡率。这也为中国老年人带孩子提供了一定的科学依据。

跳舞也是很好的社交行为,越跳舞越健康。跳舞的人不仅要学习并记忆同步的动作,而且表演这些动作也需要体力。同时,跳舞也能推进人们的社会化,面对面的互动对人的认知和情绪都具有强大的促进作用。

八、比长寿更重要的,是让大脑健康地老去

我们的衰亡源自很多随机的退化过程的累积,年老就像青春期的退步,不是病,而是自然的过程。人不是死于年老,而是死于个别发生故障的生物学过程,例如心血管疾病等。

从基因到药物,再到交换血液,人类从未停止研究衰老和令人长寿的可能性,毫无疑问,这些科学进步是令人惊叹的。

九、先找10个迹象,再问“我有阿尔茨海默病吗”

在十大致死原因中,只有阿尔茨海默病是无法预防、无法治疗,甚至是无法缓解的。区分正常的衰老和异常的大脑病变是神经科学家面临的一项艰巨的任务,表现出一些症状并不意味着存在病变。多年来,研究者已经设计出了帮助人们确定亲人是患上了阿尔茨海默病,还是只是老了的检查清单。

十、不退休,常常追忆

人们设想退休后的生活无忧无虑,可以享受悠长的旅行,做自己一直想做的事。事实上退休人员的无忧无虑只能维持一小段时间,一开始你会体验到逃出樊笼的快感,但很快你就会感到消极。其实对大多数人来说,退休是充满压力的。

如果您选择不退休,死亡的风险会降低11%,这相应地提高了你的生存可能性,延迟退休或永不退休,能降低你患抑郁症、阿尔茨海默病甚至是提前死亡的风险。

怀旧的人比不怀旧的人心理更健康,怀旧能促进所谓的自我连续性,将过去的你和现在的你连接起来。充分实现个人潜力的成就感和幸福感;经常怀旧的人比较不怕死;共同的回忆会拉近长期伙伴的关系;在怀旧中度过美好时光的人对陌生人会更慷慨,对外人也更宽容,尤其是对与自己存在社会差异的人。

