

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

## 冬天心脏要过“五道坎”,如何打赢心脏保卫战呢?

冬季,要防止心脑血管疾病发生,我们的心脏在寒冬就要过好“五道坎”。

## 温度坎

研究显示,在寒冬季节,心脏病突发事件比其他季节高两三倍。由于室内外温差大,加之气候干燥,人的生理机能反应比较迟缓,时常处于应激状态,这样就加大了心脏的负荷。对于患有心脑血管疾病者,可造成供应心脏血液的冠状动脉痉挛,使得原本因粥样硬化而狭窄的血管更加狭窄,甚或发生闭塞、斑块破裂,从而发生心绞痛或心肌梗死。因此,有心血管疾病的人一定要注意保暖,尤其要护好头部、手部、脚部。外出时要戴手套、帽子、围巾,穿大衣,睡前用热水烫烫脚,夜间上卫生间时要穿上衣服,洗澡时先放热水,等水温合适后再脱衣服。大风降温时,不要迎风行走。

## 睡眠坎

高质量的睡眠就相当于给心脏充足了电,每晚保证7-8小时的睡眠对健康最有利。美国一项调查显示,睡眠时间过长或过短都会增加患心血管病的风险:每天睡眠小于6.5小时的人,心血管病的发病率上升15%,冠心病的发病率上升23%;每天睡眠超过9小时且睡眠质量较差的人,心血管病的发病率上升63%。

## 呼吸坎

呼吸道感染在冬季高发,导致肺组织的氧交换能力降低,容易诱发急性心肌梗死、猝死等。

## 调药坎

血管遵循“热胀冷缩”原理,天气变冷时,会使血管收缩更明显,进而导致血压升高、波动明显,原有的药物剂量并不一定能控制和管理好血压。因此,当天气剧烈变化

时,患有心血管疾病的人除了要按时、规范用药外,还要根据气候变化,在医生指导下调整药物,千万不能自己在家随意调整药物剂量和种类,以免发生意外。

## 运动坎

持之以恒的运动可以改善心脏功能,不要因为天气寒冷而久卧不动。心脏功能不好的人要在太阳出来后再运动,运动强度要适当,时间应控制在1小时以内,最好选择散步、慢跑、打太极拳等运动。遇大风降温天气最好不出门运动,可以在室内适当活动。

## 如何打赢冬季心脏保卫战?

人体的心血管系统对外界温度的变化很敏感,所以冠心病在冬季高发。寒冷会刺激冠状动脉,致其易痉挛收缩,若冠状动脉原有严重狭窄,则并发心肌梗死的可能性就增大。此外,寒冷会令人体的外周血管收缩,从而使血压上升,心脏负荷增大,增加了心肌缺血、心肌梗死的发生率。

值得注意的是,冬季北美地区昼夜温差大、室内外温差大,还有一些住在美国的老人会去佛罗里达州进行“候鸟式”迁徙避寒的习惯。由于人体温度调节系统处理突发情况能力有限,突发温度变异会带来人体相应变化,例如血胆固醇、心率和血小板黏度均增加,则机体免疫能力下降,因此一日内较大的温度变化可以导致心脏病发作。

高血压患者在冬季要尤其注意定期服用降压药,避免血压波动,增加心肌耗氧量,导致心绞痛的发生。建议在气温骤降及季节更替时,高血压患者务必要加强血压的自我监测,密切关注血压值,警惕因外界温度变化所致的血压急剧变化。如果发生血压急剧升高,要及时就医,在医生指导下调整用药方案,避免随意用药酿成危险。

每天午时暖暖腹中 预防心脏病冬季发

作

推荐一个预防心脏病冬季发作的小方法,不妨一试:立冬节气(11月7日)后,每天午时用电暖宝暖暖腹中穴15~30分钟,一直到次年春分停止。中医认为,腹中穴有理气活血、宽胸利膈、通心络、宁心神的作用。

电暖宝一般一次充电5分钟,放到被子里可持续散热,刚开始较烫时应用毛巾包裹,待温度稍降,可直接放到睡衣外对应的穴位处,一般一天充电一次,用完即可。市面上卖的电暖宝直径有9厘米、12厘米、15厘米的,推荐大家用12厘米的,更便于使用、搁放。

需要提醒的是,如果使用电暖宝时,心脏有不舒服的情况,必须马上停止。但如果一移走电暖宝就难受,可以继续温暖穴位。总之,温穴位时以自我感觉身体舒适为度,还要注意防烫伤。此外,心脏不好的人群冬季还要注意,锻炼最好等到太阳出来以后进行,上午9~10点比较合适,避开凌晨到早晨发病率最高的时段;不要用冷水洗脸,以免冷水突然刺激诱发心绞痛;洗衣、洗菜时,不要长时间把手泡在冷水里,最好用温水。

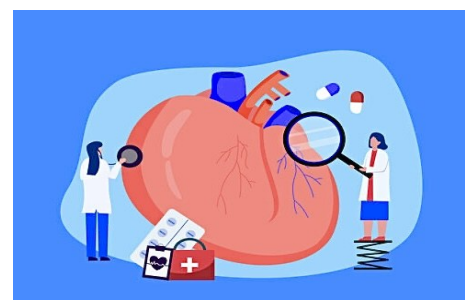
## 心脏不好,运动从下肢开始

运动应自下而上,即先从下肢运动开始,再过渡到上肢运动。因为进行上肢运动时,血液回流到心脏较容易,仅需要心脏搏动和胸腔吸气运动,产生负压吸引即可。因此,一旦上肢运动过度,就容易导致大量血液回流至心脏,增加心脏耗氧量,进而增加心血管事件的发生几率。下肢运动则不然,一方面由于重力作用,另一方面因为脚部血液返回心脏的路程较长,再加上回流过程中有腹压的阻力,所以脚部血液需要有足够的压力才能顺利返回,相较于上肢运动来说,单次动作回流至心脏的血液就会较少。所以,进行下肢运动诱发心血管事件的几率更低,相对来说更安全。

体力较弱且处于恢复期的心脏病患者,推荐以耐力性有氧运动为主,步行就是不错的选择。心脏病患者可自由步行或在活动平板上步行,速度以80~100米/分钟为宜,目标距离可逐渐增至2000~3000米。还可做走、跑交替运动,步行1分钟与慢跑半分钟交替进行20次,总时间30分钟,走路速度以50米/分钟为宜,跑步速度应控制在100米/分钟以内。出院后或体质较好的心脏病患者,除上述运动外,还可进行以下项目:1.下蹲起立。扶墙(或其他物体)下蹲,然后起立,每组10次,共3组。2.仰卧收腿。取仰卧位,双手放在体侧,屈膝向胸腹部收腿、伸腿,每组10次,共3组。

每次运动应持续30~60分钟,其中包括10~15分钟的热身活动,以及5~10分钟的整理活动(主要以慢走为主),真正的锻炼时间为20~30分钟,至少要达到15分钟,每周运动3~4次。半个月到1个月,可逐渐增加上下肢配合运动,比如太极拳、保健操等。

而且,运动应在医生指导下开展,特别是急性期病情较重者,以免出现意外;一旦运动过程中出现不适,要立即停止,必要时马上就医;运动量应循序渐进,从低强度开始,效果一般至少需要6周才能显现,一旦停止,效果会逐渐消失;1~2个月,要到医院复查,并重新评定锻炼效果,以便医生及时对运动处方进行改进。



## 寒冷冬季,这5个坏习惯或许会“盗走”你的健康,你或许天天在做

寒冷冬季,这5个坏习惯或许会“盗走”你的健康:

## 1、冬季运动时嘴张太大

冬季参加体育锻炼可以预防各种疾病的发生,但专家提醒:做体育锻炼时,不要张嘴大口呼吸,而是要尽量采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法。从卫生角度来说,冬天用鼻子呼吸比用嘴呼吸好,因为在呼吸时,鼻子黏膜可以过滤空气,使气管和肺部不受灰尘和细菌的损害;另外,寒冷的冬天气温很低,而冷空气进入鼻孔后可以被加热。

但如果运动强度较大,或负荷较大,单纯用鼻腔呼吸可能无法满足身体对氧气的需要。

这时,我们需要用嘴来辅助呼吸。最好采用鼻腔与口腔混合呼吸的方法,但切记口腔不宜过大,

即半开,嘴唇微微张开,舌头抬高,让冷空气通过舌侧吸入。如果在寒冷的冬季口腔过宽,吸入冷空气会刺激咽喉和气管,引起扁桃体炎、气管炎、颌下腺淋巴结肿大,进而引起肾炎、肺气肿等疾病。

温馨提示:冬季运动时不要忽视保暖。开始运动时不要马上脱外套,身体稍热后要逐渐减少外衣。运动结束后,应该及时擦掉身上的汗水,然后立即穿上衣服,以防感冒。

## 2、不清洗加湿器

每年冬天,由于空气干燥,很多家庭都用加湿器来提高房间湿度。如果正确使用好的加湿器,可以适度提高室内空气湿度,但加湿器使用不当也会引发疾病。例如,有些家庭会在水中添加一些空气清新剂,这是不合适的。一些芳香

剂中会导致呼吸道疾病,并且加湿器长时间不清洗会导致呼吸道感染。

温馨提示:加湿器必须定期清洗。

## 3、围巾不可以当口罩戴

有些人习惯用围巾当口罩,因为嫌弃口罩保管起来麻烦,但是这一做法非常不科学。我们所佩戴的围巾大多是化纤物质,把围巾围在嘴巴上,呼吸时纤维和细菌会被呼吸道吸收,对健康带来不利影响。而且,围巾本身也会被细菌污染,更对健康不利。

此外,很多家长喜欢用尼龙围巾遮住孩子的脸,尼龙围巾虽然轻薄,但编织密度大,透气性差,会导致孩子呼吸不畅,导致缺氧不足,脑组织受损。而且,尼龙围巾是化纤面料,儿童皮肤娇嫩,容易导致

过敏。这样不利于孩子的健康。

此外,这一操作也并不适合老年人。随着身体的衰老,老年人的呼吸功能一直在下降。如果冬天用围巾遮住口鼻,呼吸就会不顺畅。久而久之,就会导致呼吸困难、缺氧、哮喘等疾病。患有心脏病的老年人甚至可能突然死亡。

## 4、冬季吃太咸

冬季肾经旺盛时,肾主咸,吃太多重口味食物,会加重肾脏负担,导致尿蛋白排泄增多、肾结石、水肿等,促进肾脏的损伤与恶化。高盐饮食会加重心脏负荷,是心脑血管疾病的祸根之一。人体内的钠过多,会造成体内水潴留,导致血管内压力升高,阻力增大,造成心脏负荷加重。

温馨提醒:冬天阳气下降,出汗少。此时,应减少食盐的摄

入,以减轻心脏和肾脏的负担。

## 5、紧关门窗

很多人习惯把门窗关严,尤其是冬天。事实上,这对健康不好。在冬日紧关上门窗,确实可以减少室内空气对流,使室内温度升高,但这也使空气不流通,对人体造成较大伤害。

由于门窗长期关闭,室内空气中的氧气会被消耗掉,而人体呼出的二氧化碳浓度相对较高。这样,在空气相对静止的房间里,带有细菌和病毒的气体就会漂浮在空气中。在这样的环境中睡觉,人们醒来后会感到头晕、抑郁,甚至感染呼吸道疾病。

温馨提醒:在冬季还应保持空气流通,使室内新鲜空气补充。只有这样才能更有益于人们的健康。