

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,累积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



让你“悄悄长寿”的20个好习惯 14个习惯预示着你寿命高于别人

让你“悄悄长寿”的20个好习惯

1、每天吃一把花生,让你的血管更年轻。花生内含对人体有益的不饱和脂肪酸,能有助于降低罹患心脏病的风险。根据研究结果,每周若摄取2次以上的花生,罹患心血管疾病的风险可降低13~19%、减少约15~23%罹患冠心病的机率!嘿,别小瞧这小小的花生,它可是让你长寿的秘密武器!

2、每天喝一杯枸杞茶,让你的肾更健康。枸杞茶能滋养肾阴,让你的肾更有活力。现在就开始喝枸杞茶,让你的肾时刻保持最佳状态!枸杞虽然具有很好的滋补和治疗作用。任何滋补品都不要过量食用,枸杞也不例外。一般来说,健康的成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适;如果想起到治疗的效果,每天最好吃30克左右。

3、黑巧克力(Dark Chocolate)含铁镁铜锰,每100克含70~85%可可的黑巧克力有11克的纤维,另可提供每日建议营养素摄取量中67%的铁质、58%的镁、89%铜和98%的锰等。吃黑巧克力能让你的心情更加愉悦,远离抑郁焦虑。想要长寿,心情好很重要!

4、燕麦粥富含膳食纤维,能让你的肠道更通畅,远离便秘困扰。别让毒素在你的肠道里囤积,每天一碗燕麦粥,让你的肠道时刻保持清洁!

5、红酒含有大量的白藜芦醇,能保护你的心脏血管,让你的心脏更强壮。

6、辣椒含有大量的辣椒素,能加速你的新陈代谢,让你的身体更有活力。适当吃点辣椒,让你的新陈代谢永远旺盛!

7、芝麻是胡麻科胡麻属植物,主要有黑芝麻、白芝麻2种。黑芝麻含丰富钙质,能促进小朋友骨骼、牙齿发育;对于成人,能防止骨质疏松;芝麻素的抗氧化和消炎作用,也可以保护软骨和关节,能让你的骨骼更强壮,远离骨质疏松。

8、每天吃一颗黑蒜,让你的免疫力更强。黑蒜含有大量的硒元素,能提高你的免疫力,让你的免疫力时刻保持巅峰状态!

9、黑木耳能降低血脂,让你的血液更干净,远离血栓困扰。

10、菊花茶能缓解眼睛疲劳,让你的眼睛更明亮。别让眼睛过度疲劳,每天一杯菊花茶,让你的眼睛永远闪亮!

11、耳朵上有很多穴位,按摩耳朵能让你的器官更年轻。别小瞧这简单的按摩,它可是让你长寿的不二法门!

12、深呼吸能让你的肺部得到充分的锻炼,让你的肺更强壮。

13、蜂蜜水能滋养你的皮肤,让你的皮肤更水嫩。别让岁月在你的脸上留下痕迹,每天一杯蜂蜜水,让你的皮肤永远水当当!

14、核桃富含饱和脂肪酸,能让你的大脑更灵敏。想要长寿,大脑好很重要,那就从每天一把核桃开始吧!

15、豆浆含有大量的植物雌激素,能让你的荷尔蒙更平衡。别让荷尔蒙失调困扰你,每天一杯豆浆吧!

16、冥想能让你的大脑得到放松,让你的压力更小。别让压力压垮你,每天5分钟冥想,让你的生活远离压力!

17、每天做5分钟伸展运动,让你的关节更灵活。伸展运动能让你的关节更灵活,让你的身体更柔韧。别让关节疼痛困扰你!

18、柠檬水能让你的身体更碱性,让你远离亚健康。然而,过量饮用可能会对牙齿和胃部产生负面影响。因此,天天喝柠檬水可以,但要注意保护牙齿,避免空腹饮用。

19、笑能让你的细胞更年轻,让你的身体更有活力。别让愁容常驻你的脸,多笑一笑,保持快乐好心情,让你的细胞永远年轻!

20、说『我爱你』能让你感受到爱的温暖,让你的心更健康。想要长寿,心理健康很重要,那就从每天和爱人说一声『我爱你』开始吧!

14个习惯预示着你寿命高于别人

1、你爱喝茶。一项对超过4万人的研究结果显示,每天喝至少5杯茶的人,死于心脏病和中风的几率最低。茶叶的天然成分儿茶酚还能阻止有害蛋白累积,保护脑细胞,维持大脑认知能力。与咖啡中的咖啡因不同,茶叶中的咖啡因含有天然蛋白质茶氨酸。天然蛋白质茶氨酸可以防止咖啡因普遍带有的副作用,如血压上升、头痛和乏力等。

2、每天散步半个小时。一项最新研究结果表明,每天坚持步行30分钟左右的人,不管其体内脂肪含量有多高,他们的长寿几率是那些每天步行少于30分钟的人的4倍。午饭后不妨走路散散步,或者下班后少乘一站地铁或公交车,提前下车散步回家。

3、戒掉碳酸饮料。美国科学家发现,每天喝一瓶可乐可能让你罹患心脏病、糖尿病等病的风险翻一倍。倘若实在想喝几口饮料,不妨自己榨果汁。英国的一项最新研究

结果也显示,部分碳酸饮料可能会导致人体细胞严重受损。专家们认为碳酸饮料里的一种常见防腐剂能够破坏人体DNA的一些重要区域,严重威胁人体健康。喝碳酸饮料造成的这种人体损伤一般都与衰老以及滥用酒精相关联,最终会导致肝硬化和帕金森病等疾病。

4、吃颜色鲜艳的食物。越艳丽、越新鲜、越自然的食物,越能抗氧化,帮助人体对抗自由基,延缓衰老。一项最新研究显示,紫葡萄、蓝莓和红酒葡萄酒富含多酚,可降低心脏病的几率,预防老年痴呆症。

美研究人员称,用蓝莓和葡萄制成的紫檀芪不仅仅可以用于治疗真菌感染,而且还可以降低胆固醇,调节血糖,防治2号糖尿病。

5、青少年时身材苗条。研究人员针对137人进行研究,对他们从出生到28岁做了跟踪调查结果发现,14岁时体重超重会增加成年时患2型糖尿病的几率。

6、少吃红肉。美国癌症研究院的称,如果每周摄入的红肉超过500克,会提高患结直肠癌的风险。每天摄入100克经过加工肉类食品(例如腊肉和火腿),患结直肠癌风险将提高42%。肉类在烧烤、烟熏、腌干或用硝酸盐一类的防腐剂的加工的过程会产生了致癌物亚硝酸盐。

7、读过大学。哈佛大学医学院一项研究发现,受教育时间超过12年的人,比受教育时间相对较少的人寿命长18个月。而且受教育越高,吸烟的可能性越小。美国疾控中心的数据表明,受过高等教育的成人中约

有10%的人吸烟,而学历为中学或者更低的人中约有35%的人吸烟。

8、人缘好。良好的人际关系是应对压力的缓冲器。长期精神紧张会削弱免疫系统并加速细胞老化,最终让寿命缩短4到8年。

9、朋友身体健康。如果好友体重增加,同样事情发生在你身上的可能性将提高57%。要想维持一种健康的生活方式,就应该与那些和自己有相同生活目标的人交往。比如参加一个减肥健身的俱乐部,或者发展一个能和你长期一起散步的朋友等等。

10、活到老,学到老。位于美国芝加哥的拉什大学医学中心的一项研究发现,经常进行脑力活动(参观博物馆、猜字谜、听音乐)的人群的老年痴呆的发病率降低了一半以上。

11、收养宠物经常爱抚或是接近那些可爱的小东西有助于降低血压和心率。一项研究证明,养宠物的心脏病患者的一年存活率是那些没有养宠物的心脏病患者的6倍。

12、生活有条理。有研究显示,那些自认为生活更有条理的、更自律的人活得更久。并且他们患老年痴呆症的几率要比没有他们勤奋认真的人低89%。

13、你是个勤快的主妇。使用吸尘器、清扫楼梯或擦窗户的时间在一小时以上,便可让一般的人燃烧大约285卡路里热量,同时将死亡的危险降低30%。

14、性格开朗。《心理学家》的一项研究称,性格比较活跃的人比沉闷的人更为健康。

