

Sevita

RAINBOW

Adult Day Health Care Center

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

加入我们吧

彩虹这头是您

期待已久的幸福

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

八个脑部健康小窍门,帮助您改善大脑健康

1.积极锻炼

经常活动身体的人更有可能保持头脑清醒。有规律的身体活动还有助于改善平衡感、灵活性、力量、精力及情绪。研究表明,运动可以降低患上阿尔茨海默病的风险。

美国卫生与公众服务部建议大多数健康成人每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动(例如快走),或者每周进行75分钟的高强度有氧运动(例如慢跑)。最好是在一周当中平均分摊运动量。如果没有时间进行完整的锻炼,可尝试在一天当中多次进行10分钟的行走。

2.保护头部

脑损伤会对个人的生活产生重大的长期影响。脑损伤会影响思维、记忆力、协调能力、言语及情绪。为了保护您的大脑,在进行有头部受伤风险的活动时,请务必佩戴头盔。例如骑自行车、滑雪、骑马,或驾驶摩托车、雪地摩托车或全地形车。

头部受伤的其他常见原因包括车祸和跌倒。在车内系好安全带有助于避免头部受到撞击。为防止跌倒,在爬梯子以及在不平坦的地面或不熟悉的区域行走时请务必小心。清除楼梯和走廊上的杂物,有助于防止在家中发生跌倒意外。保持楼梯间光线充足。确保所有地毯和垫子都牢固地固定在地板上,以免打滑。

3.关心自己的健康

某些医疗状况可能会增加出

现思维和记忆问题的风险,并且也有可能增加卒中的风险,从而损害大脑血管。其中最常见的医疗状况包括糖尿病、心脏病和高血压。如果您有持续存在的医学问题,请遵循医疗护理专业人员的指示,了解如何达到最佳的治疗和控制效果。如果您没有上述医疗状况,请问医疗护理团队可以采取哪些预防措施。

4.开展社交活动

如果您还在犹豫是否要外出会友或邀请亲人来做客,马上采取行动吧。开展社交活动有助于抵御抑郁和压力,而抑郁和压力会加剧记忆丧失。社交隔离和孤独也与思维能力下降和阿尔茨海默病风险增高有关。

5.确保充足睡眠

睡眠对人类而言相当于为手机充电。良好的睡眠有助于改善大脑功能和记忆力,让您保持敏锐并更轻松地完成任务。休息还可以缓解压力和抑郁。

获得充足的健康睡眠应放在第一位。成人每晚睡眠时间应达到7个小时至9个小时。如果打鼾扰乱了您的睡眠,请与医疗护理专业人员约诊。打鼾可能是睡眠障碍的征兆,如睡眠呼吸暂停。扰乱睡眠的健康问题可能会增加思维能力下降和失智症的风险。

6.制作沙拉

美国洛许大学医学中心(Rush University Medical Center)于2015年发表了一种新的饮食方法,这个方法结合了地中海(Mediterranean

Diet)和得舒饮食(DASH Diet),英文全名为:Mediterranean-DASH diet Intervention for Neurodegenerative Delay,缩写为MIND。MIND饮食不仅适合推荐给想要拥有“最强大脑”的人群,也值得推荐给糖尿病、心脑血管疾病的高风险人群。MIND饮食帮助提高精神集中度并减缓思维能力的下降,注重植物性食物的摄入,包括大量的绿叶蔬菜和其他蔬菜、浆果、坚果及全谷物,同时限制黄油、奶酪、红肉和糖果等食物。MIND饮食有助于延缓大脑的衰老,是有试验数据做支持的,采用MIND饮食法的老年人(采用该饮食法9年,960人),其大脑年龄要比未采用MIND饮食法的老年人平均年轻7.5岁。

7.挑战大脑

正如身体活动有助于强身健体一样,脑力活动也有助于保持大脑健康,并改善大脑功能和记忆力。玩填字游戏。阅读。玩游戏。学习演奏乐器。尝试一种新的爱好。在当地学校或社区团体做志愿者。

8.谨慎用药并限制饮酒

药物和酒精会影响脑细胞间的通信方式,此外还会影响大脑的反应、计划、解决问题和控制冲动的能力。请仔细阅读药物使用说明,包括非处方药物。

如果您选择饮酒,请适度。对于健康成人来说,适度饮酒是指女性每天最多一杯,男性每天最多两杯。饮酒过量会增加跌倒的风险,

并可能导致记忆问题。此外还可能使一些影响大脑的医疗状况出现恶化,例如高血压和糖尿病。

改变10个习惯能健脑

当我们日复一日地按照“老习惯”生活时,大脑便学会了“偷懒”,会不假思索地按照我们发出的指令重复工作。长此以往,大脑功能逐步退化。近日,美国“读者文摘”网站刊文提醒,只要我们在日常生活中改变一些“老习惯”,就能把我们的大脑再度激活。在此基础上,《生命时报》记者采访国内权威专家,为您总结出让大脑变聪明的10个方法。

闭着眼睛洗澡。生活中,大多数数人习惯通过视觉和听觉把信息反馈给大脑,往往忽视了触觉、嗅觉和味觉的功能,这并不利于大脑保持活力。在熟悉和安全的环境中,不妨闭着眼睛洗澡,用双手的触觉感受自己的身体,区分不同的身体部位,感受不同的皮肤纹理,根据触觉感受调整水温,还可以试着定位水龙头的位置,从而唤醒大脑深处的记忆。清华大学玉泉医院神经内科主任耿同超分析说,闭上眼睛后,人的注意力会更加集中,大脑敏感程度提高,有助于促进大脑活力。

把时钟倒过来放。当人们看到正常摆放的物品时,左脑会迅速识别,并转移注意力。如果将物品倒过来放,右脑则马上“启动”,试图通过分析物体的形状、颜色、所处环境来辨别这个令人费解的视觉信息。耿同超表示,这种做法可以人为地增加大脑的思维活动,有锻炼脑力的作用。生活中,很多物品都可以尝试倒着放,比如时钟、相框里的照片、日历等。

变换吃饭时的座位。很多人习惯坐在固定的座位上就餐。然而,专家建议,最好定期更换吃饭时的座位,从而提升大脑活力。定期更换家人居住的房间,调整家具摆放位置或办公设备布局,遛狗时换个新路线,浏览新闻时换个电视台或网站,逛超市时多了解新奇商品等,也具有同样的作用。耿同超解释说,新鲜事物对大脑的刺激更大,有利于集中注意力,缓解大脑疲劳。

打开车窗。大脑中的海马区主要负责记忆和学习,它不仅能储存视觉画面,还能记住气味、声音等环境因素。为锻炼大脑的记忆功能,人们可以在驾驶时尝试新的

路线,并打开车窗,从视觉、嗅觉、听觉等多方面感受街道环境,并试图图记忆。需要提醒的是,空气污染严重时最好不要开车窗。

摸硬币或数豆子。研究发现,通过触摸识别存在微妙差别的东西,可以更好地激发大脑活力。专家建议,可以把不同面值的硬币放在一个大罐子里,不时地将手伸进罐子中,用触觉判断硬币面值,还可以心算硬币总额,有锻炼脑力的效果。耿同超补充说,也可以将硬币换成不同种类的豆子,比如黄豆、红豆、绿豆、黑豆、蚕豆等,把它们混放在桌子上,然后再一一分类,也有助于人们,特别是老人提高双手协调能力,减缓大脑衰老。需要提醒的是,硬币或豆子上可能有很多细菌,摸完后要及时洗手。

摆瓶香水在床头。很多美国人习以为常地将咖啡的香气和早晨的记忆捆绑在一起。在专家看来,嗅觉和味觉作为重要的神经通路,可以强化人们对某种事物的记忆,还能带来好心情,有助于缓解大脑疲劳。人们可以把自己喜欢的香水、香包、水果等具有好闻气味的物品摆放在床头或办公桌上,时常闻一闻。

主动联想。联想有助于大脑保持强劲活力,每个人都应时常练习看到一个事物联想到10个事物的本领。比如,当您看到一只苍蝇,可能联想到苍蝇拍、羽毛球拍、体育馆、俱乐部、球迷、啤酒、歌手、吉他、麦克风、灯光等等。

学门艺术。当人们投入一项自己喜欢的艺术活动时,比如音乐、美术、舞蹈、摄影等,艺术语言和情感等抽象思维对大脑的影响,完全不同于逻辑思维和线性思维,更能挖掘大脑的想象力和潜质。

多和人打交道。研究表明,一个人的社会交往能力直接影响着他的脑力。不愿意与人打交道的老人,患认知障碍症的风险更高。因此,人们应多结交一些志同道合、具有共同爱好的朋友,在人际交往中不仅能够相互学习,带来快乐,还能提高脑力。

大声朗读。日本有研究发现,大声朗读可以明显提高大脑供氧,活跃大脑皮层,缓解健忘、拼写错误、不能准确表达等问题。每天大声朗读10分钟以上,可以增强记忆力、延缓衰老,还能增加肺活量,唤起精气神儿。