

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

春日脱发势如猛虎,正确梳头+饮食妙方火速救场

春天到了,万物复苏,在这生机勃勃的季节,可头发却开始“闹情绪”,“离家出走”。春季脱发是很多人都会遇到的问题。正常情况下,我们每天都会有 50 - 100 根头发自然脱落,这是头发新陈代谢的正常现象。但如果每天脱发超过 100 根,或者明显感觉头发变得稀疏,那就要注意了。

春季脱发,主要分为生理性脱发和病理性脱发两种情况。生理性脱发通常是由于季节更替,身体新陈代谢加快,头发的生长周期也会发生变化,休止期的头发增多,从而导致脱发增加。再加上春季气候干燥多风,头发水分流失快,容易变得干燥、脆弱,也会加重脱发。而病理性脱发的原因就比较复杂了,像脂溢性皮炎、雄激素性脱发、斑秃等疾病,都可能导致病理性脱发。这类脱发往往是身体发出的“求救信号”,一旦发现,务必及时就医,千万别因为拖延耽误了病情。医生会通过专业检查,找出脱发根源,给出科学有效的治疗方案。

梳头不对,头发“崩溃”

梳头这个小动作对防脱发有着很大的作用,正确梳头能够促进头皮血液循环,让毛囊得到充足的养分,从而减少脱发。同时,梳头还能清理头发上的灰尘、污垢和脱落的角质细胞,保持头皮清洁,为头发营造一个健康的生长环境。

下面为大家介绍这些常见的梳头误区。一梳到底:拿起梳子从发根直接梳到发尾,遇到打结硬拉硬拽;梳头速度快:梳头速度太快时,梳子齿缝中的头发会受到强大的牵拉,长期下来,头发很容易就断裂;使用不适合的梳子:塑料梳子与头发摩擦时容易产生静电,使得头发变得毛躁而损伤。还有些梳子材质过硬、齿间过密,梳头时容易造成头发打结、缠绕,甚至拉伤头皮;湿着头发梳头:湿发时,头发的毛鳞片处于张开状态,此时梳头,容易损伤毛鳞片,导致头发变得干枯、脆弱;不清理梳子:梳子用久,上面会沾满油脂、头发、灰尘和各种污垢,成为细菌滋生的温床,进而引发头皮问题,影响头发健康。

正确梳头,脱发“拜拜”

首先,选对梳子很关键。为了避免梳头时产生静电,损伤头发,最好选择天然材质的梳子,比如牛角梳、桃木梳、黄杨木梳等。同时,要注意梳发方法,分段梳理:先从发梢开始,把打结的地方解开,再从头发的中段开始梳,最后再梳理发根;按照经络走向梳:顺着经络方向梳头,能更好地刺激穴位,促进血液循环;多梳头皮,可以把头发分成几块区域,如头顶、前额、两侧,然后由表及里,依次梳理,促进头皮血液循环的同时,放松神经,缓解疲劳;湿发避免大力梳:湿发时尽量避免梳头,如果非要梳,则选宽齿梳,且动作轻柔;勤清理梳子。

生发饮食,“吃”掉烦恼

合理的饮食可为头发提供充足的养分,让头发变得乌黑亮丽、强韧有光泽。

以下介绍一些有助于头发生长的营养食物。

蛋白质:头发的“建筑材料”,是构成头发的主要成分,多吃富含蛋白质的食物,能为头发补充营养,让头发更强韧。像瘦肉、鱼类、蛋类、豆类、奶制品等,都是优质蛋白质的良好来源。

维生素:头发的“活力源泉”,对头发健康影响很大。维生素 B 族能促进头发生长,改善头皮血液循环;维生素 C 具有抗氧化作用,能帮助身体吸收铁元素,让头发更有光泽;维生素 E 则能促进头皮血液循环,增强毛囊的活力。可多吃新鲜蔬菜水果,如菠菜、西兰花、橙子、草莓等。

矿物质:头发的“坚固后盾”,铁、锌、钙等元素,对头发健康十分关键。铁元素能帮助红细胞输送氧气到毛囊,保证毛囊的正常功能;锌元素有助于头发生长和修复,减少脱发;钙元素则能增强头发的韧度,让头发不易断裂。可以通过食用红肉、豆类、坚果、牡蛎、牛奶等食物来补充这些矿物质。



只因为手指出现异常,不痛不痒,去医院检查,竟然被确诊为肺癌!

看到这时,会不会被吓一跳,事实上,这名患者只是无意间发现自己的手指末端变得膨大了,去医院检查被告知是杵状指,一开始的时候患者还不知道什么是杵状指。

医生说,杵状指又称鼓槌指,是手指末端增厚呈杵状膨大,指甲从根部到末端呈拱形隆起,使指端背面的皮肤与指甲所构成的基底角 $\geq 180^{\circ}$ (正常人为 160°)。

之所以会出现这种异常的手指,是因为末梢循环缺氧,导致血液释放一系列血管活动物质,比如 5-羟色胺、前列腺素等,这些血管活性物质导致局部血管扩张,时间长了就会一步诱发软组织增生肥大。

肺部疾病是导致杵状指最常见的原因,因为肺病很容易引起末梢循环的异常缺氧,久而久之,就容易引起杵状指。

如果你还在固执地认为,只要身体没有疼痛就一定没有患癌,这显然是大错特错的,癌症被称为无声的杀手,医生提醒,身体发出的 10 个沉默癌信号,不痛不痒却已到中期,值得转发!

第一,皮肤异常

很多人在患癌前的很多年时间里,皮肤有已经出现了异常,有些人是出现了异常的皮疹,有些人是出现了异常的皮肤颜色改变,有些人则是出现了异常的皮肤瘙痒。

举个例子,淋巴瘤大家都知道吧,很多淋巴瘤表现的唯一症状就是皮肤瘙痒。

身体发出的 10 个沉默癌信号,不痛不痒却已到中期,值得转发!

- 第二,杵状指

说实话,杵状指并不会引起手指异常的疼痛,很多人甚至根本没有发觉自己的手指有什么异常,但就是杵状指,却可能是肺癌发出的报警信号。
- 第三,发热

出现发热,很多人的第一反应就是,感冒了。

可是,能引起发热的疾病却不仅仅是感冒,很多人发热更加隐匿,是因为他们只是低热,最高的体温可能连 38 摄氏度都没有,由于没有明显的畏寒,所以自然容易被忽视了。
- 第四,乏力

出现乏力,很多人的第一反应,是不是没休息好?是不是这段时间太累了,是不是营养没有补充到位?

但是,大多数人都不知道的是,早期癌症,往往首发的表现就是乏力。
- 第五,贫血

很多人去医院体检的时候发现自己贫血了,由于是很轻微的贫血,所以他们根本没有重视,有些人认为自己是营养不良或者缺铁,于是他们去买各种补品来吃。

但是要告诉大家的是,小心癌症也会引起贫血,如果是严重的贫血,由于症状很突出,大家显然会重视,可如果是轻度的贫血,由于症状很轻,或者几乎可以忽略不计,就很容易被忽视。
- 第六,消瘦

出现异常的消瘦,一定要及时到医院检查,最怕的就是那种瘦的不多,表面很难发现的人群,如果你没有刻意减肥,哪怕只是瘦一点,你也要重视。
- 第七,大便变细

大便变细,很多人根本不会重视,即便他们发现了,他们也可能认为这是一种正常现象,可是要告诉大家的是,正常的大便形状是圆
- 第八,刺激性干咳

肺癌是我国发病率最高的恶性肿瘤,很多人认为肺癌会导致明显的咯血或胸痛,其实并不是这样,当早期肺癌来临的时候,它可能唯一的表现就是刺激性干咳,容易被误诊为咽炎或支气管炎。
- 第九,浅表淋巴结肿大

很多人无意间摸到自己的脖子、下颌、腋窝、腹股沟等部位有淋巴结肿大,但他们却熟视无睹,在他们看来,这些肿大的淋巴结一点痛感都没有,问题应该不大。

如果是痛的淋巴结,那要考虑是炎症引起的,可如果是无痛的淋巴结肿大,那才要高度警惕是恶性肿瘤。
- 第十,免疫力下降

很多癌症早期,只会引起免疫力的下降,一旦忽视,后果不堪设想。