



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

不经意的7个日常行为,正在损耗你的大脑!

你是不是也有过这样的瞬间:反应迟钝、情绪低落、注意力无法集中……大多数人会以为是“太忙太累”了,但你有没有想过——我们的一些日常行为,正在悄悄地损耗你的大脑。

1.常吃高脂高糖食物

如果我们把大脑比作一部精密运转的超级计算机,那它最不需要的,大概就被“垃圾燃料”填满。

一篇发表于神经科学期刊《自然评论-神经科学》上的综述论文指出,长期摄入高脂肪、高糖、低纤维,会显著降低脑内一种叫做脑源性神经营养因子(BDNF)的蛋白水平,导致神经元之间的信号传导受阻,具体表现就是我们在思考、记忆甚至情绪调节过程都会“卡壳”。

该综述引用的一个动物实验里,研究人员曾用高脂高糖饮食喂养小鼠三周,就发现小鼠的海马体区(大脑中主管学习和记忆的“中枢”)出现了 BDNF 表达下降和突触可塑性受损的情况,伴随认知能力的减退。

这并不只是动物实验室里的数据,芬兰东部大学研究团队通过综合大量横断面研究和部分干预研究,系统梳理了健康行为与大脑的关联,发现那些常吃油炸食品、红肉、加工零食、甜饮料、精制谷物,摄入蔬菜水果鱼类不足的孩子,往往认知测试得分较低,学习成绩更差,情绪波动也更明显。

不仅如此,饮食还会影响大脑对损伤的修复能力。美国物理医学与康复学会的官方科学期刊在2012年发表的一篇综述指出,摄入高饱和脂肪和高糖,会削弱大脑在

受伤后的可塑性反应,延缓神经修复,增加氧化应激和炎症反应,从而对康复造成不利影响。

2.久坐不动

你也许知道,久坐不动会让人发胖,心血管出问题,但你可能不知道,它还会让大脑“缩水”。

日本的研究人员通过监测142名健康日本成年人的脑成像发现,缺乏运动与大脑灰质体积下降之间存在显著关联,尤其是在控制情绪、记忆和决策的关键区域,如前额叶皮层和海马体。这些区域“掉容量”,意味着你更容易注意力不集中、情绪起伏大,甚至出现记忆力衰退。

更值得注意的是,研究显示,即便其他生活方式较健康,只要运动不足,灰质体积还是会下降。如果再叠加其他不良习惯,如高BMI、独居、饮酒等,对大脑的损伤会更明显。

而与之相反,规律运动能显著提升大脑健康。一篇整合了大量现有文献与专家共识的研究指出,运动能促进 BDNF 等神经营养因子释放,增强突触功能,提高神经可塑性,是“刺激大脑生长”的天然良药。久坐不只是“屁股受苦”,它的影响会一路传导到你的脑细胞。动起来,才是对大脑最直接的保护。

3.睡得太少

“睡个好觉”这件事,可能是你保护大脑最被低估的方式之一。

长期睡眠不足会直接导致大脑多个区域的灰质体积减少,包括负责专注、记忆和情绪调节的岛

叶、前额叶皮层、扣带回等区域。这些改变并不仅仅出现在老年人或失眠症患者身上,在青少年和成年人人群中同样可见,可以直接影响到学业成绩和工作表现。

睡眠,是大脑最便宜也最有效的“修复程序”。别再把“熬夜”当作常态,它可能正在默默蚕食你的神经系统。

4.情绪持续低落

人们常说“情绪影响身体”,而坏情绪对大脑的打击尤为深远。

长期处在抑郁、焦虑、悲观等负面情绪中,大脑并不是“心情差”这么简单,而是会真正发生结构和功能的变化,比如海马体萎缩、小血管发生病变。这背后,有一个被低估的“隐形杀手”——慢性低度炎症。持续的心理压力和不良饮食模式,会激活身体的炎症通路,释放促炎因子,这些促炎因子长期累积后,不仅削弱神经保护机制,还会损伤脑组织结构和功能。

两位精神医生在《密苏里医学》杂志上刊登论文指出,长期抑郁状态会导致 BDNF 水平下降,炎症反应增强,进而削弱神经元的生长、分化与突触连接功能。

反过来看,那些拥有更高“主观幸福感”评分的人群,在记忆力、自评大脑灵敏度等方面表现更好,与脑区灰质体积正相关。

5.长期缺乏社交联系

孤独不只是一种情绪,更是一种慢性“神经耗损”。

研究发现,长期缺乏社交联系的人群,其大脑灰质体积显著低于社交活跃者。尤其是与情绪调节、

幸福感密切相关的脑区,如前扣带皮层和顶叶联合区,在这类人群中更容易萎缩。

除了灰质变化,孤独感还可能增加认知退化和老年痴呆的风险。专家指出,长期社交隔离会加速认知储备的消耗,增加大脑应激状态,甚至影响神经递质的平衡,从而让思维能力、判断能力慢慢“钝化”。

保持社交联系不只是为了“有人聊天”,而是在帮你的大脑维持活力。大脑喜欢“热闹”,也需要“互动”。

6.饮酒过量

不少人日常都喜欢喝酒,殊不知酒精可能正在悄悄地在你的大脑里“掏空地基”。

长期高强度饮酒与大脑多个区域灰质体积减少密切相关,尤其是与决策、注意力和情绪调节有关的前额叶皮层、扣带回、颞上回和岛叶等区域。这些脑区一旦萎缩,不仅容易出现记忆力下降、反应迟钝,还可能让情绪变得更不稳定,甚至出现行为冲动。

值得警惕的是,即便是青少年群体,只要饮酒频率高,也会在没

有成瘾的前提下出现显著的灰质减少,研究指出,饮酒的青少年的前额和侧脑区都更薄、更小。更长远地看,长期过量饮酒还会增加阿尔茨海默病的风险。饮酒引发的脑萎缩具有慢性、进展性的特征,很多人意识到认知功能出问题

时,实际脑容量已经悄悄流失了不少。别以为“喝点小酒没关系”,大脑对酒精的容忍度,其实比你想象的低得多。

7.忽视大脑需要的营养素

大脑是全身最“耗能”的器官之一,每天要消耗人体约 20% 的能量,对各种营养素的依赖也极高。缺乏特定营养,不仅会让你没精神,更可能慢慢侵蚀你的大脑功能。

以维生素 B12、叶酸和锌为例,它们都与认知健康密切相关。研究显示,这些微量营养素一旦缺乏,可能引发情绪低落、记忆力减退、注意力不集中,甚至会被误认为是“抑郁”或“老年痴呆”的前兆。

Omega-3 脂肪酸则是神经元膜结构的重要组成部分,特别是其中的 DHA,参与神经信号传导、突触可塑性调节,对学习和记忆起着支撑作用。一旦摄入不足,大脑就像失去了润滑油,不仅运行效率降低,还更容易受到氧化应激、炎症因子的攻击。

此外,研究还发现,营养干预可以帮助大脑从创伤或疾病中更快恢复。在动物实验中,补充富含 omega-3 脂肪酸的饮食能显著改善脑损伤后的恢复效果,增强神经连接与可塑性。也就是说,吃对东西,不仅能防病,还能帮大脑“修补漏洞”。

营养,不只是喂饱身体,更是“养脑”的基本功。别等到脑子反应慢了、记性差了,才追悔莫及。不过,这也不代表可以大量补充,多了也是不合适的,建议先咨询医生,根据专业建议进行适量、合理补充。从今天起,少点糖油混合物、多点深睡眠,迈开腿、交朋友、管好情绪,再把脑子需要的营养补起来,这才是我们对大脑的最好呵护。

人活多久,看吃饭就知道? 寿命长的人,吃饭一般有这5个特征!

人活多久,看吃饭就知道?

这一说法虽略显夸张,但确实道出了一个朴素而深刻的道理:饮食习惯与我们的健康乃至寿命息息相关。长寿的人,往往在吃饭这件事上,展现出一些共同的特征。

这些特征不仅反映了他们对健康的重视,也体现了他们对待生活的态度。以下是五个与长寿相关的饮食习惯特征,值得我们每个人去学习和借鉴。

一、饮食均衡,营养全面

长寿者往往懂得如何搭配食物,确保每一餐都能摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、

矿物质以及膳食纤维。

他们不会过分偏食,而是尝试多样化的食物,以满足身体对各类营养素的需求。这种均衡的饮食方式,有助于维持身体的正常代谢,减少疾病的发生。

二、细嚼慢咽,享受过程

长寿者在吃饭时,通常不会急于求成,而是细嚼慢咽,充分品味食物的味道和口感。

这种吃法不仅有助于消化,还能让身体更好地吸收营养。

更重要的是,细嚼慢咽还能让人更加专注于当下,享受吃饭的过程,从而减轻压力和焦虑,提升生

活的幸福感。

三、适量饮食,避免过饱

长寿者通常懂得“七分饱”的道理,他们不会让自己吃得过饱,而是适量而止。

这种饮食习惯有助于减轻肠胃负担,避免肥胖、糖尿病等代谢性疾病的发生。

同时,适量饮食还能保持身体的轻盈和活力,让人更加精神焕发。

四、清淡饮食,少油少盐

长寿者的饮食往往偏清淡,他们不会过多地使用调味品,而是让

食物本身的味道成为主角。

少油少盐的饮食习惯有助于降低高血压、高血脂等心血管疾病的风险。

同时,清淡的饮食还能让味蕾更加敏感,享受食物最纯粹的味道。

五、定时定量,规律饮食

长寿者通常有着规律的饮食习惯,他们会按时吃饭,不会因忙碌或其他原因而忽略。

这种定时定量的饮食方式有助于维持身体的生物钟,让身体在合适的时间得到营养补充。

同时,规律饮食还能避免暴饮

暴食和消化不良等问题,保持身体的健康状态。

综上所述,长寿者的饮食习惯往往具有均衡、细嚼慢咽、适量、清淡和规律等特点。

这些习惯不仅有助于保持身体的健康,还能提升生活的质量和幸福感。

当然,除了饮食习惯外,长寿还受到遗传、环境、生活方式等多种因素的影响。但无论如何,良好的饮食习惯都是长寿的重要因素之一。

因此,我们应该从现在开始,调整自己的饮食习惯,向长寿者学习,让健康成为我们生活的常态。