

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



每天都洗澡,还是能搓出泥? 这泥到底是啥? 你知道吗?

洗澡是每个人每天都会做的事,你是否也曾疑惑,为什么每天洗澡还是能搓出“泥”?这些搓出来的“泥”究竟是什么东西?又或者,你有没有想过,肚脐眼里那些黑乎乎的“泥”,让人忍不住想抠掉,可它到底能不能清理?不清理会不会有什么危害?

洗澡时搓出的泥是什么?

洗澡时搓出的“泥”,本质上是人体新陈代谢的产物与外界物质混合形成的混合物。

从人体自身来看,皮肤作为人体最大的器官,时刻都在进行新陈代谢。表皮最外层的角质层细胞会不断死亡、脱落,这些脱落的角质细胞就是“泥”的重要组成部分。同时,皮肤上的皮脂腺会分泌皮脂,它能滋润皮肤、防止水分流

失,但也会和角质细胞混合在一起。

此外,人体每天会通过皮肤排出一定量的汗液,汗液蒸发后留下的盐分等物质,也会附着在皮肤表面。

从外界因素来说,空气中的灰尘、细菌等污染物会吸附在皮肤上。当我们在洗澡时,通过外力搓揉,这些皮肤表面的角质细胞、皮脂、汗液残留以及外部的灰尘等就会聚集在一起,形成我们看到的“泥”。

搓澡要注意力度,否则会破坏皮肤!

搓澡时若不注意力度,确实可能对皮肤造成严重伤害。皮肤最外层的角质层是天然保护屏障,能抵御外界刺激、锁住水分。若用力

搓澡,角质层会被过度剥脱,导致皮肤屏障功能受损,使皮肤变得敏感、干燥,甚至出现脱屑、瘙痒等症状。

长期过度搓澡还会加速皮肤老化。角质层剥脱后,皮肤失去保护,更容易受到紫外线、污染物等外界因素的伤害,导致胶原蛋白和弹性纤维流失,使皮肤松弛、出现皱纹。此外,用力搓澡还可能造成皮肤微小创伤,为细菌、病毒等病原体提供入侵机会,增加感染风险,如引发毛囊炎、皮炎等疾病。

为保护皮肤健康,搓澡时需注意:选择柔软的搓澡巾或毛巾,避免使用粗糙物品;控制力度,以不引起皮肤疼痛和发红为宜;搓澡时间不宜过长,一般控制在5-10分钟;频率不必过高,一周1-2次即可;搓澡后及时涂抹保湿乳液,保持皮肤湿润。对于皮肤敏感、干燥

或有皮肤病的人群,搓澡时更需注意力度。

肚脐眼里的泥能清理吗?

很多人洗澡时,会发现肚脐眼里藏着一层黑乎乎的“泥”,总有人会忍不住用手扣,那这个地方到底能不能清理呢?不清理会有什么危害吗?

其实,这些黑色污垢是皮肤代谢产生的角质碎屑、皮脂、汗液与灰尘的混合物,加上肚脐眼凹陷的特殊结构,容易藏污纳垢,产生堆积属于正常现象,一般不会危害健康。

肚脐眼的泥可以清理,但平时穿衣如果不爱漏“小蛮腰”的话,不清理也无伤大雅。想清理的话,要注意不要用力过猛或使用尖锐工具(如指甲、硬物),否则可能导致

皮肤破损,引发红肿、疼痛甚至感染。感染可能扩散至腹腔,导致脐炎、腹膜炎等严重并发症,表现为腹痛、发热、流脓等症状。正确的清理方法应该是:

1.软化污垢后轻柔清理

先用棉球蘸取温盐水敷在肚脐上5-10分钟,待污垢软化后,用无菌棉签轻轻擦拭,由内向外清理。若污垢较硬,可用少量婴儿油软化后再清理。

2.日常维护

清理频率无需频繁,每周1-2次用温水轻柔冲洗肚脐即可,防止污垢堆积。洗澡后可以用棉签吸干肚脐眼的水分,避免潮湿环境滋生细菌。

干眼症只是眼睛缺水这么简单? 盲目滴眼药水危害不小

凌晨两点,28岁的程序员小张盯着电脑屏幕,突然感觉眼睛像被砂纸磨过一样刺痛。他习惯性摸出眼药水滴了两滴,却发现症状反而加重了——这已经是他本月第三次因为眼睛不适请假去医院。

这样的场景正在全球2.5亿干眼症患者身上重复上演。在这个被屏幕绑架的时代,我们的眼睛正在经历前所未有的“干旱危机”。

你以为干眼症只是“眼睛缺水”这么简单?大错特错!盲目滴眼药水、滥用洗眼液、忽视屏幕用眼习惯...这些常见操作,可能正在加速摧毁你脆弱的泪膜,让干眼陷入恶性循环!

干眼症:被忽视的“隐形流行病”

当您出现以下症状时,请警惕干眼症的“温柔攻击”:

- 眼睛持续干涩、异物感(仿佛沙粒进入)
- 视力模糊需频繁眨眼才能清晰
- 长时间用眼后流泪不止(矛盾性流泪)
- 对强光异常敏感,夜间看灯有光晕

中华医学会2023年数据显示,我国干眼症患者高达21.5%,其中80后、90后群体中,“数码干眼”占比超60%。某互联网公司调研更发现,程序员群体中,72%存在不同程度的干眼症状,堪称“办公室新三大杀手”之一。

干眼症的“作案手法”:谁在抽干你的眼泪?

1.泪液分泌不足型

随着年龄增长,泪腺功能退化,40岁以上人群每10年泪液分泌量下降30%。更隐蔽的是,更年期女性由于激素变化,干眼症发病率是同龄男性的2.3倍。

2.蒸发过强型(占70%病例)

当睑板腺功能障碍(MGD)导致油脂分泌异常时,泪液蒸发速度可提升4倍。空调房、汽车内循环、户外风沙都是“蒸发帮凶”。

3.用眼模式灾难

平均每人每天眨眼频率从15-20次/分钟,降至5次/分钟(盯屏幕时)。某实验显示,连续看手机1小时后,泪膜破裂时间缩短至正常值的1/3。

4.隐形眼镜的“甜蜜陷阱”

长期佩戴(尤其是美瞳)会引发角膜缺氧,导致泪液渗透压升高。某案例显示,连续佩戴12小时隐形眼镜者,角膜水肿率高达47%。

干眼症≠眼睛缺水!揭开泪膜的精密“三层铠甲”

颠覆认知的真相:

- 核心是“泪膜不稳定”或“眼表损伤”:干眼症的本质,是泪液质或量异常,导致保护眼球的泪膜稳定性下降,无法有效润滑、保护和营养眼球表面。
- 泪膜是精密“三明治”:

油脂层(最外层):由睑板腺分泌,像一层“油封”,防止泪液过快蒸发。(蒸发过强型干眼的关键!)

水液层(中间层):泪腺分泌的“主水体”,负责冲刷异物、提供氧气和营养。(水液缺乏型干眼的根源!)

粘蛋白层(最内层):杯状细胞分泌,帮助泪液均匀铺开,牢牢“粘”在眼球表面。(粘蛋白缺乏常被忽视!)

3.任何一层“塌方”,都会引发干眼!单纯补水(只关注水液层)往往治标不治本。

你的干眼属于哪一型?

1.水液缺乏型:泪腺分泌眼泪“太少”,常见于干燥综合征、衰老、某些药物副作用。

2.蒸发过强型:睑板腺功能障碍(MGD)导致“油封”不足,泪液“蒸发太快”!(占干眼人群的80%以上!尤其青睐电脑族、化妆族、隐形眼镜佩戴者!)

3.混合型:既有缺水,又有蒸发快,最为常见。

走出误区:这些护眼常识可能正在伤害你

误区1:眼药水随时滴,越多越好

市面上的网红眼药水多含防腐剂,长期使用会破坏眼表微环境。正确做法是:人工泪液每天不超过6次,严重者需在医生指导下

使用抗炎药物。

误区2:眼睛干就拼命眨眼
刻意频繁眨眼可能诱发眼轮匝肌痉挛,反而加重不适。正确的眨眼训练应该是:用力闭眼2秒→睁开2秒→重复10次,每天3组。

误区3:热敷温度越高越好
42℃是睑板腺脂质的最佳融化温度,超过45℃可能烫伤角膜。建议使用专用眼罩或热毛巾,每次热敷10-15分钟。

误区4:干眼症无法治愈只能缓解

随着强脉冲光(IPL)、Lipiflow热脉动等新技术的应用,中重度干眼症的治疗效果已大幅提升。关键是要早诊断、早干预。

科学护眼四部曲:从预防到治疗的全攻略

- 环境改造计划
 - 使用加湿器保持湿度在40%-60%
 - 电脑屏幕放置在视线以下15度
 - 每隔20分钟看20英尺外20秒(20-20-20法则)
 - 空调房内放置绿萝等水培植物
- 饮食护眼新主张
 - Omega-3脂肪酸:三文鱼、亚麻籽油(修复眼表)

- 维生素A:胡萝卜、菠菜(维持角膜健康)
- 花青素:蓝莓、黑枸杞(改善眼部微循环)
- 锌:牡蛎、南瓜籽(促进泪液分泌)

3.物理治疗黑科技
·雾化熏蒸:40℃药液雾化15分钟,软化睑板腺分泌物
·睑板腺按摩:专业手法挤压排出堵塞的脂质
·泪点栓塞术:植入临时或永久性栓塞,减少泪液流失

4.运动护眼新方式
·羽毛球:追踪快速移动的球体,锻炼眼肌
·瑜伽:倒立姿势促进眼部血液循环
·眨眼操:上下左右转动眼球后用力闭眼

特别提醒:这些情况必须立即就医

如果出现以下症状,请在48小时内就诊:
·眼睛持续红肿痛超过24小时

·视力突然下降伴头痛
·眼部分泌物呈黄绿色脓性
·对光敏感甚至出现畏光流泪
当您的眼睛开始发出“干旱警报”,请记住这不是衰老的必然,而是身体在提醒您调整生活方式。从明天起,给眼睛一个湿润的拥抱,让这个世界重新清晰明亮。