

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。



加入我们吧

彩虹这头是您  
期待已久的幸福

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

## 长期抽烟的人戒烟后,身体会出现这5个变化! 这个年龄前戒掉,死亡率骤降!

人人都知“吸烟有害健康”,就连老烟枪们也可能因为健康问题下定决心戒烟。但与此同时,坊间流传着各种真假难辨的说法:“抽了几十年突然戒烟反而伤身?”“身体已经适应了烟草,戒了反而打破平衡?”……

这些说法让不少吸烟者犹豫不决,甚至成为继续吸烟的借口。但事实真的如此吗?

科学研究早已证实:无论吸烟多久,戒烟永远利大于弊。而所谓的“戒断反应”,恰恰说明身体正在摆脱尼古丁的控制,逐步恢复健康。

那么,如何科学应对戒烟过程中的不适?哪些方法能真正帮助成功戒烟?

01

戒烟永远不晚!越早戒烟越早受益

《美国医学会杂志》一项为期20年的追踪研究明确显示:40岁前戒烟,能使吸烟相关死亡风险较持续吸烟者降低90%,即便有20年烟龄也不例外。

这是因为40岁前,肺部细胞保持较好的再生能力,烟草造成的黏膜损伤可通过细胞再生逐步修复;血管内皮细胞也具有较强再生能力,能逆转动脉粥样硬化的早期病变;同时,人体DNA修复系统尚未

因年龄增长而明显衰退,可及时修正吸烟导致的基因损伤。

这意味着,40岁前戒烟,身体有机会“抹去”大部分吸烟痕迹,而40岁后,这些修复能力会随年龄下降,损伤累积更难逆转。早戒烟,本质是给身体留出足够的自我修复时间。

02

戒烟到底有什么好处?

长期不抽烟,身体会经历一系列积极的生理变化,这些改变有明确的医学依据,且随时间逐步显现:

1. 呼吸功能显著改善

戒烟2-3周后,支气管黏膜上的纤毛开始恢复摆动功能,能逐步清除肺部积痰,咳嗽、痰多的症状会明显减轻;3-9个月后,肺部细小支气管不再因烟雾刺激而持续痉挛,呼吸变得顺畅,爬楼、运动时的气喘会大幅缓解。

2. 心血管风险持续下降

停止吸烟24小时内,血液中一氧化碳浓度下降,血氧饱和度恢复正常,心脏负担减轻;1年后,冠心病发病风险降至吸烟者的一半;5-15年内,中风风险可逐渐接近不吸

烟者水平。这是因为烟草中的尼古丁对血管内皮的损伤停止,动脉粥样硬化进程明显放缓。

3. 感官功能逐步复苏

戒烟1-2周,味蕾对甜、咸等味道的敏感度会提升,食物变得更有滋味;3个月后,嗅觉细胞逐渐修复,能重新分辨花香、饭菜香等气味,这是因为烟雾中的化学物质不再持续破坏鼻黏膜和味蕾上的神经末梢。

4. 免疫力增强,感染减少

长期吸烟会抑制肺部免疫细胞活性,增加肺炎、支气管炎的发病几率。戒烟后6个月,呼吸道免疫屏障功能开始恢复,感冒、咳嗽的频率会降低,尤其对老年人来说,肺部感染的重症风险也随之下降。

5. 皮肤状态改善

烟草中的有害物质会收缩皮肤血管,加速胶原蛋白流失,导致皮肤暗沉、皱纹增多。戒烟后血液循环改善,皮肤获得更充足的氧气和营养,会逐渐变得有光泽,眼袋、细纹也可能减轻。

这些变化的速度和程度因人而异,但只要坚持不吸烟,身体就

会启动“修复程序”,且戒烟时间越长,获益越显著。

03

戒不掉烟,可能真不是因为意志力差!

从生理层面看,烟草中的尼古丁进入人体后,会快速抵达大脑,激活多巴胺分泌系统,会让大脑形成“吸烟=快乐”的强关联记忆。长期吸烟后,大脑会适应尼古丁的存在,一旦突然停吸,多巴胺分泌骤降,就会引发戒断反应:烦躁、焦虑、注意力不集中,甚至出现头痛、失眠,这些生理不适远非“靠毅力硬扛”就能克服。

心理上,吸烟常与特定情境和行为模式紧密相连。比如,很多人习惯在思考、压力大或社交时吸烟,久而久之,这些情境就会成为触发烟瘾的“开关”。即使生理上对尼古丁的依赖已消除,心理上的习惯仍会让吸烟者难以抗拒香烟的诱惑。

社会环境也增加了戒烟难度。周围人吸烟、香烟的易获取性以及烟草广告的潜移默化,都在不断强化吸烟行为,让戒烟者面临更多诱惑和压力。

04

如何科学戒烟,减少不适?

1. 利用尼古丁替代疗法

使用尼古丁贴片、口香糖、处方药物等,逐步降低尼古丁摄入,减少突然断烟引发的烦躁、失眠。需注意,药物需在医生指导下使用,避免自行滥用。

2. 调整生活习惯,减少触发因素

保持规律作息、充足睡眠,均衡饮食,定期运动。运动可释放内啡肽,改善情绪,同时帮助控制戒烟后可能出现的体重增加。同时,避免接触吸烟场景,清理香炉、打火机等物品,减少视觉触发。

3. 坚持与奖励机制

每天写下身体变化,或计算省下的烟钱,用可视化成果强化坚持动力。

4. 寻求专业支持

可以加入戒烟小组或咨询戒烟门诊,获取个性化方案及心理支持。家人、朋友的鼓励与监督能显著提升戒烟毅力,避免复吸。

戒烟虽不易,但只要吸烟者有戒烟的决心,随时都可以加入戒烟者的行列。越早戒烟,健康回报越大!

## 抑郁症人群,会有怎样的表现? 这3个异常表现,你了解多少?

现如今,人们的生活条件不断变好,但是随之而来的精神压力也在与日俱增。对于很多人而言,面对快节奏的生活,精神方面不能丝毫懈怠,于是在忙碌的生活节奏中,一些人由于缺乏很好的释放空间,最终会面临情绪压抑,以至于踱步于抑郁症的边缘。其实,很多人对于“抑郁症”并不是很了解,或者不知道这种疾病究竟会有怎样的异常表现?若是一个人出现了这3个异常表现,才会暗示抑郁症可能到了,需要引起警惕。

1. 思维迟钝,跟不上节奏

一个人的思维,跟后天所处的环境,受教育的程度等,都有着很密切的关系。但对于一个思维正常的成年人,如果在某段时间突然表现出自己的思维跟不上节奏,而且会表现于日常的生活中,跟自己身边的人交流、沟通的时候,时常会表现出思路不清晰,或者思维迟钝等,并且很不愿意主动跟其他人交流,出现这些症状就需要注意了,因为排除情绪的影响,很可能就是抑郁症到来的前兆。

2. 睡眠质量下降,容易早醒

因为精神方面受到的波动很大,所以这类人在平时的睡眠中也会表现出过分的清醒,通常会在半夜睡不着,而到了第二天清晨又早就醒了,这种明显的睡眠障碍需要引起警惕。

因为排除外界其他因素的影响,如果一个人在某段时间经常表现出这样的情况,千万不要以为是更年期,或者是精神好,应及时对自己的心理健康进行评分,可以提前帮助得出可观的答案,其中就有可能是抑郁症。



3. 情绪波动很大,容易绝望

等极为负面的情绪。

因为睡眠不好,个人的思维比较迟钝,所以这类人比较喜欢把自己孤立起来,出于对自己的怀疑和否定,他们的性格会变得波动,甚至在某些时候会表现出自卑、绝望

另外,随着外界环境的刺激,包括压力的改变等,都会加重这类人的精神负担,从而更容易使情绪步入恶性循环。所以,如果有这样的情绪多变,不稳定的间断变化,也应该怀疑是否有抑郁症倾向。