

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,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

加入我们吧

彩虹这头是您期待已久的幸福



## 每个爱掏耳朵的人,或早或晚要承受这些后果! 劝你手下留情

55岁的李阿姨有个习惯,每次洗完澡都要用金属挖耳勺掏耳朵,觉得这样能“防进水”。半个月前,她掏耳时突然感到一阵刺痛,当时没在意,谁知第二天耳朵又肿又热,连嚼东西都扯着疼,夜里更是疼得睡不着觉。

到医院检查,医生发现她的外耳道已经红肿化脓,确诊为急性外耳道炎。原来李阿姨用的挖耳勺没消毒,加上洗澡后耳道潮湿,破损的皮肤成了细菌温床。

“您这耳朵里的耳屎本是天然屏障,被您掏得太干净,反而没了保护。”医生一边用冲洗器帮她清理脓液,一边解释,“以后洗完澡用干棉签轻蘸外耳道口就行,千万别再用金属勺掏了。”

遵医嘱用了五天消炎药后,李阿姨的疼痛终于缓解。她把那把用了多年的挖耳勺扔进了垃圾桶,坦言:“真是得不偿失,以后再也不要瞎掏了。”

### 为什么掏耳朵有种莫名的爽感?

很多人喜欢掏耳朵,觉得这样有一种爽感。掏耳朵之所以让人欲罢不能,是因为这个小小的动作同时触发了多重愉悦机制。

从生理学角度看,外耳道布满了丰富的神经末梢,当棉签或挖耳勺轻轻刮擦时,这些敏感区域会向大脑传递微妙的触觉信号,刺激快感中枢释放多巴胺,产生类似挠痒痒的舒适感。从心理学角度分析,掏耳朵往往伴随着“获得感”——当清理出耳垢时,大脑会误以为完成了一项清洁任务,触发原始的满足机制。

更奇妙的是,外耳道与迷走神经有密切联系,适度刺激可能带来放松效果,这也是为什么有人会在掏耳朵时不自觉打哈欠或产生睡意。不过这种快感背后暗藏风险,频繁掏耳可能破坏耳道自洁功能,

引发炎症甚至损伤听力。

### 乱掏耳朵的8大后果你中了几个?

耳朵作为人体重要的听觉器官,其健康需要科学呵护。生活中许多人习惯用棉签、指甲或挖耳勺自行掏耳朵,殊不知这种行为可能引发一系列健康问题。以下8大后果需格外警惕:

耳道皮肤损伤出血:耳道内壁皮肤薄如蝉翼,且富含毛细血管,掏耳时稍用力就可能造成破损出血,增加感染风险。

诱发外耳道炎:频繁掏耳会破坏耳道的天然保护屏障——耳屎(耳屎),细菌、真菌易趁虚而入,引发耳道红肿、疼痛甚至流脓。

鼓膜穿孔:若掏耳工具深入过深,或在掏耳时不慎被碰撞,可能直接戳破鼓膜,导致听力骤降、耳鸣,严重时需手术修复。

听力暂时减退:掏耳后残留的耳垢碎片可能贴附在鼓膜上,或因

耳道肿胀堵塞声音传导,造成暂时性听力下降。

耳道湿疹加重:对于过敏体质人群,掏耳刺激可能诱发或加重耳道湿疹,出现瘙痒、渗液等症状,形成越掏越痒的恶性循环。

耳垢栓塞风险上升:盲目掏耳反而会将耳垢推向耳道深处,长期堆积形成坚硬团块,压迫耳道引发疼痛,甚至影响听力。

引发眩晕不适:耳道深部的迷走神经受刺激时,可能引发反射性眩晕、恶心,尤其对敏感人群影响更明显。

增加中耳炎概率:外耳道感染若未及时控制,炎症可能蔓延至中耳,引发中耳炎,出现耳痛、发热等症状,反复发作还可能影响听力。

### 耳朵到底能不能掏,怎么掏?

耳朵并非绝对不能掏,但需遵循“不盲目、不频繁、讲方法”的原则。正常情况下,耳道内的耳屎

(耳屎)会随着咀嚼、说话等动作自然排出,无需主动清理。只有当耳屎过多堵塞耳道(出现耳闷、听力下降)、耳道瘙痒难忍或有明显异物感时,才需要针对性处理。

科学掏耳需掌握3大要点:控制频率:每月不超过1次,过度清理会破坏耳道的油脂保护层,降低防御能力。

选对工具:避免使用棉签(易将耳屎推深)、指甲或金属挖耳勺(易划伤皮肤)。建议选择医用级硅胶掏耳器,或用温热的生理盐水轻柔冲洗外耳道口。

把握深度:仅清理外耳道口可见的耳屎,深入不超过1.5厘米,杜绝触碰耳道深部的敏感区域。

这些情况需及时就医:若耳屎坚硬如石、耳道疼痛流脓,掏耳后出现耳鸣或听力骤降,切勿自行处理,应尽快到耳鼻喉科,由医生用专业器械(如耳钩、吸引器)安全清除。

## 脑梗去世的人越来越多?

### 医生劝告:天热宁可打牌,也别做这4件事

近年来,脑梗死的发病率呈逐年上升的态势,在高温季节尤为明显。

过去,因脑梗离世的多为老年人,如今却呈现出年轻化倾向,越来越多的年轻人也受到该疾病的侵扰。部分人平日看似身体健康,却因在高温环境下忽视自我保护而突发脑梗。

这种猝不及防的疾病,不仅会对生命安全构成威胁,还可能造成难以逆转的后遗症,给家庭带来沉重的负担,使整个家庭笼罩在阴霾之中。

脑梗死是因脑部血管突然堵塞,局部血液供应中断,致使脑组织缺氧缺血,最终引发坏死。脑梗死的发生,犹如晴天霹雳,会在顷刻间打破原本平静的生活。

天气炎热的时候,人体的出汗量增加,血液变得更加黏稠,血管易于收缩,这便进一步加大了脑梗的发病风险。

那么,在天气炎热时,哪些行为会提高脑梗的发病几率呢?天气炎热时,宁可选择打牌消遣,也应尽量避免以下四件事。

#### 1. 高温下劳作

气温高的时候,人体的出汗量明显增多,体内水分和盐分迅速流失,血液就像浓汤一样,变得黏稠,流动速度变得缓慢,更有甚者会形成血栓,若此时顶着烈日劳作,就可能诱发斑块脱落,堵塞血管。

夏季温度高的时候,若有劳作的需要,也尽量选择清晨或是傍晚时段,避开正午的高温时段,同时还要注意补充水分,保持体内的水分平衡。

#### 2. 过度贪凉

盛夏的高温,总让人忍不住要来一口冰镇饮料或猛吹空调,这样确实很解暑,但过度贪凉会使血管急剧收缩,引发血压波动,血管内已经形成的小斑块、小血块,容易堵住血管,增加脑梗发生的风险。如果实在觉得热,可以用温开水擦拭身体,或是喝温水消暑,一定要避免骤然的冷刺激。

#### 3. 熬夜无度

夏季的夜晚,随着日间余热的

逐渐消退,许多人喜欢在凉爽的夜色中熬夜娱乐,无论是熬夜追剧还是打游戏,都显得格外惬意。

然而,熬夜会导致生物钟紊乱,削弱人体的自我调节能力,使血管弹性减弱,血液黏稠度增加。

长期如此,血管弹性会逐步降低,而脑梗的风险却随之升高。此外,频繁熬夜还可能诱发高血压和糖尿病,而这些疾病同样是脑梗的高危因素。无论身处哪个季节,确保充足的睡眠始终是维护健康的关键。

#### 4. 三餐不定

炎热的天气常让人饮食不规律,吃饭显得很随意,有时可能就吃点西瓜或是冷饮对付一顿,有时又可能就着烧烤大快朵颐。

而这种不规律的饮食,可能导致血糖波动,营养摄入不均衡,进而使得血管受损,血管的弹性下降,增加脑梗发作的风险。

天气炎热的时候,三餐也要规律进食,且要注重营养均衡,多吃清淡易消化的食物,保证身体健康。



## 味觉欺骗: 超加工食品的致命后果

近日,美国心脏协会发布了一份报告,指出吃较多的超加工食品,明显增加了肥胖、糖尿病和心血管病风险,并呼吁限制食用这类食品。

超加工食品通常指加工程度极高、含多种添加剂的食品。果汁饮料、薯片、饼干、香肠、火腿,以及精制的面包、蛋糕、甜甜圈等,都属于超加工食品。

这些食品高糖、高盐、高饱和脂肪,通过口感设计,吃起来甜、咸、嫩、脆,让人觉得“超级美味”,人会吃得更快、更多、更爽,还会多吃,导致体重增加。

研究发现,吃较多的超加工食品,使心血管事件和糖尿病风

险增加25%至58%,死亡风险增加21%至66%。

食物的过度加工,会使天然结构被破坏,尤其是纤维被去除后,食物变得更精细,引起餐后血糖和胰岛素的异常升高,随后的短暂低血糖,人会更饿,影响了正常的食欲调节。

此外,超加工食品中的某些添加剂还可能损害肠道菌群,塑料包装和高温加工也会产生对人体有害的化合物,导致了肥胖、炎症和心血管病。报告建议,应多吃蔬菜、水果、坚果、全谷物、豆类等健康饮食,并加强政策干预和食品监管,限制含添加剂的超加工食品的生产与销售。