

华府首创华裔老人日间健康护理中心

彩虹日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877



彩虹宗旨

真心对待 细心照顾
耐心辅导 热心体贴



- 💡 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, 积累了十四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
彩虹有您
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区华裔老人的支持!

在新的一年里我们推出全新打造的彩虹日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

透视“3 15”, 别让保健品持续“坑老”

“新人进群私信群主领红包”“拉满10个人可得5元红包”……这些看似只是在微信群里领红包、拉拉人头的无害操作, 实则是一些无良商家为坑骗老人做铺垫。3月15日是国际消费者权益日, 记者近日对保健品夸大疗效、虚假宣传等乱象进行了调查。

01 微信群: 靠讲座“带货”

董女士今年66岁, 退休十几年来, 她买回来的保健品数不胜数。她可能至今也没明白, 自己是怎么一步一步走进了无良商家设置的“健康”圈套。

近日, 记者受董女士邀请进入一个名为“某某健康公益18群”的微信群, 成为“听养生课”的积极分子。群内有成员391人, 群公告这样写道: “此群为公益群, 由某某中医院创办。某某教授将不断为大家提供中医养生秘方和科普健康常识, 带大家科学饮食、改善不良习惯! 大家可以邀请自己身边的朋友进群, 拉10人可以领取5元红包, 多拉多得。邀请条件: 满50岁以上的叔叔阿姨。”

群内, 一场场直播讲课定时定点, 365天从不中断。在建立了与老人们之间的信任之后, 直播讲课就开始不时地“蹦”出各式各样的产品, 有的可以防治心脑血管疾病, 有的补肾补肝补气血, 有的补硒, 有的明目, 还

有的治关节。

02 医生: 老人要有好心态

几场热热闹闹的直播, 一群素未谋面的网友, 信任何至于如此迅速就建立起来?

在微信群里, 记者看到宣传图片和文字大量“刷屏”, 产品创始人的励志故事、患者服用产品后的对比图、某某科技研究院的名头……很多老人难以辨别出卖家话术的真伪。记者带着对群内产品功效的疑问, 采访了有关专家。

中日友好医院骨科主任医师孙伟对记者的叙述感同身受, 他说自己的家人也对此类保健品很是痴迷, “我父亲是退休的老医生, 现在年纪大了, 也很相信这些保健品的功效”。

比如, 口服透明质酸钠(固体饮料)能滋养软骨吗? 孙伟解释说, 首先, 人体软骨的退行性改变是不可逆的, 建议患有骨关节疾病的人及时就医, 根据病情严重程度接受相应的治疗方案。其次, 透明质酸钠只是一种医用的润滑剂, 在临床上偶尔注射用于关节病患者的治疗, 但这种润滑剂对于骨关节疾病能起到的作用很有限。“它产生的效果是短期、临时的, 并且从循证医学的角度出发, 它的疗效并不确切, 国际用药指南也不将它作为推荐用药。”孙伟说, “口服的话, 会直接

被胃里的酶分解掉, 连肠道都到达不了, 更别说被软骨吸收了。”孙伟建议, 想要滋养软骨, 可以依据自身情况进行适量的户外运动, 刺激关节液的分泌, 对软骨起到润滑、保护的作用。

由于胶原蛋白是眼球的主要组成部分, 所以口服胶原蛋白肽能护眼? 这种说辞在孙伟看来也是在混淆概念。胶原蛋白是大分子结构, 不能被人体直接吸收, 需要通过人体中的酶转化成为氨基酸, 然后再补充给人体各器官所需。而这个时候, 它就不再是胶原蛋白, 而只是普通的氨基酸了。高价购买的昂贵补品, 原来和吃下一个煮鸡蛋无异。

孙伟呼吁老年朋友正视自己的身体变化, 必要时及时就医。“此类保健品常见于药品和食品之间的灰色地带, 想指望它们对身体起好的作用几乎是不太可能的。”

03 律师: 维权有法可依

有老人购买后上当受骗, 觉得维权无力, 实则不然。

“商家夸大保健品功效或疗效属于虚假宣传, 应当承担法律责任。”北京某律师事务所律师不愿具名的张律师介绍, 按照法律条款, 如果保健品的实际功能与其标签或说明不符, 不得上市销售。已上市销售的, 食品生

产者应当召回, 食品经营者应当在发现后立即停止经营并通知食品生产者。如果保健品的实际功能与其标签或说明不符是由食品经营者造成的, 则经营者为召回主体。另外, 双方均应停止发布广告, 消除影响, 支付罚款。

张律师提醒老年人群体, 在购买保健品时尽量保留交易记录等证据, 网购和银行付款一般可以查到交易信息, 交易付款时如有明确注明更好。如果是现金交易的, 可以让销售方提供发票或小票等。张律师介绍, 依照《中华人民共和国食品安全法》第一百四十八条, 生产不符合食品安全标准的食品或者经营明知是不符合食品安全标准的食品, 消费者除要求赔偿损失外, 还可以向生产者或者经营者要求支付价款10倍或者损失3倍的赔偿金; 增加赔偿的金额不足1000元的, 为1000元。但是, 食品的标签、说明书在不影响食品安全且不会对消费者造成误导的瑕疵的除外。

张律师还建议广大老年朋友们, 如果要购买保健品, 可以关注国家市场监督管理总局和国家卫生健康委每年发布的保健食品原料目录、保健功能目录和保健食品中可能非法添加的物质名单, 比对一下要买的保健品是否在该等列表中。

疫情再次来袭, 这6类食物要优先安排囤货



古人常说“家里有粮, 心里不慌”, 中国人从古至今都有存钱意识, 国家也提倡勤俭节约、居安思危、有备无患的传统美德, 因此在面临突如其来的疫情或灾难时, 中国人往往都能咬紧牙关度过灾难。

面对反复波动的疫情, 特别是近期全国多地疫情散发, 我们在生活中也经常会遇到封闭小区, 限制出行等防止疫情扩散的措

施, 我们能做的就是配合国家和政府, 减少出行和聚餐等活动, 科学储存一些食物和生活用品, 在科学抗疫的同时不降低自己的生活品质。那么哪几类食物我们可以优先安排囤货呢?

应对疫情, 家里应优先囤货以下食物

1) 主食: 米面油杂粮

中国人的食物谱中米面油是基础物资,

也是人体碳水化合物的主要来源。只要有这几样, 基础温饱是有保障的, 而且我们还特别擅长将普通的食材烹饪成可口的食物, 如米饭、米粥、馒头、面条、油饼、包子饺子皮等。现代人更加重视健康饮食, 因此五谷杂粮既能解决温饱又能补充维生素和膳食纤维的摄入, 如小米、绿豆、红豆、糯米、黑米、燕麦片、黄豆、红枣等即耐储存又健康营养好吃。

2) 方便食品: 方便面火腿肠罐头速冻食品

对于不会做饭的人来说, 短时间内食用方便食品还是能够解决基本温饱问题的。如泡面火腿肠, 我们在外出旅行的火车上汽车上, 经常食用此类食品, 它们简单又耐饥, 味道也比较丰富, 各种口味的都有。罐头品种也比较多, 肉罐头、鱼罐头、水果罐头, 小小一罐能吃好几餐。速冻水饺、包子、烧麦、馄饨等对于厨艺有限的年轻人来说也是不错的选择。

3) 液体饮品: 水、牛奶

水是生命之源, 是基础生活的保障。人可以3天不吃饭但不能不喝水, 成年人每天至少补充1500毫升水才能满足正常的代谢功能。如果家里安装有水净化器可以不用储存, 如果水质不好建议多囤些纯净水。牛奶是优质蛋白的主要来源, 可以提高机体免疫力, 每天至少300毫升奶制品对健康是非常有益的。超市中卖的超高温灭菌奶虽然会损失一部分营养物质, 但是保质期一般都

在半年以上, 因此易于储存。

4) 耐放蔬菜水果

蔬菜和水果也是我们食物中不可或缺的一部分, 如干木耳、干海带、腐竹、黄花菜、菌菇类含水量很低, 营养价值高又非常耐贮存; 像胡萝卜、土豆、南瓜、山药、洋葱等只要维持干燥通风, 就可以储存很久, 如果是绿色叶子菜不耐放的可以用保鲜膜封装置于冰箱冷藏柜加长保鲜时间。带外皮的水果如苹果、梨、火龙果、菠萝是维生素的重要来源常温也可以放很久。

5) 冷冻鱼肉和鸡蛋白

牛肉、猪肉、鸡肉、鱼虾等也是一日三餐不可或缺, 特别是家里有老人小孩的身体比较弱或正在长身体, 建议买新鲜的, 回家后切分成小块儿然后储存在冷冻柜中, 食用时拿一小块儿解冻烹饪, 口感很好也很方便。鸡蛋做法很多, 也是优质蛋白, 因此可以多买些, 水煮蛋、单煎蛋、荷包蛋可以满足不同家庭成员的口味。

6) 零食

巧克力、糖果、蜂蜜、压缩饼干、面包等零食虽然不能多吃, 但也是热量的主要来源, 在一些紧急情况下可以救命, 因此可以多少备些以防万一。

总结

因此提醒大家, 疫情来临莫要慌, 科学囤货就能从容应对, 以淡定的心态应对各项疫情防控措施, 同时注意合理搭配膳食, 即使居家隔离也能让自己的身体健健康康。