

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

## 半月板是什么? 半月板损伤是怎么回事?

半月板损伤是比较常见的膝部损伤之一,多见于青壮年,男性多于女性。常见于急性外伤,半月板是包含在膝关节内的两个新月形的楔形垫子,由纤维软骨组成,位于股骨骨骼(大腿骨)和胫骨平台(小腿骨)之间,每个膝关节内外各一,分别叫内侧半月板和外侧半月板,内侧半月板像C形,外侧半月板像O形。

### 半月板急性撕裂

一种是膝关节扭伤引起的半月板急性撕裂,主要是因为膝关节屈曲旋转引起,最常见于足球、篮球、橄榄球和其他涉及减

速和变向的运动。这种动作对半月板有压迫、旋转和剪切应力,如果过大可导致半月板撕裂。因此这种损伤一般都有刻骨铭心的记忆。半月板损伤通常还常伴随有前交叉韧带撕裂。

### 慢性退变性撕裂

一种就是常见于中老年人的慢性退变性撕裂,这种损伤往往是在轻微创伤或无创伤的情况下静悄悄地发生,因此很多人都回忆不起来受伤的情况。

### 预防具体方法:

1、上下楼梯时必须全神贯注,且踏稳之

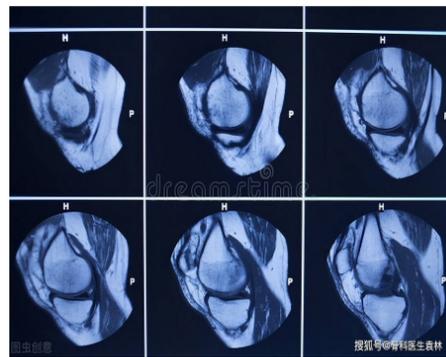
后,再动第二步以避免外伤。

2、为了避免膝部外伤,平时可戴上护膝以预防意外。

3、注意自己的运动姿势,不要过分剧烈,也不要过分扭曲,尽量让身体保持在一个舒适平展的状态上。

4、饮食上少食油腻,高脂肪,多食蔬菜水果及粗粮。

5、加强肌力训练,贴墙静蹲,蹲起,直腿抬高,侧卧抬腿这些基础性训练都是有利的。



## 碱性水更健康?“酸碱体质论”完全是伪科学!



“酸碱体质理论”完全是不明是非、颠倒黑白的伪科学。

食物分酸碱性,一般来说,植物性食物都是碱性食物。

人体体液也有不同酸碱度,但人体有精密的调节系统,一般不会发生很大变化。

食物的酸碱性对人体体液酸碱度的影响微乎其微。

碱性食物并不会更健康,也不能让你生男孩,健康饮食应该做到食物多样化,均衡营养。

如果关注饮食健康,你可能或多或少都听说过“酸碱体质理论”,它大体是说人体的一切疾病根源都是酸性体质,为了治病防病,就得喝弱碱性水和吃碱性食物,甚至还有人如果说想要生男孩也得吃碱性食物。

最近,央视曝光碱性水营销乱象发现市场上依然有很多企业宣传碱性水有治疗功效。

碱性食物、碱性水真的更健康吗?酸碱理论到底是否可信?今天再来跟大家聊聊碱性水、碱性食物。

### 1.酸碱性质理论,完全是忽悠

其实,“酸碱体质论”完全是忽悠,国内外很多科学家、医生和科普工作者一直都在强调该说法并不成立。

酸碱性质理论最早由“罗伯特·欧·阳”(Robert O. Young)创立。

罗伯特·欧·阳是美国犹太人,上世纪70年代以体育特长生的身份去了犹他大学,不过他并没有毕业,但造假了一堆学位,还写了一本“The pH Miracle”(酸碱性的奇迹),

并到处忽悠,非法行医,用它酸碱理论治疗癌症,结果导致一位患者癌症病情加重。

因为这个,最近他在美国被判罚1.05亿美元,并且当庭承认骗局:酸性体质致癌的说法,就是不明因果、颠倒是非的伪科学。

### 2.真的存在碱性食物吗?

食品确实有酸碱性的说法。在食品化学分析中,食品燃烧后所剩灰烬中,如果含有磷、硫、氯元素较多,溶于水后可生成酸性溶液;如果灰烬中含有较多钾、钠、钙、镁元素,溶于水后可生成碱性溶液,这是食品酸碱性由来的说法。

一般来说,肉、蛋等高蛋白食物和米、面等高淀粉食物中含有较多的硫、磷等元素,代谢之后会生成酸性物质;而蔬菜、水果、奶等食物中含较多钾、钙等矿物质,代谢产物的碱性较强。

因此,大多数蔬菜水果都是碱性食物,而大多肉类都是酸性食物。

### 3.人体体质有酸碱之分吗?

人体有多种体液,包括细胞内液、血液、淋巴液、消化液(唾液、胃液、肠液及胆汁等)、尿液或汗液等。这些体液的pH的确会有不同,比如,胃液pH呈酸性(pH1.0-2.0);尿液呈弱酸性(pH5.0-7.0);肠液呈碱性(pH7.55-8.55)。而人体血液的pH一般在7.35-7.45之间。

在医学上也没有“酸性体质”或“碱性体质”这种说法。

而且,人体内有一个保持酸碱平衡的稳定系统——酸碱缓冲体系,这个系统会自动调节人体内的酸碱度,通常都会维持在一个稳定的范围内,如果一旦无法调节正常,你还得担心呢,极有可能是生病了。比如人体血液,如果一个人血液的pH值低于7.35

的话,极有可能发生酸中毒了。

### 4.食物酸碱性会影响人体酸碱性吗?

其实,我们身体的pH值是不会因为吃进去的食物不同而发生很大改变的,无论吃酸性食物或是碱性食物,人体都会自动调节修复。而且,不论是酸性食物还是碱性食物,那点酸碱性跟人体相比,完全是沧海一粟,可能产生影响很小。

所以,对于健康的成年人来说,食物的“酸碱性”对人体的影响几乎可以忽略不计。

### 5.碱性食物更健康吗?

很多商家都鼓吹碱性食物更健康,能抗癌,甚至说吃碱性食物还能生儿子。

其实,这些都是毫无科学根据的。

饮食摄入的食物对人体酸碱性的影响其实非常小。当然,一般来说,各种水果蔬菜类食物都是碱性食物。而多吃水果蔬菜是有益健康,因为这些食物中所含的营养成分,例如维生素、矿物质及膳食纤维等。不过,这并不表示碱性食物就比其他食物更健康。说吃碱性食物能生男孩,也完全是忽悠。

延伸阅读:吃碱性食物生男孩?也许只是一场梦

我国膳食指南推荐的每日饮食,包括了碱性食物和酸性食物等多种食物。

实际上,营养学里推荐我们每天应该均衡饮食,保证食物多样化,除了水果蔬菜,每天还要吃肉蛋奶等等食物,才能保证营养的平衡,也更有利于我身体健康。这就既包括了碱性食物,也包括了酸性食物,才没有推荐我们只吃碱性食物呢。

延伸阅读:含矿物质的水更健康?碱性水能抗癌?喝水前必须知道的3个真相

总的来说,酸碱性质理论完全是被人故意炮制出的忽悠,大家再也不要迷信了。