

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

## 维生素与皮肤的关系

维生素为维持人体正常代谢及健康所必需的一类低分子有机化合物。它是人体七大营养要素(糖、脂肪、蛋白质、盐类、维生素、矿物质和水)之一, 大多数必需从食物中获得, 仅少数可在体内合成或由肠道细菌产生。人体每日对维生素的需要量甚微, 但缺乏时, 可引起维生素缺乏症; 不少维生素缺乏症可产生皮肤损害, 有碍美观。维生素按理化特性可分为脂溶性及水溶性两类, 脂溶性维生素易溶于大多数有机溶剂, 不溶于水, 在食物中常与脂类共存, 脂类吸收不良时其吸收亦减少, 甚至出现维生素缺乏症。常用的脂溶性维生素有: 维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等。常用的水溶性维生素有: 维生素B1、维生素B2、维生素B3、维生素B5、维生素B9、维生素B12、维生素C、维生素H、维生素P等。

**脂溶性维生素**  
1. 维生素A(vitamine A): 维生素A为脂溶性长链饱和一元醇类, 包括A1和A2两种, 能维持和促进上皮组织正常功能和结构的完整性, 参与间质组织粘多糖的合成, 促进肌底上皮细胞分泌粘蛋白, 抑制角质化。缺乏时可导致粘膜角化、增生及干燥; 参与视网膜杆细胞视紫红质的合成, 保持杆细胞对弱光的敏感性。缺乏时还可发生暗适应不佳甚至夜盲症; 参与粘多糖、蛋白质、糖蛋白及类固醇的合成, 促进生长发育。也有可能使胚胎及幼儿生长发育受阻, 骨骼生长不良, 生殖功能减退; 通过多种机制抑制癌的形成; 增强机体免疫反应, 提高抵抗力。

维生素A能治疗各种皮肤干燥、粗糙、角化性皮肤病, 能促进溃疡愈合, 滋润毛发和指甲, 防止毛发干燥、折断和脱落, 防止指甲凹凸不平及破碎;

主要来源: 鱼肝油、蛋黄、奶油、奶酪、鱼类。胡萝卜素主要来源为绿色或黄色水果和蔬菜, 尤其西红柿、胡萝卜、橘柑和南瓜等。

日必需量: 1200~1800IU; 胡萝卜素则需3~6mg。

2. 维生素D(抗佝偻病维生素, vitamine D): 维生素D包括维生素D2和D3。维生素D参与钙、磷代谢, 调节钙的吸收、输送钙和钙在骨组织内的沉着, 以保持骨和神经系统健全; 增进眼、皮肤和牙齿健康; 改善皮肤血液循环和皮肤血管反应正常化, 增强汗液和皮脂分泌, 促进毛发生长以及皮肤含水量正常化等。

维生素D能增强维生素A的作用。二者合用, 效果更佳。

摄取量不足, 日光(紫外线)不充分或吸收障碍等均可导致维生素D缺乏, 婴幼儿可发生佝偻病, 成年人(孕妇、老年人)则发生骨软化症。

维生素D过多时, 可发生高钙血症(无力、嗜睡、恶心、呕吐、多尿)、治理迟钝、肾结石(高钙尿症)、组织内钙盐沉着等。

主要来源: 牛乳、奶油、奶酪、牛肝、蛋黄、鲑、金枪鱼。另外, 酵母、香菇、麦角所含

麦角固醇和皮肤内脱氢胆固醇也是维生素D的来源。

日必需量: 400~500IU。

3. 维生素E(生育酚, 抗不孕维生素, vitamine E): 维生素E广泛存在于植物界。对生殖器官有赋活作用; 对必需脂肪酸有抗氧化作用, 减少过氧化脂质的生成, 也是食品(如油脂、奶油)的抗氧化剂; 能使皮肤毛细血管的血流量增加, 对寒冷的防御能力增强, 并能维持毛细血管的正常通透性; 用于化妆品有润肤、防护紫外线损伤和减缓色素或脂褐质沉积等作用; 可改善组织供氧、降低组织耗氧, 提高机体耐缺氧能力及氧利用率; 能改善末梢血液虚亏; 参与肾上腺皮质激素的分泌; 另尚有助于保持肌肉和组织的功能, 延缓皱纹的出现和皮肤过早衰老以及防止毛发干燥、暗淡或脱落。

维生素E虽无毒性, 但患有高血压病、糖尿病或甲状腺亢进时, 应遵循医嘱。

主要来源: 麦芽油、花生油、棉籽油、大豆、葵花籽、杏仁、鳕鱼子以及芦笋、绿叶蔬菜、全谷物、奶油和蛋黄等。

日必需量: 10mg。

4. 维生素F(vitamine F): 维生素F是人体和动物体内不能合成的不饱和脂肪酸(必需脂肪酸)。涂于皮肤约经20分钟吸收, 进入血液循环, 参与碳水化合物代谢, 降低血糖, 增强胆固醇的亲脂性, 使之流动通畅, 减轻动脉硬化, 预防心脏病。维生素F促进胆固醇的利用主要在于使胆固醇由不溶性脂肪酯转化为可溶性而易于排出体外。另外, 维生素F可影响机体免疫过程, 增强机体对某些感染的抵抗力, 也有活化维生素的作用以及增强表皮脂质分解活性和再生能力, 改善局部血液和淋巴循环。缺乏时, 可导致皮肤干燥、粗糙, 并可发生脱发、湿疹、粉刺。

主要来源: 大豆、玉米、红花、葵花籽、芝麻和芝麻油。

5. 维生素K(抗出血或血液凝固维生素, Vitamine K): 维生素K的天然品为K1和K2, 合成品为K3和K4, 均为萘醌衍生物。在体内, 能促进凝血酶原的生成, 有止血作用。维生素K是血液凝固所必需。能减少经血过多; 也是维生素E同化所必需; 有助于保持骨组织代谢; 被称为生命的长寿因子; 有助于防止皮肤碰撞后青肿和过早衰老。其缺乏时, 血液凝固延缓, 易出血, 难止血, 并可导致皮肤渗出(维生素K对渗出、湿润型的湿疹和皮炎有效, 可能与钙离子增多有关)。主要来源: 蛋黄、鱼肝油、绿叶蔬菜、卷心菜、红花油、葵花籽油。

日必需量: 140~500ug。合成品500mg可产生毒性。

水溶性维生素

1. 维生素B1(vitamine B1): 维生素B1分子中含硫, 又称硫胺素(thiamine), 在体内, 与焦磷酸结合生成辅羧酶, 参与碳水化合物代谢, 有助于碳水化合物释放能量以及促进消化、神经、心血管等系统的功能, 并能

增强智力。缺乏时, 影响心脏功能和水代谢, 而致皮色发黄, 暗淡, 敏感性增强, 易发生皮炎、脱发。此外, 尚可导致精神不振、易疲劳等。

主要来源: 谷物、鲜蔬菜、水果、牛乳、蛋黄、瘦肉、肝、酵母、胚芽、糠麸。

日必需量: 1~2mg。

2. 维生素B2(核黄素, vitamine B2, riboflavin): 有益于保持皮肤、粘膜、毛发和指甲正常状态, 防止皮肤干燥, 口、唇和眼干裂, 故有“美容维生素”之称。另尚能防止动脉壁脂肪沉着。缺乏时, 可发生口角炎和口角皲裂、结膜炎、视力障碍、舌炎或舌色紫红、阴囊炎、脂溢性皮炎、疲倦、无力和体重减轻等。

主要来源: 蛋黄、牛乳、酵母、绿色蔬菜、米糠、胚芽。

日必需量: 1.4~1.6mg。

3. 维生素B3(盐酸, vitamine B3, nicotinic acid): 维生素B3是维持皮肤、肝脏、神经和心血管系统功能正常以及碳水化合物同化所必需的维生素。缺乏时, 可发生糙皮病以及记忆力减退、牙龈和舌肿胀、舌炎等。

主要来源: 牛乳、肉类、绿色蔬菜、青豆、青豌豆。

日必需量: 20mg。1000mg时, 可引起血管扩张, 皮肤尤其颜面皮肤发红。

4. 维生素B5(泛酸, vitamine B5, pantothenic acid): 维生素B5是维持皮肤健康所必需的抗炎因子, 保持肾上腺、消化系统功能正常所必需的维生素。另尚有益于毛发生长和保持毛发的颜色的作用; 与维生素B6、C合用, 能纠正过敏反应。另外, 泛酸钙能协助体内铜离子的利用。

主要来源: 蛋黄、肝、花生、牛乳、豆类、马铃薯、瘦肉、植物油、鱼类。

5. 维生素B6(vitamine B6): 维生素B6为吡多醇(pyrid-oxine)、吡多醛(pyidoxal)、吡多胺(pyidoxamine)的总称。参与蛋白质、脂肪、碳水化合物代谢; 有助于维持皮肤、脑、肌肉的功能和红细胞的生成; 促进眼、舌、神经系统的健康; 尚能预防口角皲裂和皮肤干裂等。维生素B6缺乏时, 可发生恶病质、贫血、痉挛以及皮肤干燥、脱屑和毛发生长不佳等。

主要来源: 肝、蛋黄、谷物、胚芽、豆类、牛乳、鱼类、肉类、蔬菜。

日必需量: 2~2.2mg。

6. 维生素B9(叶酸, 维生素M, folicacid, vitamine B9): 维生素B9在食物中, 一部分为游离型, 大部分为结合型(与谷氨酸结合), 为维持组织细胞结构和功能正常所必需, 为维生素B12一起参与血红蛋白的生成; 参与核酸代谢; 增进神经健康; 增进皮肤健康, 有助于保持和恢复毛发颜色。缺乏时, 可发生各种贫血症状。

主要来源: 同维生素B1。另尚有深绿色蔬菜、桔汁、牡蛎、鲑鱼、金枪鱼等。

日必需量: 400~600mg。

7. 维生素B12(氰钴胺, vitamine B12, cyanocobalamin): 维生素B12为正常血液成分生成及皮肤、毛发和指甲健康所必需。可抗贫血, 调整神经组织的功能。

主要来源: 牛乳、肝、肉类、蛋类。

日必需量: 3~6ug。

8. 维生素C(抗坏血酸, vitamine C, ascorbic acid): 维生素C具有强还原性, 在体内参与氧化还原反应。其生理作用范围广, 如胶原合成、保持骨和软骨健康所必需; 增进眼、牙龈和牙齿健康; 有助于创伤愈合和损伤细胞的修复; 调节皮脂腺的功能, 防止皮肤干燥; 有益于延缓面部皱纹的出现, 防止毛发折断。

维生素C一向被视为重要的“美容维生素”。它在美容上的用途亦广, 如抑制黑色素的合成, 并能使已生成的黑色素还原为无色的还原型黑色素, 而用于预防和治疗病理性色素沉着, 如雀斑、黄褐斑; 增强皮肤对光线的耐受性, 预防晒伤和晒斑; 改善血色, 赋予皮肤光泽; 降低皮肤敏感性, 并有“解毒”作用; 促进激素的分泌; 促进皮肤结缔组织, 尤其胶原的合成和发育, 赋予皮肤以张力, 表现青春美; 强化肾上腺功能, 解除应激反应。

维生素C缺乏时, 重则发生坏血病, 轻则于刷牙时牙龈出血, 或皮下出血。另尚有机体抵抗力降低(尤对细菌、寒暑)、易疲劳、贫血、病理性色素沉着等。

主要来源: 柠檬、桔、柑(白色膜含黄酮)、西红柿、菠菜、绿茶、绿胡椒、萝卜、甘蓝、卷心菜、甜瓜、草莓、马铃薯、肝、牛乳。无核黑葡萄干、黑梅、荞麦、樱桃和葡萄等含生物黄酮类。日必需量: 50~80mg。过量, 可引起一过性腹泻、尿热、皮肤瘙痒等。

9. 维生素H: 维生素H又称生物素(biotin), 是维持皮肤、毛发正常所必需的维生素, 有助于防止毛发脱落、皱纹过早形成和皮肤干燥、脱屑; 参与调节循环系统的功能并协助碳水化合物释放能量。动物实验表明, 维生素H缺乏时, 可发生剥脱性皮炎(皮肤干燥、脱屑)和毛发生长不佳、褪色、脱落。也可发生结膜炎。

主要来源: 肝、肾、酵母、蛋黄、蔬菜、坚果。

日必需量: 300ug。

10. 维生素P(vitamine P): 维生素P又称芦丁(rutin)、芸香苷(eidrin)、络通(melin); 由柠檬提取的一种黄酮类(芦丁、橙、橘皮甙等黄酮类衍生物的混合物), 能抑制透明质酸酶的活性, 增强毛细血管的抵抗力, 降低毛细血管的通透性, 维生素P还是一种氢的传递体, 可能参与体内氧化还原酶的作用, 能影响甲状腺的机能, 并使肾上腺素免于氧化。在体内能增强维生素C的作用和促进维生素C在体内的蓄积。其主要药理作用是维持血管弹性、降低其通透性、减少其脆性、促进细胞增生和防止血细胞凝集。此外, 尚有利尿、镇咳、降血脂、保护溃疡面、抗炎和抗过敏的作用。缺乏时, 易致皮下出血(紫癜)。