


## 彩虹宗旨

真心对待 细心照顾  
耐心辅导 热心员工

# 华府首创的华裔老人日间健康护理中心

# 彩虹老人日间健康护理中心


地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877



- 💡 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。

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!  
在新的一年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

## 老年人害怕跌倒,怎么办?



改善老年人的跌倒恐惧,需要老年人和家庭照顾者的共同努力,主要的干预方式包括认知行为疗法和运动干预。

**认知行为疗法**

许多老年人的跌倒恐惧源于对跌倒的过度错误认知,因此,需要帮助老年人获得对跌倒的正确认知,让老年人意识到跌倒和“害怕跌倒”的心理都是可以预防的。

认知行为疗法是在关注老年人不合理的想法(认知信念)上,通过改变老年人对事物的看法与态度来消除心理上

的恐惧,并引导行为的改变,即认知-态度(情绪)-行为,比如改变他们的一些不合理信念“只要运动就会摔倒”、“只要摔倒就会骨折”等,用合理的信念“科学地运动不会摔倒”帮助老年人改变错误认知,有效地减少对跌倒的恐惧和焦虑,勇敢迈出第一步,从心理上战胜跌倒恐惧。

**运动干预**

老年人一旦出现一次跌倒,便对跌倒充满恐惧,少动甚至不动是第一反应。殊不知,恐惧本身大大增加了再次跌倒的风险。注意防范,加强腿部肌肉锻炼才是最好的方法。

运动干预是通过运动锻炼的方式帮助老年人进行平衡锻炼和力量训练等。

下面教你几个“运动处方”,加强锻炼,保护自己,减少恐惧。

**呼吸运动:**

腹式呼吸可缓解紧张焦虑情绪。腹式呼吸简单易学,站、立、做、卧皆可行,呼吸时尽量做到深缓而有节律,以不感觉憋气为宜。

吸气时:用鼻子吸气,最大限度的向外扩张腹部,胸部保持不动。

呼气时:用口呼气,最大限度的向内收缩腹部,胸部保持不动。

**肌力训练:**

适宜的力量训练,可以帮助老年人改善平衡能力、增加

肌肉力量,进而对预防跌倒和缓解骨质疏松有很大作用。

**走路时:**前脚跟与后脚尖对齐式站立或步行,有助于保持平衡;双脚踏实地面,指尖放在牢固的物体上以助平衡。

**提膝运动:**有助于攀爬楼梯。提起单膝至臀部齐平,维持该动作5秒,两腿轮换做此动作,重复8次。提膝时注意呼吸与动作的协调性,不要憋气。

**侧面提腿:**单腿站立,另一腿向一侧提起,维持5秒,重复8次,有助于改善活动稳定性。立、卧位侧提腿时注意保护承重腿,若有不适,及时中止。

**踮脚跟:**有助于步行及攀爬楼梯。双手抓住扶手等固定物体以助平衡,双脚脚跟离地提起,用脚尖站立3秒后让脚跟缓慢着地,重复5次;踮脚跟时留意脚尖,如有不适,及时中止。

**爬楼梯:**有助于在阶梯等起伏不平的地面行走,维持步伐的稳定性;上下楼梯时注意抓紧扶手。

**坐立运动:**辅助体位的改变(如从椅子或坐便器上站起和坐下)。缓慢地从座椅上站起,保持双膝略微分开;可适当增加动作的难度,使双手交叉于胸前,或向前伸出双臂,保持与肩膀同高,然后进行坐立运动,重复数次,以自身能耐受为宜。

除以上运动训练以外,老年人也可通过打太极拳、跳广场舞等运动方式提高身体稳定性而降低跌倒风险。

## 一到夏天孩子就没胃口、拉肚子? 四个“避免”安然度夏

立夏后,天气逐渐炎热,细心的家长会发现宝宝胃口变小了,吃点冷饮就闹肚子。由于温度高、湿度大,很多食物极易腐烂变质,儿童胃肠相对娇嫩,发生相关疾病的风险大大增加。那么夏季宝宝饮食应该注意些什么呢?接下来分享一些夏日小儿饮食的中医建议。

“民以食为天,儿以食为先”。小儿夏日饮食注意这四点:

### 1.避免贪凉

夏季炎热,出汗较多,孩子会感到口渴,好食冷饮。照料者可以适当给一些清热解暑的饮品,如绿豆汤,酸味的食物,如酸梅汤,或多汁的水果和蔬菜,如西瓜、西红柿等,它们既可清热解暑,又可生津止渴。但需注意,不宜一次大量地进食解暑饮品,同时要避免孩子过食汽水、冰棍、冰淇淋等,以免损伤脾胃,出现腹痛、腹泻等症状。

### 2.避免油腻

夏季天气炎热潮湿,人体气血趋于在体表运行,脾胃消化功能相对减弱,应少进食油腻食物,以减轻脾胃负担。家长可为孩子选择性味平和、容易消化的食品,如莲藕、胡萝卜、苹果、豆浆、山药、小米等,以健脾养胃、补气生津。

### 3.避免积食

《古今医统·幼幼汇集》谓:“四时欲

得小儿安,常要三分饥与寒,但愿人皆依此法,自然诸疾不相干。”孩子有时会因为“馋”而吃,或者边吃饭边看电视,一不小心就吃多了,继而损伤脾胃,影响生长发育。吃饭时,照料者应观察孩子进食速度,如果速度变慢,按孩子平日食量,让其再稍微吃点就可停止。如果到下一餐,孩子没有提前出现觅食行为,就说明上一餐的食量较为合适。如果到下一餐,孩子不愿意吃了,排除疾病原因,很可能是上一餐进食过量。

### 4.避免病从口入

天气炎热,食物容易腐败、变质,多注意饮食卫生,避免误食变质的食物,生吃瓜果蔬菜一定要洗净。

### 食谱举例:

1.绿豆粥:将绿豆、粳米淘洗干净,放入锅内,加水适量,置炉上,用武火烧沸,再用文火煎熬,直至成粥。用于清暑生津。

2.山药粥:山药研末,煮粥食。用于补气健脾、涩肠止泻。

3.西瓜番茄汁:将西瓜洗净,取出内瓤,切成大块,番茄洗净,分别用榨汁机榨取汁液,将二汁液混匀。用于清热解暑,生津止渴。

4.茯苓饼:茯苓研成粉末,与面粉混合,水调作饼,用于健脾止泻、养心安神。

