



彩虹宗旨

真心对待 细心照顾
耐心辅导 热心员工



加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

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

运动减脂要适度,燃烧卡路里也要保护“波灵盖”

膝关节养护法则

天气越来越热,越来越热。露肉的季节已经到了,眼瞅着屯了一年的肉肉就要藏不住了,更让人郁闷的是,明明感觉自己吃得不多,但体重秤和身边的人都在提醒你:你又双叒叕长胖了。

根据某平台发布《2022国民健康洞察报告》,基于六万多个样本的调研显示,在排名前五位的健康困扰中,“身材不好”仅次于“情绪问题”(焦虑、抑郁等),排在困扰国民健康问题的第二位。

解铃还须系铃人,心病还需减肥医。想做炎炎夏日的短袖靓仔,减肥大业必须提上日程!

迎接夏天最有成就感的方式莫过于穿衣显瘦。未夏先动,看我赘肉咔咔掉。毵子操、帕梅拉、5000米挨个练一波.....糟糕,卷过了.....未夏先废,波灵盖儿咔咔响。你是否也有相同的经历?

作为人体第五大生命体征,疼痛与血压、呼吸、脉搏、体温一样,是判断健康状态的重要指标。调查发现,60%以上门诊患者到医院就诊,是因为“疼”。而膝关节疼是骨科门诊最常见的临床症状之一,同样位于《国民健康报告》的前十位,也是困扰公众健康的热门问题。

6种膝盖痛类型

1.膝盖前侧痛

可能的原因:关节软骨不断磨损撕裂,从而变硬、变薄,导致关节发炎。

表现为膝盖前侧酸痛肿胀,膝盖不适感通常在夜间加强,极端情况下走路或者站立都感到疼痛。

2.膝盖中间刺痛

可能的原因:膝盖前后交叉韧带损伤、髌骨关节病变以及半月板撕裂伤。

表现为疼痛持续并加重,且不能做弯曲或伸直等动作;尤其在上下楼梯或者下蹲的时候,会出现明显的膝关节疼痛。

3.膝盖发热

可能的原因:痛风,这是一种最常见的关节炎,通常由尿酸积累在关节诱发炎症所致。

关节皮温发烫且皮肤僵硬发红,出现带有光泽的白色肿块;症状持续3~10天,并在夜间发作;脚趾可能也受影响。

4.膝盖内侧不舒服

可能的原因:滑囊炎;骨头和肌腱、韧带之间存在很多小的液囊。如果膝盖内部的液囊遭遇创伤或过度使用,该部位就会肿

胀、发炎。

表现为爬楼梯时疼痛加重,用手摸会痛,并有温热的感觉。

5.膝盖后侧痛

可能的原因:由韧带受伤所致的肌腱炎引起,老年人肌腱脆弱,容易发病。运动员和舞蹈家经常用膝盖部位,患病风险也较高。超重、腿骨不对称也会加重病情。

表现为走路或跑步时膝盖骨后侧及下侧剧痛,且发作频繁。

6.膝盖红肿

可能的原因:肿胀是关节液不断积累所致,如果有关节炎,症状会加重。

表现为膝盖肿胀,像没充气的气球,膝盖不能自如活动,像被“卡”住。

膝关节受伤很常见

膝关节作为人体的下肢关节之一,是人体最大、最灵活、结构最复杂的关节,担负着人体运动的重要功能,相应的也就最容易受伤。

对于现代上班族而言,由于长期久坐,膝关节呈屈曲状态,是导致下肢供血不足、膝关节疼痛的一个重要的起始因素。此外,久坐且缺乏运动,使大腿肌肉日渐薄弱萎缩,不能更好地支撑膝盖,时间长了,关节就失去保护。如果这时候突然冷不丁燃起了运动热情,就使膝关节猝不及防“被迫”负重营业,大大提高了损伤的发生率。

膝关节不好能锻炼吗?

膝关节不好是可以运动的!运动可以促进新陈代谢,良好的血液循环和新陈代谢能更快地排出体内的废物,加强身体的修复功能,消除各种慢性炎症。但是最好不要进行登山、爬楼梯等损伤膝关节的运动,可以劳逸结合,可以做一些简单康复运动。如果膝关节已经出现了损伤,我们可以每天静蹲五分钟,以增强大腿肌肉力量,减轻膝关节压力。还可以做提膝运动、蹬车运动等来加快损伤处的恢复,改善膝关节疼痛。

1.提膝运动

坐在椅子的边缘,膝盖弯曲,双脚平放于地面。收紧腹部,身体向后倾,将双脚抬高,保持稳定的动作,以减轻膝关节痛。

2.蹬车运动

躺在地板上空中蹬自行车。背部下方压紧地板,双手放在头后,将膝盖提到四十五度角,双脚做蹬车的动作。

膝关节自我养护指南

1.日常饮食的建议

1)吃富含抗氧化剂的食物,抵抗自由基



维生素A/类胡萝卜素:

黄色的柑橘类水果和蔬菜,如杏、甜薯、南瓜、胡萝卜、甜瓜、芒果、木瓜、桃等,还有深绿色的叶状蔬菜,如青花椰菜、菠菜、芹菜、荷兰芹和其他绿叶蔬菜。

维生素C

甜瓜、葡萄柚、木瓜、奇异果、橘子、芒果、覆盆子、凤梨、草莓、番茄、芽甘蓝、芥菜、包心菜、芦笋、青花椰菜、马铃薯和红椒。

维生素E

蔬菜油(葵花油和红花油)、葵花籽、胚芽、核果鳄梨、桃、全谷类面包和谷物、菠菜、青花椰菜、芦笋。

2)含有生物类黄酮的食物

这类食物可以加强胶原,预防自由基损害,减缓炎症,加速运动损伤修复。如柑橘类水果、浆果、绿茶、洋葱、有核水果(如樱桃和李子)及全麦。

3)减轻炎症的食物

亚麻油酸是人体必须的脂肪酸,在玉米油、大豆油、葵花籽油、红花籽油、亚麻籽仁中含量较高,富含亚麻油酸的食物可以预防机体癌变、抑制特异性皮炎等炎症的变态反应。

2.日常运动的建议

1)最保护膝关节的走路量

老年人每日步行3000步左右;正常成年人每日步行6000步左右。

2)少蹲、少爬坡、少跷二郎腿

人体的关节软骨非常薄,大概仅有1-2毫米。在运动前做好充分热身,增加瑜伽垫

等缓冲保护,可以有效预防关节损伤。

3)维持理想的体重

体重超标会对关节产生过大压力,增加膝关节的负荷。

4)确保损伤后的及时修复

RICE方法是一组有效治疗扭伤的基本程序,主要功能是避免关节受损时,引起的周围的组织受损肿胀。它快速、简单,需要在运动损伤后立即进行,至少使用48小时,或者根据扭伤的程度使用更长的时间。

R-rest 休息

即停止活动或移动扭伤的关节。这既是最直接的阶段,也是最正确的做法。

I-ice 冰敷

尽快用冰块、冰袋冰敷伤口,冰块布艺直接接触皮肤,防止造成冷损伤。每冷敷15或20分钟后,应去除冰块,让伤口恢复正常温度,再重复上述冷敷流程。

C-compress 弹性绷带

用弹性绷带紧紧和牢固地包裹扭伤的关节,但确保不要阻塞血液循环。为了保持血液循环正常运行,在最靠近心脏的关节部分可以包裹得更松一些。

E-elevate 抬高

让受损关节高于心脏高度。如果您现在在有关节扭伤,请斜躺并垫高扭伤的关节。

运动过犹不及,能卷你我的从来都是咱们自己。在进行运动时,我们要量力而行,循序渐进。盲目健身、过度运动的尽头可能不是马甲线而是康复科...