

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

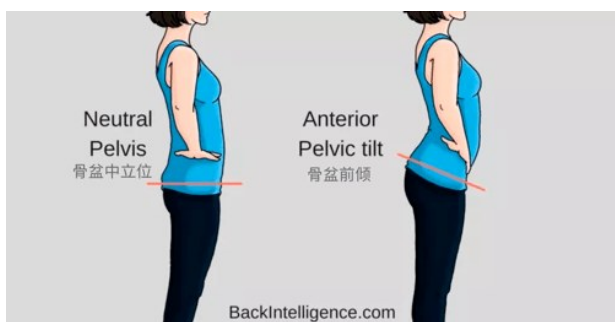
地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

- 💡 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

改掉一个小习惯,既能让你显瘦,还能保护你的腰!



很多妈妈在生完孩子后,发现自己不光肚子变大、变松弛了,腰疼也跟着找上门。特别是每次抱完孩子后,腰就像是被针扎过似的疼得更厉害了。

让妈妈们肚子大腰疼的原因有很多,但有一个原因常常被大家忽略,那就是:

骨盆前倾!

尤其是在妈妈群体,骨盆前倾出现的概率更高。这也就是为什么很多人在生完孩子后,即使体重下去了,视觉上依然看起来比生娃之前胖出好几斤。

不信,看看这张图。明明是同一个人,右边这个姿势不是看起来像是胖了一圈?

这种胖真的是很冤枉,因为它跟体重一点关系也没有,而是骨盆前倾引起的。

妈妈的骨盆前倾

不是「体态不良」那么简单

提起骨盆前倾,大家第一反应就是「肯定是平时不注意体态」才会这样。但对于妈妈们来说,还真不是这么简单。那么妈妈们的骨盆,到底是怎么一步步变得骨盆前倾的?

怀孕后的生理变化,让骨盆出现前倾

在妈妈怀孕后随着胎儿增长,子宫逐渐增大重心引力

也加剧。这个过程就好比在你的肚子上绑了一个西瓜,西瓜重量不断在增大。

在西瓜的重力下牵引下,你的肚子会不断往下坠,这时候臀部就会被迫翘起来,骨盆前倾就出现了。

等到了孕后期胎儿重量比较大,这时骨盆前倾也程度也更明显。

这时身体为了保证重心平衡,胸廓部分会代偿性地向后凸出,让孕妈妈看起来更加「虎背熊腰」。

整个孕期,妈妈都在「西瓜」这种作用力下生活着,身体慢慢习惯了骨盆前倾状态。

长时间异常体态,让肌肉出现了无力和松弛以及不平衡的结果。

它们已经忘记了如何正常收缩和配合,所以在生完孩子后妈妈们可能依旧会骨盆前倾。

错误的抱娃姿势,让骨盆更「歪」了

怀孕期间妈妈们的腹部肌肉,因为长期被拉长而变得无力。再加上分娩后出现的腹直肌分离,核心就更加无力。

腹部本身就没有力量,还要经常抱着快速生长的宝宝,这时其他的肌肉和骨骼就要帮忙多干活。在这个过程中,原本就前倾的骨盆更加七扭八歪了。

比如,当妈妈们顶着肚子抱孩子时,骨盆可能不但前倾,还出现了前移。简单理解前倾就是假翘臀,前移就是身体重心往前移。

在抱娃中妈妈们除了出现前倾和前移,还可能有骨盆侧倾、后倾、旋转等等更多复杂的情况。

由于其他类型的评估和改善比较复杂,建议交给专业医生去处理。我们今天主要和大家聊聊,相对比较简单且问最多的「骨盆前倾」。

1个动作

快速测出骨盆前倾

看到这你可能疑惑,我到底是不是骨盆前倾?只需靠墙一个动作,就能快速帮你测出前倾,方法非常简单。

动作详情:靠墙站立,观察腰和墙壁的空隙

靠墙站立,保证双脚脚跟和墙面之间有大半个脚掌的距离,用手从腰下方穿过测量腰和墙之间的空隙。

如果下腰背的空间可以穿过一个手掌,说明骨盆位置正常。

如果下腰背的空间大于一个手掌,同时合并早上起床时有腰部酸胀不适,则表示髂腰肌和大腿前侧肌肉缩短,骨盆容易前倾。

这个方法适合大家日常用来简单测试,但如果想要更精准严谨的评估,建议进一步咨询治疗师或医生。

带娃时多做一个动作

可以改善骨盆前倾

想改善骨盆前倾,方法其实不难,把骨盆从前倾状态调整到正确位置就好了,像图片中这个一样。

骨盆前倾的人大多已经习惯了错误姿势,不知道怎么样才算调回来。

可以试着这样做:先微屈膝盖,让过伸的膝关节放松,然后让臀部微微后移,移到感觉身体重心均匀分摊在前后脚上,就像下面这样

同时想象头顶有根细绳虚拎着自己向上,做到以上细节,抱娃时就能保持比较好的体态。

如果还是找不到感觉,可以试试靠墙会更容易点,具体参考下面:

① 靠墙站立,脚步远离墙大约1~2个脚的长度

② 上半身贴在墙上,勾脚尖,去感受骨盆的变化

这时候腰部会自动贴紧墙面,骨盆贴着墙往下滑,这就是骨盆从前倾位置解放出来。

这个动作不但可以帮妈妈们减轻骨盆前倾带来的腰疼,也能让前倾的骨盆暂时得到缓解。

但想要彻底解决骨盆前倾,除了让前倾的骨盆收回来,还要加强腹部和臀部的力量,只有肌肉有力,才能把骨盆「拉」住,让它稳稳地固定在正确位置上。

乳腺检查选B超还是钼靶?为什么医生建议两个都做?

“大夫,乳腺钼靶和B超检查哪个好呀?”门诊中,经常有患者提出这样的问题。还有些患者在等待超声检查时不解地问:“大夫都给我开乳腺钼靶照了,为什么还让我再照B超呢?”

B超和钼靶是女性乳腺检查中常见的两个项目,自然而然就会被放在一起比较。有些女性盲目认为钼靶贵,效果也好,甚至觉得钼靶可以替代B超。其实这两种检查各有利弊,要根据当时的病情判断哪个更合适。

钼靶检查实际就是一种X线检查,它的射线量要远远低于我们平时照射一次胸片的射线量,对人体损害很小,很多女性却能因为这小小的损害获得很大的益处。因为钼靶检查可以发现乳腺里非常细微、非常局限的微小钙化,而这些钙化往往是乳腺癌的初期表现。很多乳腺原位癌只有小于0.5厘米的微小钙化群这一个表现,其它常规检查都不能发现这样细微的变化。医生可以通过钼靶二维或三维立体导丝定位这项技术,专门针对钼靶发现的微小钙化进行精准定位,定点切除。统计提示医院乳腺中心近年仅钼靶可见的乳腺癌达二十余例。

这只是钼靶擅长的一面,它对钙化非常敏感,但对乳腺

结节就表现平平了,尤其是致密型腺体,即使1-2厘米的结节都可能毫无表现,不能给临床医生提供准确的诊断依据。而且作为射线检查,一年只能检查一次,不能频繁使用,对备孕及怀孕的女性就更不能使用了,这时候就要靠超声检查。

相反,超声检查对乳腺结节非常敏感,0.5厘米以上的结节都可以发现。在检查的过程中可以观察到与结节有关的很多信息,比如血流、阻力、与周围组织的关系等各个方面,通过多种信息的综合考量给出最后的诊断。而且超声检查适用于任何年龄和任何人群,对身体没有损害,可以重复检查、对比,一旦发现变化可随时处理。

可见,乳腺超声和钼靶检查各有利弊,钼靶对钙化敏感,而超声对结节敏感。钙化和结节都是乳腺癌会表现出来的形式,所以这两种检查谁也不能代替谁,它们是互补的关系,不是谁比谁更好的关系,大家在检查乳腺的时候一定要两种检查都做。

需要提醒的事,年龄小于35岁的年轻女性,其腺体致密,钼靶检查的效果并不好,而射线的伤害却比年龄大的女性要显著,弊大于利,所以不建议年轻女性进行钼靶检查,



超声检查就足够了。临床医生会根据你的超声检查结果来判断你是否需要进行钼靶检查,不要自己认为钼靶好就随便去检查。