



## 古人养生十法值得借鉴

宋代养生家陈直著有《养老奉亲书》，是我国现存最早老年病学专著。其中一篇文章名为《述齐斋十乐》，简述了老年人的10种保健方法。虽然其中一些方法不一定适用于现代人，但基本精神仍具有指导意义。



- 1.读义理书。**宋朝讲求儒家经义、探究名理的学问为“义理之学”。放在当今,就是要读给人启迪、有指导意义的书,心中有正确的方向,才不会被错误的事情迷惑。老人经常读书、看报,不仅增加知识,还可使思维敏捷,延迟大脑衰老。
- 2.学法帖子。**即学习书法,临摹名帖。写书法不仅能给人以美的享受,还是养生保健的好方法。从汉代至清代,人类平均寿命25至40岁,而著名书法家平均寿命都在80岁左右,比如柳公权87岁、欧阳询84岁。
- 3.澄心静坐。**俗话说“心静则神安,气调则血流畅”,老人每天静坐半小时,能使头脑清醒,身体得到充分休息,精神得到有效放松。具体方法是:取盘腿姿势(单盘或双盘均可),闭上眼睛静坐,进行深呼吸练习,帮助增加肺部含氧量,提升人体活力。一般以30分钟为宜,

## 老年人适合椅式瑜伽

很多瑜伽房都宣传“瑜伽没有年龄的限制”,然而,正常人的骨骼在25岁之后便开始退化,一旦超过30岁,人们在练习瑜伽时就要加倍谨慎,因为很多瑜伽姿势都是拉伸、反转,有些动作和身体骨骼生长的方向相反,一定程度上或者保持过久的瑜伽姿势往往超出了关节和韧带的承受能力。而且,30岁以后的人如果造成骨损伤,通常不容易恢复。

以瑜伽中常见的姿势“莲花座”为例,它是瑜伽的基本姿势,练习者的膝关节需向外侧展开,臀部抬高,膝关节自然下垂,双脚的脚后跟和身体的中轴在一条直线上。

进行莲花座练习时,人体大部分的旋转动作都集中在膝关节和髋关节上,而人体的膝关节是铰链状关节,旋转度较小。因此,中老年人长期做这一动作很容易造成慢性劳损。

那么,老年人适合做哪些瑜伽动作呢?老年人可以尝试一些活动幅度较小的瑜伽动作,椅式瑜伽就是不错的选择,它的姿势都是靠椅子协助完成的。

比如,传统瑜伽中的经典姿势是双腿直立,然后俯身弯腰以手触地,而椅式瑜伽则要求将两把椅子面对面放好,老人坐一把,把腿平放在另一把上,然后用双手去够那把椅子的靠背而不是自己的双脚,这样就降低了身体弯曲的幅度,而且不会让老人的头冲下,从而避免引发脑出血。(摘自《家庭保健报》杨珊珊/文)

- 4.读义理书。**宋朝讲求儒家经义、探究名理的学问为“义理之学”。放在当今,就是要读给人启迪、有指导意义的书,心中有正确的方向,才不会被错误的事情迷惑。老人经常读书、看报,不仅增加知识,还可使思维敏捷,延迟大脑衰老。
- 5.小酌半醖。**中医认为,稍微喝点酒可舒筋活血、通络防病。建议老人喝酒时,每次不超过50ml,过多喝酒或酗酒,特别是烈性酒,对身体有害。
- 6.浇花种竹。**即园艺劳动,既增加了身体活动量,运动四肢筋骨关节,还能调节情绪,给精神带来寄托和安慰。英国新研究也表明,老人每天坚持做园艺,能降低心脏病、中风等疾病风险,甚至可以起到降低癌症发病和恶化作用。

- 7.听琴玩鹤。**音乐养生,我国古已有之,国外也有研究证实音乐的养生益处,如止痛、降压、防止大脑衰老等。老人听音乐,一般应选择节奏稍慢、旋律悠扬,如果听的过程中身体有不舒适感,应立即更换音乐或停止播放。养鹤在今天已经不易办到,可改为养鸟喂鱼,对调节生活节奏、舒缓负面情绪、改善视力很有帮助。
- 8.焚香煎茶。**闻香怡情添意趣,品茶养性可长寿。闻檀香可宽胸理气,闻沉香可使心情不浮躁,闻茉莉花、玫瑰花香可开胃醒脾,但不宜闻太过浓烈的香味,以天然树木、花草香味为宜。
- 9.登高观山。**老人每隔一段时间爬山,登高望远,既可活动筋骨,又能开阔胸怀。
- 10.玩牌弈棋。**老人适当打牌下棋,可活跃大脑,提高反应能力,也是丰富生活的好办法。(摘自《健康养生》)

## 乌梅肉泥去鸡眼

鸡眼是由于足部长期受压,气血运行不畅,肌肤失养所致,治疗以软坚、拔毒、蚀腐为主。临床验证,采用乌梅肉泥外敷治疗鸡眼,有较好疗效。

具体方法是:取5克乌梅,浸泡后剥除内核加少许食醋捣烂,再加少许食盐混合均匀,配制成乌梅肉泥。用时,先用热水将鸡眼部位浸泡烫洗10分钟,擦干后用锐器轻轻将外层硬皮刮去,将乌梅肉泥贴于其上,以无菌纱布包扎固定,每日换药一次,一般1至2周即可治愈。

方中,乌梅为青梅的加工品,它味酸涩,能敛肺、涩肠、生津、安蛔等。《神农本草经》记载其“主下

气、除热烦满、安心、主肢体痛、偏枯不仁、死肌、去青黑痣、肉腐”。现代药理研究表明,乌梅肉内含柠檬酸、苹果酸、琥珀酸、齐墩果酸等多种有机酸,对皮肤角质层有剥脱作用,且通过盐浸增其软化散结的功效,再加入食醋,利于有效成分的溶出,增加外用时的透皮吸收。三者合用,能软化浸润、腐蚀角质,用于治疗鸡眼疗效显著。

需注意的是,敷用期间尽量少走路;减少摩擦和挤压,穿合适、柔软的鞋子;治愈后也应穿合脚的鞋,或在病变部位衬以软垫,以减少摩擦,杜绝复发。(摘自《时报周刊》)

## 不喝酒也会“醉” 小心前庭神经炎

“哎呀,晕死了,怎么像喝多了酒一样难受呀?”刚刚旅游归来的刘先生,早上洗脸刷牙时,突然感觉天旋地转、四肢无力,赶紧躺回床上。家人马上把他送到医院,经一系列检查,最后确诊为前庭神经炎。

前庭位于内耳,能感受头部位置变动的情况,与维持身体平衡有关。我们平时能站得稳,走得直,是因为前庭器官在耳朵的深处像旋纽一样进行调试,控制空间平衡、肌肉紧张度及身体所有肌肉的协调运动。而一旦前庭这个小零件出了毛病,人们就会产生晕船、晕车的不适,就有种“要晕死”的痛苦感觉。临床上,比较常见的就是前庭神经炎,发作时主要表现为眩晕症

刘大爷患有骨质增生,学医的女儿为其买来钙片,刘大爷不禁生气:“骨头都增生了,还给我补钙,岂不是更严重了。”相信很多老人都有这样的误解。事实上,和骨质疏松一样,骨质增生也是缺钙的表现。预防骨质增生,建议老人注意以下几点。

- 1.控制体重。**保持合理体重可减轻关节压力。
- 2.配合按摩。**老人可对患处进行适当按摩、揉捏、捶击等,以促进血液循环,达到止痛消肿的效果。
- 3.避免关节超负荷运动。**老人不要在硬路面跑步时间过长,避免不当的爬山爬楼锻炼,减少关节面磨损。
- 4.不干重体力活。**
- 5.注意保暖。**
- 6.食用高钙食品。**因骨质增生是钙缺乏的表现,多补充高钙食品对该病患者有益。

骨质增生目前没有彻底治愈方法,只能靠多补充钙质确保老人骨质代谢的正常需要。牵引、推拿等物理疗法以及药物治疗等,均可起到一定作用。关节肿胀有积液者可进行局部抽取积液或局部封闭等疗法。(摘自《都市资讯报》)

## 小动作可缓解便秘

如果出现排便困难,在进行饮食、运动调节的同时,不妨试试以下几种方法。

- 双手托下巴:**排便时(无论坐姿或蹲姿),双手捧下巴向上托,不久就有要大便的反应,此时用力,大便随即排出。
- 大腿互压:**坐在马桶上,将左大腿压在右大腿上(隔一会儿交换),排便省力又顺利。
- 咳嗽:**排便时,一边用力一边尽力咳嗽数声,大便易于排出。
- 捶背:**排便前,单手握拳用力捶背数十下,坐(蹲)下大便时,再轻轻捶背十余下,大便就容易排出了。如能长期坚持捶背和多喝水,治疗效果更好。
- 抖上身:**坐在马桶上抖动上身,肚子一松一缩地动,用不了多长时间,大便就会顺利排出。(摘自《大众卫生报》)

复及缩短病程,有效缓解眩晕及平衡障碍;其次给予改善前庭的微循环及维生素等营养神经的药物。二是急性期过后应尽快开始前庭功能康复训练。相应的康复手段,有助于弥补已损伤的前庭平衡系统,避免今后可能出现长期的遗留前庭功能缺陷。早期可坐在床上开展低头、抬头、左右转头、左右头部倾斜和凝视训练。之后在家人的搀扶下,尽早下床走直线,即脚跟对脚尖的直接行走,同时上下、左右转头看,每天3次,每次10至20分钟,坚持2至4周。此举可显著增强患者的平衡功能,以及对眩晕的耐受能力,以免因长期卧床形成慢性头晕而长期不愈。(摘自《健康报》)

本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用

菊粉(益生元)+6  
大益生菌种 +5  
大复合消化酶  
增加肠道有益菌!

# 1天1片 每天仅需3.3元 美国原装进口复合益生菌

★美国原装进口,拥有完整的海关检验检疫报告、海关进出口证件;

★每片富含大量活性益生菌,并同时含有6种人体主要益生菌(嗜热链球菌、两歧双歧杆菌、植物乳杆菌、嗜酸乳杆菌、保加利亚乳杆菌、鼠李糖乳杆菌)和5大消化酶(α-淀粉酶、蛋白酶、乳糖酶、脂肪酶、纤维素酶),特别添加菊粉(益生元)及B族维生素,利于益生菌的繁殖和增量;

★采用国际双层包埋活菌技术,保障菌种的活性,直达肠道。

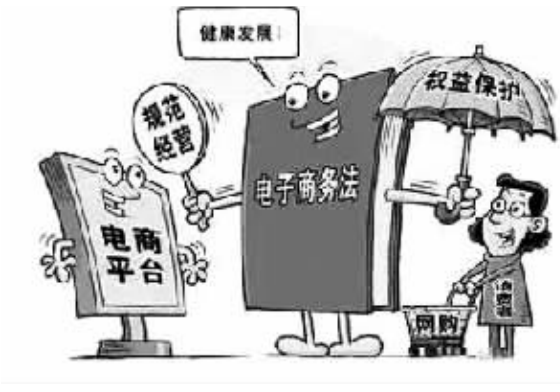
麦弗逊品牌荣获央视网商城之际,原价498元/瓶的麦弗逊复合益生菌,现品牌体验价198/瓶(60粒),1天1片,每月仅合99元,活动仅7天。



夕阳 60 乐响  
中国60年健康食品

咨询热线免长途费  
400-807-9993  
400-602-0212  
• 送货上门 • 货到付款  
• 品质保证 • 90天退换货保障  
福建星晨生物科技股份有限公司  
本品不能代替药品  
广告

## 《电子商务法》:电商平台监管不力最高罚 200 万元



8月31日下午,第十三届全国人民代表大会常务委员会第五次会议在北京召开,会议表决通过了《电子商务法(草案)》,今后,保障电子商务各方主体的合法权益、规范电子商务行为有了一部专门法,这也是我国电商领域首部综合性法律。其中,个人网店、微商、直播营销、刷好评、电子支付安全性、征税等都将成为此次立法的亮点。《电子商务法》将于明年1月1日正式实施。

问:我姑姑和姑父立下遗嘱将遗产留给两个女儿,并在遗嘱条款中约定,任何一方不得更改遗嘱。现在姑父已去世,姑姑又想把遗产留给长期照顾老两口的大女儿,请问,这份遗嘱是否可以更改,如何更改?

答:夫妻共同订立了遗嘱,一方去世后另一方修改遗嘱,特别是在有约定任何一方不得更改遗嘱的情况下,其遗嘱修改后的法律效力,在理论界与司法实践中争议很大。为了避免将来不必要的继承权纠纷,造成亲人之间的反目,修改共同遗嘱需慎之又慎。

此外,这份遗嘱中已经强调任何一方不得更改遗嘱,我认为任何一方不能单方否定这个共同的行为。同时,你姑姑与姑父共同立下遗嘱,现姑父已去世,表明属于姑父所有的财产已发生了继承的法律效力,姑姑对发生继承法律效力的那部分财产更无权作出修改。(摘自《青海法制报》)

## 舞阳 3 村民敲诈获刑

近日,河南省舞阳县人民法院审结一起敲诈勒索案,3名村民因“打抱不平”敲诈他人,分别被判处拘役,并处罚金人民币3000元。

今年1月,舞阳县北舞渡镇居民鹿某某等人到吴城镇收粮食,其间与村民陈某某发生纠纷。获悉此事后,被告人陈某某、刘某某和郭某某赶到现场,禁止鹿某某等人离开,郭某某还向鹿某某索要钱财。鹿某某脱身后到派出所报警。舞阳县法院经审理认为,被告人陈某某、刘某某、郭某某以非法占有为目的,采用威胁手段勒索他人现金,数额较大,其行为均已构成敲诈勒索罪。鉴于被告人已向被害人退还全部赃款,并取得谅解,可酌情对其从轻处罚,遂作出以上判决。(摘自《法制日报》)

日本的马桶盖,还有朋友圈里的泰国、欧洲、美国代购明年还能照常代购吗?

答案是以后会受到严格的监管,一旦违规,电商平台会因监管不力最高罚款200万元。

根据《电子商务法》有关规定,涉及代购的如下几点要特别注意:

- 1、不管是什么代购,都需要营业执照,还必须是采购国和中国双方的营业执照;
- 2、需要缴纳税金,偷税漏税需承担刑事责任;
- 3、没有中文标签、不是国家认证委认证工厂生产的奶粉、保健品之类不得销售。

那些平时在朋友圈里发广告、做代购的人多了一个“专业称呼”——电子商务经营者?

什么是电子商务经营者?

## 物业公司不能以停水、断电等方式催缴物业费

1.物业公司无权对违约业主进行罚款,无权采取停水停电等措施制裁违约业主。物业公司无权对违约业主进行罚款,因为罚款是行政处罚的种类之一,行政处罚只能由具有行政处罚权的行政机关在法定职权范围内实施,物业公司作为经营主体,不是行政主体,不具有行政处罚权。物业公司无权采取停水停电等措施制裁违约业主,因为水电的提供者是自来水公司和供电局,自来水公司和供电局经法定程序才有权终止供应水电,物业公司任何情况下都无权对业主断水

断电。

2.物业公司擅自停水停电既构成违约又属于侵权。物业公司应当按照物业服务合同的约定,提供相应的服务。物业公司未能履行物业服务合同的约定,导致业主人身、财产安全受到损害的,应当承担相应的法律责任。

3.物业公司不得因业主拒交物业费而拒代收水电费,物业费由拒代收水电的,物业公司接受委托代收供水、供电、供气、供热、通信、有线电视等费用的,不得向业主收取



手续费等额外费用。业主因物业公司管理服务差而拒交物业费,物业公司以此为由拒绝代收水电费,致使业主家中停水停电的,物业公司具有过错,应赔偿业主的损失。(据微信公众号“山东高法”)

## 赴海外生子被遣返 索赔未获法院支持



3.3万余元。说法:

本案承办人、北京市海淀法院法官张慧聪称,在司法实践中,消费者须知晓欺诈行为的认定要结合法律规定、合同约定、合同具体履行情况等具体判断。

本案中,因合同明确告知了拒签及遣返风险并约定了相应的处理意见,双方签字确认后即应遵守合同约定,月子中心不构成欺诈。但如果其提供的服务确与合同约定不符,比如入境后发生无人接机事宜等,月子中心也无法提供合理解释,则应退还消费者相应的费用。

张慧聪表示,我国公民选择进入另一个主权国家生育子女,是否得到允许,取决于该国家的法律规定。若该月子中心提供的咨询及预订等业务属于其工商备案的经营范围,不违反我国法律、行政法规的强制性规定,则双方签订的合同就是合法有效的。(摘自《羊城晚报》)