



宋代有位叫陈直的生家,他写了一本养生名著《养老奉亲书》,书中收集了宋代以前的许多长寿经验和养生方法,虽然其中的有些方法不一定合乎现代生活状况,但其基本精神仍然适合。

一是读义理书 用现代的说法就是读书看报。老年人经常看书、看报不仅能增长知识,还可以使思维敏捷,防止和延迟大脑衰退。俗话说“勤用脑、防衰老”,就是这个意思。二是学法贴字 书法是一种艺术,练习书

看着像梳子,却只有五六个梳齿,每个梳齿末端圆乎乎的。最近,经络梳风靡全网。在很多人口中,这把梳子不仅能按摩头皮、防脱发,还能刮痧、按摩穴位。这把梳子真的如此神奇?

其实,经络梳到底有没有用,哪种效果更好,目前并没有专门的研究,也没有统一的定论。但是,用它梳头、按摩,确实符合中医推拿的一些理论,用梳子的头部、背部来按、梳、推等动作其实就是中医推拿上的推法、按法、拨法、点法等手法。中医认为,我们的体表遍布经络和穴位,而推拿则是通过刺激体表特定穴位疏通经络,促进气血运行,调节脏腑功能。例如,用梳子梳头可改善局部血液循环,一定程度上的确可以防脱发,甚至缓解头痛等不适。

虽说用经络梳梳头、按摩有一定保健功效,但有两种情况不建议用经络梳按摩。一是不能随意按脖子。因为我们的脖子肌肉少,本就缺乏防护,随意按摩很容易损伤血管神经。如果不慎伤到动脉或颈动脉窦,将会威胁生命安全。二是不能按结节。许多人认为通过经络梳或按摩,能把甲状腺结节、乳腺结节等按走。其实,按摩不仅不能让结节消失,力度太大甚至可能破坏结节,带来其他健康危害。

(摘自《快乐老人报》吴国琳/文)

## 古法养生亦长寿

法可以提高艺术素养,还是一种锻炼身体的好方法。人在写字时全神贯注,身体坐直,虽然主要使用的是手,但包括肩膀在内的整个上肢甚至腰腿都会自动配合且协调用力,因为这样才能使精、气、神都贯注到手上,使力量运用笔尖上。这就好像气功导引一样,能使身体里的气血顺畅。如果能站着写字,腕部离开纸面,锻炼的效果会更好。

三是澄心静坐 就是定下心来排除各种杂念,静坐养神。如果老年人每天有一样两次澄心静坐,每次半个小时左右,对健康十分有益。脑子里什么都不想,轻松自然地端坐在那儿,思想、呼吸和血液

循环就会达到和谐统一。心静则安神,气调则血流,这样不光能使人头脑清醒、精神健旺,还可以得到充分的休息。四是益友清谈 老年人经常找几位知己在一起促膝谈心,海阔天空地谈天说地,可以舒展情怀,增长见识,交流感情。不过要注意谈话的时间不宜过长,次数也不宜过多,要适可而止。五是小酌微醺 在中医看来,稍微喝点酒对身体是有益的。老年人在医生的指导下,结合自身身体状况,少喝一点酒,可舒筋活血、通络防病。适量是指适当且少量,不可多喝,过多喝酒或酗酒,特别是喝烈性酒,对身体是有伤

害的。尤其是患有疾病的老年人不宜饮酒。

六是浇花种竹 老年人经常干点儿力所能及的活儿对身体大有好处。浇花种竹就是老年人进行体力劳动的好方法,既可活动筋骨,又可陶冶性情。

七是听琴玩鹤 日常生活中,老年人要有高雅的志趣。如养鸟、喂鱼亦有无限乐趣。至于欣赏音乐就太方便了,一首动听的乐曲能使人沉浸于优美的旋律之中,从而增进身体健康。

八是焚香煎茶 这是指老年人要培养豁达的性格,遇事切忌愤怒暴躁,要有耐心,能宽容,想得开,不斤斤计较,就像焚香煎茶那样安逸宁静、从容不迫,以保持乐观的情绪。(摘自《健康生活报》)

## 有些行为会给身体“加湿”

贪食生冷 贪食生冷、油腻、酒饮及饮食不规律的人群更容易生湿。这些因素容易导致脾胃功能变差,运化水湿的能力下降,使得湿气在体内累积。

睡眠不足 作息紊乱易干扰脾胃工作节奏,且长期熬夜消耗气血,常常出现劳倦。中医古籍《脾胃论》提出:劳倦则脾先受病。脾病则水谷运化受到影响,容易出现脾胃虚弱,水湿无法运化。

久坐不动 运动的缺少会导致身体机能的退化,



特别是肺功能下降。“脾主通调水道”,调节水液代谢失常,体内湿气代谢不出去。

盲目进补 过食滋补食品或常年服用清热解毒(金银花,蒲公英等)之剂,会导致脾胃运化水湿功能失司。

(据搜狐网)

## 看清这些减肥误区

管理局(NMPA)批准了被称为减肥“神药”的诺和盈(化学名为司美格鲁肽)在中国的上市申请。但也有人声称,该药物对人体有副作用甚至可增加男性阳痿风险。

张鹏表示,药物需要合理使用,任何药物如使用不当都有可能产生副作用。就他掌握的信息,目前并无证据证明该药物有导致阳痿的风险性,但使用药物还是建议在减重专业医生的评估与诊断后,针对具体情况决定是否用药。

体重反复对身体不利 张鹏表示,体重循环反弹对身体非常不利。每次减重

时会流失一定肌肉,而体重反弹时会以脂肪反弹为主,所以反弹以后体脂率会增加,对身体造成伤害更大。尤其是反复减重、反复反弹,更容易导致脂肪肝、胰岛素抵抗等。

张鹏还强调,对市场上宣称有减重功效的食品、保健品等各种商品要非常谨慎地对待,建议咨询减重专科医生,以免食用不当,反而对身体造成伤害。尤其是一些含有泻药的产品,长期服用可给身体带来不可逆的伤害。(据中国青年报微信公众号)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 经络梳按摩有禁忌



科学养生

医生提醒

## 高龄老人微胖更长寿

近日,中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所的研究团队在《自然·衰老》杂志上发表论文指出,80岁以上的老人超重或者轻度肥胖,可能最有利于健康长寿。

研究人员分析了1998~2018年我国2.7万多名80岁及以上的高龄老人的随访数据,结果发现,与体质指数(BMI)处在18.5~23.9这一正常范围内的老人相比,体质指数小于18.5也就是偏瘦的老人,死亡和日常生活自理能力丧失的风险要高30%左右。而体质指数在24.0~31.9这一范围内,也就是超重和轻度肥胖的老人,相应

风险要低20%左右。(摘自《保健时报》)

## 女子贷款10万元被收了2.9万元服务费



近日,“贷贷骗局贷10万元要交2.9万元服务费”事件引发热议。

四川成都的向女士因为资金周转,需要一笔钱,这时候正好有一家自称某银行的贷款中心向她打电话,说可以给她放款,双方约定了见面地点。向女士到达后发现地址不是银行,而是一个写字楼内,业务员说,从他这里贷款,

## 父母遗弃非婚生子,裁定撤销监护资格

2021年8月,一市民在广东省深圳市福田区某公交车站附近发现一名不满周岁的弃婴,随后报案。公安机关接警后,将婴儿送至深圳市社会福利服务指导中心进行监护抚养。

经查,该婴儿名叫小豪(化名),其父母小东(化名)和燕子(化名)于2019年认识并确立恋爱关系,小豪系二人的非婚生子。由于小豪身患疾病,经常需要治疗,二人将小豪遗弃在公交车站附近。

深圳市未成年人救助保护中心认为,小东与燕子作为监护人,将小豪遗弃户外并逃避履行监护职责,严重损害小豪的身心健康,且由于小豪的祖父母、外祖父母经济困难,无能力对小豪履行监护职责,故向法院申请撤销二人监护资格,依法指定深圳市社会福利服务指导中心为小豪监护人。

福田区人民法院认为,小东和燕子作为小豪的监护人,将尚为婴儿的小豪遗弃于户外,逃避履行监护职责,二人的行为构成遗弃罪,均已被判处有期徒刑。同时,二人已不适合再担任小豪的监护人。近日,法院依深圳市未成年人救助保护中心申请,按照最有利于未成年人的原则,撤销了小东和燕子的监护资格,依法指定深圳市社会福利服务指导中心作为小豪的监护人。(据新华社讯)

年化利率只要2.8%,服务费为贷款总额的1%。

按照字面意思理解,贷款10万元,服务费仅需1000元。向女士反复确认后决定贷款,几天后被业务员带领去银行办了借款手续,成功拿到了10万元,但是年化利率并不是2.8%,而是5%,对方还要求放款必须取现,然后才能办理降息提额手续。

回到写字楼,向女士被几个男子堵在了里面,对方把合同拿出来说要收2.9万元手续费,向女士人都傻了,一看合同发现对方写的是每个月收取1%的服务费,一共36期,也就是3.6万元服务费,对方说

## 监控盲区发生剐蹭,未尽义务商场担责

今年1月,米某将爱车停在新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市天山区某商场的地下停车场后独自去逛街。但当米某逛完准备驾车离开时,发现车辆左侧前车门及后视镜受损。米某向商场反映情况,要求查看停车场视频记录。但其停车位置处于监控盲区,米某并未看到是谁刮蹭了自己的车,于是在支付停车费后自行前往修车店维修。

此后,米某多次与商场负责人沟通,要求其赔偿车辆维修费用,均遭到对方拒绝。米某遂以某商场未尽到安全保障义务为由,将商场负责人诉

至天山区人民法院,要求其赔偿车辆维修费1200元。法院认为,某商场经营的停车场收取停车费用,从米某车辆进入停车场开始计时,车辆驶出停车场时,需要按停放时间付停车费,可以认定某商场对进入其停车场的车辆拥有较高的控制权。某商场负责人否认涉案车辆的损害系在其保管车辆期间造成,却无法提供有力证据,也不能证明其尽到安全保障义务,应当赔偿涉案车辆的损失。据此,法院判决某商场赔偿米某车辆维修费1200元。(摘自《法治周末报》)

## 司机50多公里收乘客440元被罚2000元

6月24日晚上9点多,武汉来沪出差的李先生在虹桥火车站出租车上客点搭乘了一辆出租车前往位于长兴岛丰康路上的一家宾馆。到达目的地后,司机给了他一张强生出租公司的发票,上面显示:打表金额为401元,里程显示100公里,高速通行费为40元。李先生用微信扫码支付了440元费用。但第二天,当他拿着发票去找公司财务报销时却被告知,虹桥火车站到长兴岛的这家宾馆,相距只有50多公里,发票金额超出太多无法报销。

李先生随后拨打了发票上的强生出租公司的监督电话反映情况,但由于发票信息不完整,上面没有出租车的车牌号,强生出租公司也无法找到这个司机。6月27日,记者联系了上海市交通委执法总队,他们接报后高度重视,迅速介入,通过相关

可以优惠一些,一次性收2.9万元,如果不贷款就要支付1.5万元违约金。

对方逼迫式威胁,向女士非常害怕,付款2.9万元才出了写字楼。她出了门立即选择报警。在警方沟通下,对方退了1.7万元,向女士说,对方给她贷的款年化利率5%,她自己也能去银行申请,现在平白无故交了1.2万元服务费,他们就是诈骗,但因为是经济纠纷,警方也管不了,只能去起诉,但付出的成本可能要更高。

遭遇贷贷骗局,白白损失不少钱财的不止向女士。近期,有多名当事人向记者反映,自己遭遇了不良贷贷公司

的套路,被收取高额服务费。

近年来,不良贷贷公司借助手机App、二维码、AI语音机器人等电子智能设备冒充银行的方式越发繁多多变隐蔽,跨区域化,严重侵害借款人合法权益、扰乱金融市场秩序。各地金融监管部门、市场监管部门、网络监管部门需要和司法机关开展联合整治,合力净化金融市场。另外,要加强法治宣传教育,引导群众学会识别正规贷款中介机构,或直接到银行等正规金融机构办理借贷业务。同时,尤其应注意规范网络平台对贷款中介、放贷机构的导向问题。(摘自《法治日报》)

6月23日,广州两名男子因骑无牌照共享电动自行车被交警罚款,引发网友热议。网传视频显示,一名男子现场质问:“既然没牌不能上路,为什么(车辆)可以经营?”次日,番禺区交警大队工作人员回应称:“没有牌照上路的话,我们在执法就要处罚,骑共享电动车就要承担风险。”

据了解,根据《广州市公安局交通警察支队关于实施电动自行车登记管理的通告》,2022年10月1日起,未登记上牌仍上路行驶的电动自行车需依法接受处罚。共享电动自行车也属于此项管理之下。

对此,湖南金州律师事务所律师高级合伙人邢鑫分析称,按照《道路交通安全法》以及《广东省道路交通安全条例》规定,电单车必须依法登记,上牌后才能合法上路,无论是运营商还是消费者,都应遵守该规定。但在现实生活中,大多数消费者并不知晓路边的电单车系非法投放、非法经营,骑行后被交警罚款,难免产生困惑和不满的情绪。邢鑫建议交警部门充分考虑消费者的知情权 and 实际情况,推行“首违免罚”制度,即对于首次违法且没有造成严重后果的消费者,可以采取警告教育的方式,不仅有助于构建和谐的执法环境,更是实现刚性约束与柔性执法的有机统一。(据澎湃新闻)

## 广州两男子骑无牌共享电单车被罚