

搓手、搓脚、搓头，在中医里就是按摩，可以活血化瘀、通经活络，是人体自带的“营养鸡汤”。没事时搓一搓，浑身温暖不说，还有很多作用。

十指连心:搓手护心延衰老

手掌上有五脏六腑的反射区，经常搓一搓有利于刺激相应经络和穴位，保护心脏和其他各个器官；也能防止冻疮和伤风，防止手部肌肉萎缩，以及小脑萎缩，延缓衰老。方法：手掌对搓100下，手背对搓100下，以搓到微微发热、发汗为宜。

科学 健脑防百病
养生 脚通全身：搓脚
脚底也分布着全



脾胃三分治，七分养。保养脾胃要记住四个字，哪四个字呢？这四字口诀就是“汤、糖、躺、烫”。

第一个字:汤

饭前少喝或不喝汤，饭前喝太多汤汤水水的会冲淡胃液，影响食物的消化。

第二个字:糖

少吃糖，尤其是甜食，因为甜食含有很多糖分，在进入胃之后，会诱发胃酸大量分泌，同时也会刺激胃黏膜，容易诱发反酸、烧心、胃痛等症状出现。

第三个字:躺

少躺多动，脾主四肢，经常躺着或坐着不运动，血液流通会变慢，体内的湿气和寒气以及垃圾和毒素无法及时排出去，脾胃会变差，所以保持一定的活动量，让血液更好地流到四肢，强健脾胃。

第四个字:烫

不要吃太烫的东西，肠胃只能承受50℃左右的食物，经常吃烫的东西容易烫伤食道，除此之外还会伤害胃肠黏膜，严重的会引起胃炎。

以上就是调理脾胃的四字口诀，一定要牢记，适当运动，养成良好的生活习惯，对养生 胃肠都是有好处的。

课堂 (据央视)

六个“器官”越搓越健康

身的反射区。经常搓脚心，对高血压、神经衰弱、各类头晕头痛、耳鸣、失眠、肠胃疾病都有好的辅助治疗作用。另外，还能健脑。方法：用左手掌搓右脚心，用右手掌搓左脚心，每只脚搓100下左右，搓到脚心发红发热，如能配合热水泡脚更好。

脑健身强:搓额头醒脑提神

头部血液循环不畅时，人会头晕、头痛，严重的还会引起昏厥、脑梗等。经常搓额头，可以活跃大脑的血液循环，增加大脑的供血量，从而起到提神醒脑的作用。方法：

从耳听身:搓耳养阴降三高
耳朵是人体第三个能刺激到全身多处经络和脏腑的地方。经常搓耳，对控制三高、醒脑、明目、滋阴有好的帮助。方法：用手指沿外耳廓从上至下揉搓，注意耳蜗和耳后沟处也要搓到，搓至耳朵微微发热就好。

肾健人精神:搓腰强肾通气血

常搓鼻翼，能改善鼻部血液循环，对各类鼻炎有防治作用。鼻功能正常，会减少空气中的有害物质进入身体，使得吸入肺内的空气更加清洁、湿润、温暖，从而提高抗病能力。方法：用食指和中指沿鼻翼两侧上下搓100下。酸痛处可适当点按。

(据老年日报微信公众号)

到公园练练肩

能取得较好的效果。

大转轮

大转轮可以增强肩带肌群的力量与弹性，改善肩关节柔韧性与灵活性。使用过程中，用双手握住转轮手柄，双手同时向顺时针或逆时针方向转动，既能锻炼思维能力又能提升手脚的灵活性。

上肢牵引器

站在牵引器的正下方，双上肢向上伸直，两手分别抓握牵引器上的手柄，双手轮流向下做牵引动作。感觉到双臂十分紧张但不是疼痛的时候，停止两三秒钟，然后返回继续。

(摘自《快乐老人报》)

天冷了多按摩两穴位

秋季到冬季过渡时，昼夜温差大，早晚较冷，中午稍暖，秋燥明显。当下的养生重点应为温补脾胃、润燥养阴、疏风散寒。这段时间，可多按摩以下两个穴位。

梁丘穴 位于膝髌骨外上缘上2寸，股直肌和外侧肌肉之间。按摩该穴位，有理气和胃的功效。

风池穴 位于后颈部，后头骨下，两条大筋外缘陷窝中，相当于耳垂平齐处。按摩此穴位，有疏风散寒、通络止痛功效。

(摘自《快乐老人报》)

翁维良的“三不过”养心经

步入耄耋之年，中国中医科学院主任医师、博士研究生导师，第四届国医大师翁维良常常思考：心脏病不能仅靠治，还得靠养，尤其对于身体各器官功能都在走下坡路的老年人来说，养心尤为重要。老年人该如何养心？根据多年临床实践和生活经验，翁维良提出了“三不过”养心经。

不过胖

将体重维持在健康范围内，是翁维良养心的又一秘诀。为何如此关注体重？因为翁维良在多年临床实践中发现，在心脏病患者中，有70%都是肥胖者。“心脏负责向全身泵血，如果体重超重，心脏负担不了就出现功能障碍。心脏得病后，体重还居高不下，心脏吃不消就会得更重。”翁维良认为，在精力、脑力、体力过分透支的



不过懒

翁维良谈到，很多老年人有惰性心理，不按时体检，身体不舒服也习惯忍着，其实这样非常危险。老年人应特别关注身体的变化，如果出现症状，要及时到医院检查，对症治疗，千万别因为犯懒而贻误最佳治疗时机。

(摘自《燕赵老年报》)

长寿秘诀

(本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用)

女子因旧病癌变理赔获法院支持

2020年6月1日，张小姐因体检发现肺部阴影就医并住院检查，《住院记录》记载，其右肺上叶前段及右肺下叶背段存在磨玻璃结节，但未进行手术治疗。自首次发现结节至2021年9月，张小姐遵医嘱先后四次至医院复查，CT诊断报告均显示结节无增大，医院建议年度复查。

2021年10月15日，张小姐入职某外资公司，向公司如实告知了患有肺部磨玻璃结节的事实，并应公司要求再次前往医院复诊，诊疗记录显

示：结节未增大，亦无其他异常。

2021年至2023年，外资公司作为投保人，连续为员工购买了团体重疾险，承保人为某保险公司，张小姐为被保险人。保险合同约定：被保险人因本次投保前已患疾病及其并发症导致的重大疾病责任，保险公司不予赔偿（简称“既往症条款”）。

2022年11月24日，张小姐再次就诊，CT报告诊断意见为：右肺上叶亚实性结节，考虑肿瘤性病变可能。2023

年2月28日，张小姐就诊结果确认其患右肺上叶恶性肿瘤（微浸润腺癌），张小姐随后入院手术治疗。

术后，张小姐向保险公司申请理赔，但保险公司以本次所患重大疾病为投保前已患疾病引起为由拒赔。张小姐向一审法院起诉，请求判令保险公司支付保险金及资金占用损失、律师费。一审法院支持了支付保险金的诉请，驳回了其余诉请。双方均上诉。近日，二审维持原判。

(据澎湃新闻)

2022年5月的一天，张某在机动车道边骑自行车去上班，遇上了迎面走来的行人董某。因董某右肩挎包的带子勾住了张某的自行车右侧把手，车辆瞬间失控，两人均摔倒受伤。交警部门认定此次事故属交通意外事故，双方均未发现导致道路交通事故的过错行为，因此判定双方均无责任。

然而，张某因伤势较重入院治疗，被诊断为腰椎骨折、骶尾骨挫伤，后经鉴定伤残等级为十级伤残。随后张某向广东省深圳市南山区人民法院起诉，要求董某承担包括医疗费、营养费、护理费、住院伙食补助费、被抚养人生活费等在内的共计25万余元赔偿。

法院经审理认为，本案为非机动车交通事故责任纠纷。事故虽经交警部门认定为交通意外事故，双方均无责任，但交通事故责任不完全等同于民事法律赔偿责任，交通事故认定书不能作为民事侵权损害赔偿案件责任分配的唯一依据。本案中，张某、董某在本次事故中的过错程度，应结合本案具体情况，根据民事诉讼的归责原则进行认定，综合双方过错程度，南山区法院酌情判定董某承担60%的赔偿责任，张某自行承担40%的责任，董某需向张某赔偿15万余元。该判决现已生效。

(据《法治日报》)

蟹券蛋糕卡，凭啥过期作废



近日，来自浙江省杭州市的李女士（化名）向记者反映：她拿着两张价值共500元的不记名兑换券到某连锁水果店提货时，被告知兑换券过期了不能使用。李女士对此不解。

记者在采访中发现，许多消费者在使用充值卡、兑换券时都遇到过商家设置使用期限的问题，甚至有不少商家为预付费次卡设置使用期限。那么，预付费式卡券能否设置使用期限？卡券到期后，消费者能否继续使用？

根据《单用途商业预付卡管理办法（试行）》，记名卡不得设有效期；不记名卡有效期不得少于3年。发卡企业或售卡企业对超过有效期限有资金余额的不记名卡应提供激活、换卡等配套服务。

(摘自《法治周末》)

多人遭遇“萝卜密聊”App骗

以为在“萝卜密聊”App上充值并“完成任务”就可以赚钱，其实已落入诈骗圈套。近期，西安多人遭遇此类骗局，经统计，被骗总金额已超百万元。

66岁的张女士说，8月21日，一位朋友向她推荐了“萝卜密聊”App。“说是是可以赚钱，App里有很多群，报名字和电话号码，就可以建立账户，开

户至少充值1万元，当天我就开户充值了，接着我老伴也开户充值了1万元。群里每天有人发任务，让按照他们的安排‘买彩票下注’。我从自己的账户余额看，确实余额增多了，但就是不给提现，对方说要提现就得再充1万元，我老伴就又交了1万元，结果还是没办法提现，我们意识到被骗了。”张女士说。

(据《华商报》)