

搓搓手、搓搓脚、搓搓头,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。

**脚通全身:搓脚健脑防百病**  
脚底也分布着全

## 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**  
脑部血液循环不畅时,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:**

左右额头各搓100下。搓后注意保暖,不要受凉吹冷风。手指梳头,可全面刺激头部血液循环,让人感觉头脑清明,也有助防止头部过冷导致的血管爆裂。

**气从鼻入:搓鼻润肺增免疫**  
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。

**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**  
腰眼穴为经外奇穴,居于带脉(环绕腰部的经脉)之中,为肾脏所在部位。常搓此处,能温煦肾阳、畅达气血。人的两肾在腰部之内,因此常搓腰可以健肾。**方法:**用手掌在腰部上下来回搓100至200下,最好是贴着皮肤搓,搓到皮肤微热。(据老年日报微信公众号)



**保养脾胃四字诀:汤、糖、躺、烫**  
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,对肠胃都是有好处的。(据央视)



### 到公园练练肩

公园、社区内常里的运动器械,适合老年人做一些日常的关节、肌肉活动,尤其是一些器材很适合锻炼肩关节。对于有肩周炎的老人,应每日进行肩关节的主动活动,减轻肌肉痉挛,牵伸粘连和挛缩的组织,以减轻和消除疼痛。

由于肩周炎病人肩膀手臂活动不方便,建议使用这两个器材时,缓慢进行,慢慢用力。肩周炎一般病程较长,特别是肩关节活动功能受限,时间可延及数月,甚至两年之久。因此,在康复锻炼中,应该每天坚持进行,并逐步增加锻炼时间及次数,才能取得较好的效果。

**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度。

**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《健康时报》)

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》)

### 天冷了多按摩两穴位

### 翁维良的“三不过”养心经

步入耄耋之年,中国科学院主任医师、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。

**不过劳**  
过劳会对身体造成很多不可逆的伤害,甚至引发“过劳死”。冠心病、心瓣膜病、心肌病和脑出血等心脑血管疾病就是直接引发“过劳死”的最常见疾病。“查不出原因的疲劳、抑郁、失眠,很可能是瘀血作祟。”翁维良认为,在精力、脑力、体力过分透支的情况下,如果再饮食不当——摄入较多高脂食品,就很容易内生瘀血。抑郁、失眠等亚健康表现都与瘀血有关,即“亚健康血瘀证”。这时虽检查不出器质性病变,其实已经是冠心病、心肌病等重大疾病的前奏了。

**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,心脏吃不消就会病得更重”。



**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。**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。

(据澎湃新闻新闻)

### 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尚有资金余额的不记名卡应提供激活、换卡等配套服务。

中国政法大学教授孙颖介绍,根据办理预付卡的业务处理系统中是否记载持卡人的身份信息标准,可将单用途预付卡分为记名预付卡与不记名预付卡两类。“我们通常说的次卡就是单用途预付卡。如果单用途预付卡已经过期,但卡内尚有余额,经营者应当为消费者提供激活或换卡等配套服务,无权规定过期作废或过期不予退换。”孙颖说。

北京理工大学法学院教授孟强介绍说,不记名卡的有效期如果短于3年,违反了相关规定,应当由地方人民政府商务主管部门责令限期改正,逾期仍不改正的,处以1万元以上3万元以下的罚款。在孟强看来,如果商家对于所发行的提货券设置一个较短的有效期,并且宣布到期作废,这显然属于格式条款,根据民法典的规定,提供格式条款一方不合理地免除或者减轻自己责任、加重对方责任、限制对方主要权利的,该条款无效。(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。

被骗的人中,有不少是老人,他们成立了一个维权群,已经超百人。目前,受骗者已报案。

今年,警方曾公布过有关“萝卜密聊”App的骗局,该App诱导受骗者充值,完成点赞任务,或在群内进行投注(大小、单双),承诺通过这种方式返回高额回报,其实就是诈骗,属于刷单返利类诈骗。(摘自《华商报》)

### 骑车被行人挎包勾住致重伤获赔十五万元