

老年人练“蛤蟆功”可强肾

中医讲肾为先天之本,老年人如果肾气不足,身体中的气血、器官也会受到影响,各种心脑血管疾病、内分泌疾病,甚至肿瘤都会来凑热闹!

贴墙功,也叫“蛤蟆功”、蹲墙。蹲墙是一个动作简单而又效果显著的方法,主要有以下几大功效:

有助于松腰,可以强肾,是一种健身养生的良法;用于缓解现代人伏案、玩手机、看电脑一族颈椎腰椎疾病;还有利于补充男性阳气;女性白带增多、月经不调等病症可以得到很好调理。

缓解肾虚、体弱、失眠、多梦;还能预防心脑血管疾病、中风、半身不遂。

运动
养生

给老年人换一支儿童牙刷

老年人上了年纪,身体的各项机能都开始退化,尤其是牙齿,主要表现为牙龈萎缩、牙齿松动、牙周炎等,这时要特别注意牙刷的选择和刷牙的方法。老年人应坚持每天早晚用温水刷牙,因为临睡前刷牙比早上起来后刷牙更重要。在牙刷的选择上,可以尝试选择儿童牙刷。首先,它刷头小,长度短,可以在口腔内灵活转动,刷到所有的牙齿表面。其次,儿童牙刷的刷毛经过磨圆,比较柔软,不刺激牙龈,也不会损伤牙齿,细刷毛还可以随意进出牙齿的间隙,清洁更干净。另外,儿童牙刷专门的防滑贴面,也易于老年人抓握。

很多老年人大多习惯横向刷牙,这是一种不科学的方法,很容易损伤牙齿表面和牙龈,造成牙龈萎缩。正确的方法是上牙由上向下刷,下牙由下向上刷,咀嚼面来回刷。不仅能把牙缝刷干净,还能起到按摩牙龈的作用。

另外,老年人保持良好的护齿习惯,可以避免“老掉牙”的情况。日常生活中,有意识地选择含氟牙膏,坚持使用牙线、定期洗牙,牙齿缺失及时修补,加强体育锻炼,保持乐观的情绪,都有利于增强口腔健康。

长寿
秘诀

(摘自《健康生活报》)

动作要领

- 1.面对一堵墙或者一扇门站立,鼻尖触墙,脚尖也触墙。
- 2.鼻尖贴墙慢慢下蹲,直到双腿彻底弯曲,完全下蹲,双臂抱住下蹲的双腿。
- 3.鼻尖依旧贴墙,身体缓慢起立,直到完全直立。
- 4.重复第一次下蹲的动作。

注意事项

此法看似简单,但刚开始有难度,主要是肾气不足之人无力蹲稳,起立乏力,重心容易向后倾斜倒地。

所以刚开始练时,必须将脚尖稍稍后移,具体尺寸自己把握,保持重心稳定即可,然后缓慢下蹲、起立。一定要专注于脊椎的直

立和身体平衡,否则一不留神就会向后倒。

下蹲、起立的次数由自己把握,多少不限。但每次起码应有9次以上,然后以9为单位逐渐加到18次、81次等。

蹲墙为什么有如此效果?因为这个动作可以锻炼神经中枢、打通经络。

过去有人把这个动作称为反序运动。像平常的跑步、慢走、做操,都属于正序运动;像往后倒着走,就叫反序运动。

练什么都不如通过反序运动练神经中枢,也就是脊椎、任督二脉的地方,但是这个地方太难练了,我们平时做正常的运动,比如慢走、做操、跑步的时候,脊椎都是直的,练不到这里。



打通督脉和命门穴

命门穴就在人体的后背,跟肚脐相对应就是在腰眼。中医里,后背为阳,为督脉,所以又称为阳气之海。阳气决定长生,阳气旺盛,百病不侵,打通命门就是调阳气。肾主髓,髓主脑,脑主元神,脑是高级神经中枢,督脉畅通充实就抗病。

打通任督二脉的关键,就是对命门穴经常锻炼。

蹲墙的时候,要幅度大,这个幅度最好能达到两个手握着拳头能着地蹲下去。一开始够不到不要紧,慢慢锻炼,循序渐进。(摘自《健康报》)

床边蹲起强筋骨

床边蹲起属于全身有氧运动,可以促进新陈代谢、提高生理功能、强身健体、强筋壮骨、加强上下肢肌力。具体方法:站立在床边,两眼平视前方,两脚分开,与肩同宽,脚呈倒八字形。首先,两手握拳,向下、向前弯腰,两拳触在床边,同时下蹲,脚跟抬起或不抬起均可。然后,两拳将上身撑起直立,两眼平视前方,两拳变掌,向身后摆动,脚跟不着地。老年人可以根据身体状况,调整次数多少、用力大小、下蹲深浅,并循序渐进,长期坚持。

(摘自《上海老年报》)

老花眼的人强光下别看书

老花眼的老人晚上看书可能有些不舒服,因为晚上灯光较暗,照明不足使瞳孔散大,使老花眼的症状更加明显。所以,老花眼的人,晚上看书喜欢用较亮的灯光。

有些老人会把灯光放在书本和眼睛的中间,这样可以增加书本与文字之间的对比度,看得更清楚,但是灯光放在眼前,必然造成眩光的干扰,这种干扰光源愈接近眼睛的视轴,对视力的影响就愈大。

昏暗的环境

温馨
提示

(据99健康网)

40岁至59岁是护脑关键期

人到中年,许多人常常感到脑子不够用。美国一项研究显示,大脑衰老是一个非线性过程,44岁左右开始加速,67岁左右速度最快,90岁时趋于平稳。40岁至59岁是大脑衰老的“黄金窗口期”,值得庆幸的是,通过代谢干预,如适当少吃或禁食、选择低碳饮食等,可以在一定程度上对抗大脑衰老。

美国纽约州立大

敲响
警钟

学领口紧 影响心脏向头颈部输送血液,会压迫颈部颈动脉窦中的压力感受器,通过神经反射使血压下降、心跳减慢,引发脑部供血不足,出现头痛、头晕、恶心、眼冒金星等症状,尤其是患有高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病的老年人,更容

易晕倒甚至休克。腰口紧 不仅会束缚腰部,引发脑部供血不足,出现头痛、头晕、恶心、眼冒金星等症状,尤其是患有高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病的老年人,更容

穿衣忌“三紧”

引起暖气、反酸、饱胀等症状。袜口紧 容易使血液无法顺利输往脚部,影响血液流回心脏。还可能出现脚胀、脚肿、脚凉、下肢麻木等症状。教你一招 (摘自《健康时报》)

的双重压力下,生活节奏快、饮食不规律、缺乏运动等因素可能导致血脂升高、胰岛素抵抗增强,进而影响大脑神经元的能量供应和代谢,加速大脑衰老。67岁左右,血管老化、血液循环不畅等问题进一步加剧大脑损害。建议在40岁至59岁的“黄金窗口期”进行代谢干预,可从饮食、运动、作息等多方面入手。

(摘自《中老年时报》)

经医院诊断,何某左手臂桡骨下段骨折。目前,周某因涉嫌危险驾驶罪已被我局依法刑事拘留,案件正在进一步侦办中。

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

“过继养子”能获得死亡赔偿金吗

2024年3月,李某(被告)驾驶小型汽车在路上行驶,在村交叉路口超越同向行驶的陈某(系原告养父)时发生碰撞,造成陈某当场死亡、两车受损的交通事故。经交警部门认定,李某承担主要责任,受害人陈某承担次要责任。受害人陈某68岁高龄,父母早已去世,生前未婚无子,小陈是“过继”给陈某的养子。但小陈从未与陈某共同生活,小陈一直跟随其亲生父母生活长大,双方也未办理合法收养手续。事故发生后,双方就赔偿事宜未

达成一致,小陈遂将肇事方诉至法院。

法院查明,原告小陈与受害人陈某未办理收养手续,生前并未共同居住,平常几乎不去探望,故双方收养关系依法不成立。因此,小陈以近亲属身份主张的死亡赔偿金、精神损害抚慰金等不符合法律规定,法院不予支持,法院判决驳回原告小陈的起诉。

法官说法:收养关系如何认定?1984年颁布的《最高人民法院关于贯彻执行民事政策法律若干问题的意见》规定:亲

友、群众公认,或有关组织证明确以养父母与养子女关系长期共同生活的,虽未办理合法手续,也应按收养关系对待。具备的条件为:长期共同生活、以父母子女相称、收养人与其生父母的权利义务关系确已消除,同时亲友群众或者有关单位认可。

而在1992年4月1日《收养法》施行后,根据《收养法》规定:“收养应当向县级以上人民政府民政部门登记。收养关系自登记之日起成立。”(摘自《河南商报》4.25)

无人机喷药超边界,操作不当连带赔偿

曹某在其地块上种植水稻,邻地王某种植黄豆。2023年7月,王某雇佣窦某使用无人机对其种植的黄豆田喷洒农药,窦某带领张某对黄豆田实施喷药作业。一周后,曹某发现其种植的水稻出现死亡现象。经鉴定,造成水稻死亡的原因为无人机喷药所致。双方就赔偿数额未达成一致意见,曹某起诉至法院,要求王某、窦某、张某赔偿损失7万余元。

一审法院综合案件事实及各方过错,判决承揽人窦某、张某与定作人王某各承担50%的赔偿责任。王某不服一审判决,向吉林省四平市中级人民法院提起上诉。四平中院经审理认为,王某雇佣窦某对其种植的黄豆田喷洒农药,两人之间系承揽合同关系。根据现有证据及鉴定报告,

能够认定曹某水稻田受损系王某雇佣窦某使用无人机喷洒农药所致。张某不具备无人机操作资质,却与窦某共同操作无人机实施喷药作业,造成曹某权益遭受损害,且两人共同实施的喷药行为与曹某种植的水稻损害后果之间存在因果关系,窦某、张某作为侵权主体应对曹某权益受损后果承担赔偿责任。王某在作业前向具备无人机操作资质的窦某指明了作业边界,王某作为承揽合同关系中的定作人,在定作、指示、选任方面均不存在过错,对承揽人在履行合同过程中造成第三人权益受损的后果不应承担侵权责任,遂判决承揽人窦某与张某连带赔偿曹某7万余元,定作人王某不承担赔偿责任。目前,该判决已发生法律效力。(摘自《法治日报》刘中全/文)

连续三个周期不验车被强制报废和吊销驾照

“您的车辆已经达到了强制报废标准,因此不能上路行驶了。”近日,天津市交管河西支队下瓦房大队交警查处一起驾驶达报废标准的车辆上路行驶的违法行为。

近日,交管下瓦房大队研判发现,一辆达到报废标准的小型越野车正途经大沽南路

与利民道交口。大队随即组织警力布控,在大沽南路恒华大厦附近将嫌疑车辆及驾驶人查处。经过核查确认,该车因连续三个周期未检验,已达报废标准。“我一直想验车来着,但是工作太忙没时间,没想到‘拖’成报废车了。”驾驶人这样解释。

当遗赠扶养协议遇上法定继承,孤寡老人的遗产如何处理?近日,江苏无锡市惠山区人民法院就审理了这样一件案例。

张甲(化名)终身未婚,无儿无女。2007年,张甲老宅拆迁时,由于老宅面积不够,张甲所在社区居委会的下属A经济合作社替其补足差额,将一套安置房交付张甲居住。2008

议时无民事行为能力,遗赠扶养协议无效。

法院认为,鉴定结论出具时张甲已83岁,且在其去世前三个多月被认定为无民事行为能力,并不能据此推断其在2015年签订协议时处于无民事行为能力状态。根据遗赠扶养协议及实际扶养的情况,法院不支持张乙的诉讼请求。(摘自《现代快报》)

和府捞面宣称「中式面馆第一品牌」被罚

5月6日,记者注意到,据上海市市场监督管理局消息,日前,上海和府餐饮管理有限公司(下称“和府捞面”)因发布广告使用国家级、最高级、最佳等用语,被上海市浦东新区市场监督管理局罚款3万元,处罚日期为2025年4月21日。

行政处罚决定书显示,经查明,当事人于2024年12月26日,将自行设计制作印有“中式面馆第一品牌”的广告牌放置于各直营门店(分公司)入口处,用于商品展示及对外宣传。2025年1月6日,执法人员依据举报对当事人直营分公司“和府捞面”张杨北路店现场执法检查时,查见上述广告牌摆放在该门店店堂入口处。案发后,当事人立即对上述广告牌进行撤换,于2025年1月20日,所有直营门店均完成整改。依据相关规定,当事人主动消除违法行为危害后果属于应当减轻行政处罚情形。综合考量违法行为的情节和危害后果,根据规定,决定减轻处罚如下:罚款30000元。(据封面新闻5.7)