

拍手法降压强身

拍手疗法类似推拿、按摩,它通过刺激双手掌的经络穴位和手反射区,达到疏通经络、排除体内寒气、提高人体免疫功能的作用。拍手疗法对许多慢性病都有改善作用,包括高血压、糖尿病、肝病、胃病等。

具体方法是:将双手十指张开,手掌对手掌,手指对手指,进行均匀拍击。开始时,两手可轻拍,以后逐渐增大力度。拍击时,意念专注于两掌之间,心情保持轻松愉快。老年人每天起床后拍手10分钟,晚饭后拍手半小时。平时,则利用空闲时间加强训练。

经过长时间练习会取得惊人的效果:血压稳定在正常水平(服药量不变);如有消化不良现象(如嗝气、打嗝等)会消失;睡眠会变好;双手掌和手指的皮肤变得细嫩。真可谓“拍手疗法治百病”!

每天揉耳朵,防病又健身

老年人在散步、买菜的间隙,将耳朵揉一揉、拉一拉,每天只需花几分钟,不仅可使身体的不适症状减轻或消失,还能使人神清气爽、精神振奋、疲劳消除。

首先是摩擦耳廓。以掌心前后摩擦耳廓正反面10余次,这样可以对全身起到保健作用,能疏通经络、振奋脏腑。然后,用拇、食指上下摩擦耳轮部10余次,别看方法简单,对于缓解上班族常见的颈、肩、腰、腿痛,以及头痛、头晕很有效果。

摩擦完毕,该上下提拉耳朵了。用拇指、食指先向上提拉耳顶端10余次,此法对情绪急躁或身有病痛的人有镇静、止痛、退热、清脑的功效,再用拇指、食指夹捏耳垂部下再向外揪拉,并摩擦耳垂

10余次,可防治头晕、眼花、近视、耳鸣、痤疮、黄褐斑等症,是美容要法。

最后,再对全耳进行一次“总动员”:用食指指腹自耳部三角窝开始摩擦耳甲艇、耳甲腔各10余次,使之发热,这一手法对内脏有很好的保健作用。

另外,还可以通过对具体部位的按摩,有针对性地预防某些疾病。

如以拇指、食指揉捏耳屏,使它肿胀痛感,可防头痛、头晕、失眠等脑血管、脑神经病症;以食指指腹按摩耳前根部,可防治感冒、鼻炎、咽炎、心慌、头痛、头昏等;以食指指腹摩擦耳背沟使之生热,可降低血压、清脑、明目;以中指插入耳孔,指腹向前按压摩擦生热,可防治咽炎、鼻炎、感冒等。

老年人最适合坐藤椅

有关专家认为,相比硬板凳来说,藤椅是老人的首选坐具,加一个软垫效果更好。专家解释说,人骨盆的坐骨下有一块小突起,被称为坐骨结节,其顶端长有滑囊,人坐下来时,滑囊与所坐物体互相接触时会分泌黏液,起到缓冲作用,减少与硬物接触时的不适感。随着年龄的增加,老人的臀部肌肉逐渐萎缩,坐骨结节上的滑囊也发生退行性变化,黏液分泌减少,缓冲能力下降。

如果老坐硬板凳,就会诱发坐骨结节性滑囊炎,尤其是身体瘦弱的老人更容易发生这样的损伤。软椅子或软沙发同样会造成老人的肌肉劳损。当身子陷在椅子中时,人的脊椎弯曲度较大,加重了腰背部肌肉的负担,对于骨质相对疏松的老人来说,也是有一定风险的。

所以,应该要为老人选择一把既透气又有弹性的藤椅。最好选择有靠背的椅子,并且放上一个脚踏凳,让双腿可以平放,防止下肢缺血。专家还强调,不管坐什么椅子,最重要的是要经常变换一下姿势。

每日做叩齿练习可预防耳鸣

长寿老人所以长寿的奥秘之一,就是保护好牙齿。我国历代医学家和气功学家在预防牙病方面积累了丰富的经验,并在古籍医书中作了详细记载。如唐代大医学家孙思邈在《千金方》中指出:“每晨起,以一捻盐纳口中,以温水含揩齿,及叩齿百遍,为之一绝,不过五日,齿即牢密”。《陆地仙经》记载说:“睡醒时叩齿三十六遍,永无虫牙之患”。意即每天将上下牙齿有意识有规律地互相叩击,就可以达到保护牙齿的目的。

现代医学认为:叩齿能促进牙齿周围组织及牙髓腔部位的血液循环,增加牙齿的营养供应,故能强壮牙齿,从而减少龋齿等牙病的发生。若坚持经常叩齿,面部还不易塌陷,且咀嚼有力,牙齿也不易松动、脱落。叩齿时大脑也有轻度的刺激作用,对提高听力、预防耳鸣都有一定作用。

叩齿保健功具体方法是:早晨起床后、午饭后、睡觉前各做一次,每次做三分钟左右,站立、坐着均可。眼平视前方或微闭,舌尖轻顶上腭部,上下牙齿互相叩击100次。叩齿时思想集中,嘴唇轻闭,想自己的牙齿越叩越牢固。叩齿完后,用舌沿上下牙齿内外侧转搅一圈,将口水慢慢咽下。叩齿保健功贵在坚持,只要有恒心,一定会收到满意的效果。



有医 洗 医

饭后听音乐有助于食物消化

消化不好 几乎是老年人的通病,所以,免不了经常弄点健胃消食的东西来调理。其实,还有一种小方法可以起到一些相同的作用,那就是饭后听听音乐。

音乐不仅是艺术,而且可以养生健体、益寿延年,甚至可以治病疗疾。古籍《寿世保元》中有句话叫:“脾好音乐,闻声即动而磨食。”而道家也有“脾脏闻乐则磨”的说法。实际上,这两句话说的都是一个意思——音

乐能够帮助消化。

从现代医学角度来看,美妙的音乐对人体是一种良性刺激,使人体产生和谐的共振,并对整个中枢神经系统产生作用,从而对呼吸、循环、消化、泌尿、内分泌系统起到调节作用。不仅能够促进血液循环,还能增加胃肠蠕动和消化腺体分泌,有利于新陈代谢。可以说,音乐对老年人养生祛病的良好效果,是有大量实践经验和理论原理支持的。

老人如果能在晚餐后休息时,适当听些节奏舒缓、音色优美、悦耳动听的音乐,对更好地消化非常有益。不过,需要提醒的是,乐曲的选择应该因人而异。例如性格外向者,宜听欢快的,如《步步高》;性格内向者,宜听《二泉映月》。

50岁后易缺五种营养素

50岁后,不少人健康状况开始走下坡路,由于身体吸收能力下降,嗅觉、味觉退化等因素,容易出现营养素缺失,所以要及时引起重视。

钙 随着年龄增长,身体机能减退,肠道钙吸收率下降,成骨机能下降,骨钙丢失速度增加,女性每10年骨骼钙量丢失10%,男性丢失5%。中老年人缺钙容易导致疲劳、乏力、抽筋、骨质疏松、易过敏。

锌 60至65岁的味觉障碍者中,28%血液里锌含量不足,通过补锌,70%的人症状可得到改善。如果中老年人出现食欲变差、经常生病,就要考虑是否缺锌了。

铁 人过中年,对摄入的营养物质吸

收利用率降低,消化功能减退,胃酸缺乏等均易造成缺铁。如果中老年女性出现易疲劳、注意力不集中、怕冷等问题,都可能是由于缺铁性贫血所致,可多吃些含铁丰富的食物,如海带、紫菜、木耳、猪肝等。

维生素D 维生素D可调节血压、体重及心情。人体缺乏这类维生素,可导致软骨病、骨质疏松、骨痛和肌无力等。

B族维生素 50岁后,随着人体胃肠吸收功能减退,超过20%的中老年人缺乏B族维生素,而缺乏维生素B12者更普遍。此类营养素的缺乏容易引起代谢障碍,使人出现食欲不振,可能诱发便秘、神经炎等问题。

(晚综综合)

从四大名著看监察官变迁

在古代,为官者一言一行,多为朝廷考虑。而今,为官者一言一行,是以人民的名义。不过有一点共通的是:官贪,百姓则骂国邪;官清,百姓则赞国正。

历朝历代,也有很多把权力关进笼子的尝试,今天的监察巡视、垂直管理等,都凝聚了古代监察制度的智慧。两千多年的封建监察史,官名众多,制度浩繁,很难一笔写全。恰好国人爱看的四大名著主要讲述的,就是汉唐宋清故事,正是监察制度发展历史上较有代表性的时期。曹操,司隶校尉;司马懿,御史中丞;西门庆,山东提刑所千户;林如海,巡盐御史……大家熟悉的这些角色,居然都有一个共同的身份——监察官。

张翼德鞭督邮 汉朝监察初长成

《三国演义》里有一起官员武斗的事件,督邮遭到张飞(历史上为刘备)一顿暴打。这督邮也真够倒霉的,一部64万字的《三国演义》,罗贯中居然连这个名字都懒得给他起。

世界上没有无缘无故的暴打,小说给出的原因是督邮索贿。但其实在《三国志》上写得明明白白,“督邮以公事到县,先主求谒,不通,直入缚督邮,杖二百,解绶系其颈着马柳,弃官亡命”。

结合两本书,不妨来捋一捋。刘各到安喜县才4个月不到,朝廷就降诏,要派人查虚报军功的人,刘玄德刚好就在这个名单上。如果刘备割黄巾出了力,为何要疑惑担心?

我们可以在《鱼豢《典略》中找到更详尽的答案,安喜县是“黄患”未除尽的地方之一,刘备打上了级监察官,心里还是害怕,只能开溜。

督邮这个官职的设置,按秦朝郡县制,中央直接管郡,对郡守廉洁行为的考察,是由监郡御史来负责的,归御史大夫统管。当时全国有36郡,这种一竿子插到底的模式还不算太吃力,但到了西汉,已经接近百数郡国。

汉武帝时,就想了个办法,除首都附近,全国分为13个部,每部刺史一人,专门对所辖郡国主官的来回督察。此后唐朝十五道采访使、明代的十三道巡按,莫不继承此制。

不过,郡下的县,却让刺史鞭长莫及。数量太多了,比如诸葛亮原籍所在的琅琊郡,就有50个县。朝廷想了新招,每部分若干部,各设一督邮,代表郡太守督察县乡。东晋的陶渊明当彭泽县令时,就受到过督邮的诘难。

到了南北朝乱世,各个政权为了安置官员,州县数量大肆扩张,从西晋初年的181个变成了北周时期的600多个。同时,每个郡也变小了,只管十多个县,太守腾出精力管县了,换句话说,就是插手督邮业务,督邮的监察功能就逐渐淡化,退出历史舞台只是时间问题。

鲁智深说大话 宋朝触碰天花板

《水浒传》里有多起军官殴打百姓事件。其中之一的当事人就是鲁智深,算是一条响当当的好汉。且看他一脚踏住郑屠胸脯,提着那醋钵儿大小的拳头说:“洒家始投的老种经略相公(种师道),做到关西五路廉访使,也不枉了叫做‘镇关西!’”

廉访使里面有个廉字,是不是监察官呢?还真不是,这是设在大军区里面的监察官,前身是过去的走马使。虽然对关西五路廉访使到底是鲁智深自称还是种师道,历来有两种争论,但毫无疑问的都是在喊人。

作为皇帝亲信和耳目的廉访使,显然不是区区一个提辖能胜任的。而种师道为边关大将,刚好就是被监察的对象。历朝历代,宋朝被认为集监察制度大成,存在一个特别庞大的体系。里面最核心的就是监司,可以对本路内州县官员进行全面监察,给出结论,影响到官员升迁。

简单说,宋代的路(类似今天的省)不设最高行政长官,而是诸司并立,其中的转运司、提点刑狱司和提举司均有监察职能,也被合称为监司。转运司是杯酒释兵权时,为了分割节度使权力而设,主要监督地方财政和官员个人,《水浒传》里的梁中书在历史上的原型梁子美,就是河北都转运使。

由于转运司权力太大,司马光甚至认为具备了汉朝刺史的职能,皇帝也开始担心了。加之天下太平,刑讼增多,就分设了提点刑狱司。这个司的职能听名字就很容易理解,举劾在刑狱方面失职的州府官员。大家熟悉的大宋提刑官宋慈,就曾四任提点刑狱司。值得讽刺的是,《金瓶梅》中西门庆贿赂蔡京捐来的官,就是个副提刑,凡刑狱官司,清河县令对其唯命是从。

至于提举司,创置于王安石改革的热潮之中,时兴时废。王安石“欲力成新法”奏请设置,主管民常赋与州县酒税之课之外的财利,相当于再次分了转运司一杯羹。

宋代监察制度之所以得到后世褒扬,除了完善的机构,更难得的是,还有相互监督的制度设计,即监司互察法。宋神宗时的广南西路提举常平等事刘谊超标建官衙,当地的转运使、判官等7人因为此事失察,被罚铜二十斤。到宋徽宗时,还颁布了让监司之间交叉考核下属,防止人为拔高属官的政绩。

为了防止监司长期在地方形成自己关系网,朝廷还设置了鲁达口中提到的廉访司、察访司等派出机构,在现有框架上建立起了无所不包的惩防体系,文官们想伸手,自有几道预防腐败的保护机制起作用。

崔府君改阳寿 荣耀大唐困境

《西游记》里有一起官场舞弊的案件,说的是泾河龙王一纸诉状,把唐太宗告到阴曹地府。阴司判官崔钰,为了讨好皇帝,悄悄虚增太宗二十年阳寿。

《西游记》有个老版本,说事成之后,崔钰也跟着还阳,换来了蒲州刺史兼河北廿四州采访使的职务。

州刺史在唐代有多重要呢?早在太宗朝,这个精力旺盛的皇帝把刺史的名字和政绩写在屏凤上,随时考察任用。甚至刺史离京时,他还要进行集体谈话。

当然,唐代的刺史和汉朝有很大区别,唐朝的一级行政区为道,州在道管辖之下,州刺史的地位大概与汉朝的郡太守相当,实际上行使的也是地方行政权力。

为了避免对更低层级的官员监督乏力,唐代按照汉朝督邮的职能,设立了录事参军一职,俗称“纠曹”,七品到九品不等,用于监察州内设机构负责人和各县令。杜甫就写过一首《送韦讽上阆州录事参军》,赞道“当令豪夺吏,自此无颜色”。

理论上,录事参军对州刺史也负有同体监督责任,但现实中很难做到。为了对州刺史进行管理,朝廷有不常设的高一级地方监察官——采访处置使。崔钰所任的河北廿四州采访使,直接对24州刺史的进行监察,还可以对涉嫌贪赃枉法的县令,进行提级监察。

在中央,谏官制度发展了起来,职在讽议左右,以匡人君。御史台得到提升,获得了审判权,并可同刑部、大理寺一起“三司推事”。武则天时,来俊臣被提拔为台长(左台御史中丞),成为大唐百官的噩梦。一次摊上狄仁杰的信访,他兴致勃勃要立案,幸好狄仁杰被武则天保了下来。因为冤案办得太多,御史台一度风评并不好。

但总体来说,御史台的运转还是很正常的,下设台院、殿院、察院,地方的监察官们名义上归察院管理。所有揭发投诉的词状,都呈投到御史台衙门,由御史集中加以审阅。初核之后,以“闻风访知”的名义,正式提出弹劾或纠举。

但总体来说,御史台的运转还是很正常的,下设台院、殿院、察院,地方的监察官们名义上归察院管理。所有揭发投诉的词状,都呈投到御史台衙门,由御史集中加以审阅。初核之后,以“闻风访知”的名义,正式提出弹劾或纠举。

林如海坐火箭 清代监察自失控

《红楼梦》里有一起违反官员任用原则的事件。四大家族官场势力盘根错节,但表面上看很多人官职并不高。贾赦,世袭一等将军,实际上不管事;贾政的官也不大,五品工部员外郎而已。

真正的高官应该是死前不久才当上内閣大学士的王子腾,但提拔得最快的一定是英年早逝的林如海。第二回里说得很明白:“这林如海是前科的探花,已升至兰台寺大夫,今钦点出为巡盐御史。”

兰台,就是御史台,清代叫做都察院,兰台寺大夫可是一品实职,纵使副职也是三品。巡盐御史则是两淮盐区的最高盐务官,后改称盐政,康熙年间须总督、巡抚这样的封疆大吏兼任,至少是二品。从探花郎到这个级别,需要在官场历练多年才能有的成绩,可林如海只用了一年,有点像火箭提拔。

自明太祖开始,沿袭千年的御史台被废除,改为都察院,清朝继承下来后,改得更狠。以六科给事中“稽查六部百司之事”,十五道监察御史“纠察内外百司之官邪”,合称“科道”。

左都御史为都察院一把手,主持全面工作。刘罗锅他爹刘统勋就干过这个职务,因把大学士张廷玉参到革职而名满天下。右都御史则是各省总督的兼衔,方便监督下级官员。同样,级别低一点的巡抚加的是右副都御史头衔。

巡抚,其实就是自宋代三司开始,地方权力不断集中演变出来的官职。巡是按天子出巡,抚是下去安抚地方。在明朝,地方监察主要靠的实际上不是巡抚,而是巡按。考核干部,惩治官场、科场弊端,以及平反冤狱等,都是巡按的任务。

不过到了清朝,一年一巡的巡按御史制度几乎被废。顺治九年,满清王公力主废除巡按,理由是中央每年派出巡按,要花不少钱,而且很难对巡按进行约束,就让总督巡抚们自行监察辖区官员得了。

汉籍官员极力反对,认为如此会让地方监察荡然无存。你来我往,拉锯了很久时间。最后,皇帝拍板,先废了看效果。

顺治十二年,巡盐御史已恢复,都察院左督御史龚鼎孳力请恢复巡按,但“满人不以为然”。康熙帝登基后,索尼等四大臣辅政,巡按御史制度正式废除。

督抚无人监督,且上下勾结,地方下情无法上达,使得王朝的政治格局遭到破坏。到宣统年间,新内阁成立,把都察院也给撤销了,这个时候,清朝的监察制度实际上已名存实亡。

(摘自廉政瞭望)