

养老服务领域非法集资陷阱多

据湖南日报报道 湖南省打击和处置非法集资工作领导小组办公室近日发布风险提示:留意养老服务领域的非法集资陷阱,切勿预付高额养老服务费。

投资养老基地要多留意

当前养老服务领域涉嫌非法集资的形式呈多样化。

打着提供“养老服务”幌子。有人以提供住宿餐饮、观光旅游、医疗保健、照顾陪护等养老服务为名,以高额回报或享受消费优惠为诱饵,采取办理“贵宾卡”“会员卡”“预付卡”等方式,向老年人非法吸收资金。有的养老机构没有养老基地或养老实体,有的虽有养老实体,但收取的客户资金明显超过客户养老所需正常支付的养老费用,吸收的会员远远超过该养老机构现有的床位数量。

打着投资“养老项目”幌子。有人以投资、加盟、入股养生养老基地或老年公寓等项目名义,承诺高额回报,非法吸收公众资金。

打着销售“养老公寓”幌子。有人以销售虚构的养老公寓、养老山庄等名义,或者以返本销售、售后返租、约定回购等方式销售养老公寓、养老山庄;或者以入住老年公寓后给予优惠打折、不住住给予高于银行利息分红的方式,非法吸收公众资金。

打着销售“老年产品”“保健产品”幌子。有人租赁场地举办各类讲座和活动,夸大或虚假宣传产品保健功能,或送米油面等礼品,或采取请吃饭、陪旅游等方式诱导蒙骗老年人,采取商品回购、寄存代售、消费返利等方式吸收公众资金。

还有人通过在甲地注册登记养老保健公司,在乙地举办讲座宣传进行非法集资;或者偷梁换柱,将原与老年人签订的集资合同(协议)改为借款合同,以民间借贷的形式进行非法集资。

养老机构收费不能超一年

老年人入住养老机构应按规定签订合法合规的养老服务协议,老年人所交养老服务费用应当交至该养老机构在银行开设的基本账户,不要向个人账户缴纳资金。

根据有关文件精神,养老机构收取床位费、护理费,原则上只能按月收取,一次性收取费用期限最高不得超过一年。伙食费、代办服务费根据服务对象的实际消费情况,据实结算。如发现养老机构有违规收费的情况,老年人可以向民政部门举报,要求退回。



与水獭共同生活近40年

人与动物和谐相处的画面常常令人感动,82岁老人Daphne Neville和水獭已经共同生活了近40年,她说水獭经常帮忙做饭和洗碗。她在1980年第一次救助了水獭,之后便和水獭共同生活,她在水獭安置在花园中,有时也将它们放到床上。(摘自中新社)

冬日美好 是在夜晚的星空下

明天开始,你会享受冬日美好。即使早晚有点冷,但白天阳光灿烂,是你最爱的冬日模样。

说起冬天,我想夜晚的星空也有属于它的美好,想象一下,当你在寒冷的夜晚出门,被冷风吹得倒吸一口寒气时,突然发现月亮闪亮地挂在天空,好久不见的星星好像也顽皮地朝你眨了眨眼,那种惊喜的感觉可能也不是夏季星空能给你的吧。这就像没有期望时得到了一份特别的礼物。

为什么冬日星空美呢?市气象台台长曾欣说,因为天气寒冷,冬天人们可能经常会忽略天空。实际上,冬季当较强冷空气影响过后,经常会出现“晴冷天气”。在那样的天气条件下,空气中的水汽含量比较低,天空里的云也少,再加上冷空气带来的北风吹过之后,空气质量不错,夜晚的星空还是很值得一看的。

果壳网曾经也在微博里解释了关于冬日星空的样子——地球住在宇宙中一个叫银河系的地方,银河系里居住着许多的星星。地球不停地绕太阳转动,夏季,正好转到太阳和银河系中间的位置,银河带就出现在我们的头顶上,这样我们就能看到很多的星星;冬天来临之后,地球转到太阳与银河系边缘的位置,看到的是银河系边缘较少的星星。

虽然星星的数量比夏天要少,但冬夜看到星星,却能收获跟夏天不一样的感觉。接下来的一周夜晚晴朗少云,可别忘了看看冬季星空哦。

(记者 王娜)



12月1日
小雨转阴
5-8℃
12月2日
晴
2-15℃
12月3日
晴
3-15℃

风力:2级—3级
风向:北风
空气质量等级:良
可吸入污染物:pm2.5

(市环境监测中心站、市气象台29日16时发布)

快来学做呼吸操

秋冬季节是呼吸系统疾病高发期,高发的呼吸系统疾病包括感冒、急性支气管炎、肺炎等。秋冬季为什么会成为呼吸道疾病的高发期呢?

温度低是一方面,温差变化大是更主要的原因。严格上来说,寒冷并不会直接导致这些疾病。但由于天气突然变冷,很多人没有注意到季节的转化,不注意添衣保暖等而受凉,加上免疫力比较差,就容易发生呼吸道感染,进而诱发如支气管哮喘、急性支气管炎等各种呼吸道疾病。中医讲肺气,司呼吸,开窍于鼻,外合皮毛,职司卫外,为人身之藩篱。故外邪从口鼻、皮毛入侵,每多首先犯肺,以致肺主宣降功能不利,气逆于上而为咳,升降失常则为喘。

呼吸操可以改善呼吸系统疾病患者的胸闷气短、呼吸困难、喘息等症状,实现对体内气息的调整和出入,改善人体脏腑机能,从而提高机体免疫力。临床研究发现,呼吸操有明显恢复肺功能的作用。

呼吸操共有七节,具体方法如下:

缩唇呼吸

目的:防止呼气时小气道陷闭狭窄,以利肺泡内气体的排出。

方法:吸气时用鼻,呼气时缩唇轻闭,慢慢呼出气体,嘴唇呈口哨状。

腹式呼吸

目的:增强膈肌力量,减低气道阻力,提高潮气量,改善缺氧和二氧化碳潴留。

方法:右手放在腹部肚脐,左手放在胸部。吸气时,最大限度地向外扩张腹部,胸部保持不动。呼气时,最大限度地向内收缩腹部,胸部保持不动。

屏气呼吸

目的:延长肺内氧气和二氧化碳交换时间,使更多的氧气进入血液。

方法:吸气,屏住呼吸3秒钟,同时向右转头,呼气。吸气,屏住呼吸3

秒钟,同时向左转头,呼气。

伸展呼吸

目的:增加肺功能,解除肩颈酸痛。

方法:两臂伸直,向前、向上逐渐高举过头,同时深吸气;然后两臂合拢,身体前倾,同时深呼吸。(注意:尽量用腹式呼吸。)

按揉迎香

目的:缓解鼻炎、牙痛以及感冒。

方法:两手拇指屈曲,用第一指关节按摩迎香穴(迎香穴在鼻翼外缘中点旁开,当鼻唇沟中)。

推按风池

目的:缓解头痛、颈部酸痛及落枕。

方法:手掌伸开,分别用小指关节的侧面或小鱼际处推按同侧枕后风池穴(风池穴在头额后面大筋的两旁与耳垂平行处),俗称赶大筋,以达酸痛感为度。

胸部叩击

目的:借助叩击产生的振动和重力作用,使滞留在气道内的分泌物排出。

方法:叩击者两手手指弯曲并拢,使掌侧呈杯状,以手腕力量有节律地叩击胸壁。

呼吸操以立位姿势为主,部分动作也可取坐位和卧位姿势,宜根据身体状况量力而行。肺功能较差的老人不要急于求成,贵在坚持,每天练习1次~2次即可。呼吸操要注重呼吸深度和呼吸量,提高呼吸效率。通过持之以恒的呼吸操锻炼,可提升肺功能,改善肺部疾病症状。此外,该操还能有效放松紧绷的神经,舒缓焦虑心情,减轻失眠症状。(摘自《健康文摘》)

勤洗假牙 少患肺炎

日本东北大学学者领衔的一项新研究显示,使用假牙的老年人如果不每天清洗假牙,患肺炎的风险恐将提高30%。

这一研究成果已发表在英国《科学报告》杂志网站上。研究团队选取了大约7.1万名使用假牙的65岁以上老年人作为研究对象,这些人都是住家老人,没有住院或入住护理机构。这些人中约4.6%的人没有每天清洗假牙,3%的人没有每天清洗假牙且过去

一年得过肺炎。

研究发现,与每天清洗假牙的老年人相比,没有每天清洗假牙的老年人过去一年中患肺炎的比例要高出30%左右,而在75岁以上老年人中这一风险要高出50%左右。

研究人员在论文中说,肺炎是老年人的重要死因,口腔护理有助于预防肺炎,这一观点此前在以往住院和入住护理机构的老人为对象的研究中得到过证实。(摘自《新华网》)

养生先养骨 养骨养脊柱

脊柱是支撑人体各个脏器的重要支柱,是我们人体的顶梁柱,可见其重要性。脊柱为我们人体的信息中枢—脊髓和脊神经提供安全保障,一旦脊柱出现问题,将会严重影响生命信息的及时传达,使身体健康出现障碍。

几乎所有从大脑发出的指令都由脊神经传达人体各个器官。人体有31对脊神经,通过脊柱与五脏六腑相连,支配全身器官的功能。如果脊柱错位、侧弯,都会导致神经信号传导异常,大脑的指令就没有办法传递到身体的各个位置,就会出现手脚麻木、萎缩、闭经、大小便失禁等症状。

脊柱的移位、错位会压迫神经,受压神经的某个器官就会受到影响。比如心脏不舒服、胃胀、头痛恶心,或者手臂麻木。去医院接受专项检查时,却发现该器官没有任何问题,通过脊柱理疗,很快就能解决这些症状。脊柱是健康之柱,生命之梁。养生先养骨,养骨养脊柱,养脊柱就是养五脏六腑。

(摘自《大众卫生报》)

周一偏方

荸荠汁治咽喉肿痛

将适量荸荠洗净,去皮切片,捣烂后裹以纱布挤汁。含汁徐徐咽下。每日数次,可连续漱服。可凉血解毒,清咽利膈。用于治疗风寒或虚火咽痛等。

周一穴位

取穴:侧卧屈腿,在股骨大转子最高点与骶骨裂孔的连线上,当外1/3与中1/3的交点处,微屈掌,小指掌关节按在股骨大转子顶端,下按,当拇指尖到达处是穴。

主治:半身不遂,瘫痪,下肢痿痹,腰脊痛,腰膝疼痛,挫闪腰疼,膝踝肿痛不能转侧,遍身风疹,荨麻疹,脚气,水肿等。

保健养生:针灸疗法,针尖略向下方斜刺环跳穴2.0-3.0寸,局部酸胀,有麻电感向下肢放散,治坐骨神经及下肢疾患等;针尖斜向外生殖器及少腹方向刺2.0-3.0寸,麻胀感可达外生殖器,可以治外生殖器及少腹疾患等。艾灸疗法,环跳穴,艾条灸10-20分钟,环跳穴,艾炷灸5-10壮。按摩疗法,两手握拳,手心向内,两拳同时捶打两侧环跳穴各50下或者两手抱两膝捶打后再伸直,以此反复,一伸一屈共做50下。

(摘自百度百科)

