

# 洛阳·城事

全国知名反射疗法专家袁方教授应邀成为我市一养老协会特聘健康指导专家，并举办了首场健康讲座，记者跟着学了几招

## 动动手，动动脚，轻轻松松赶跑病痛

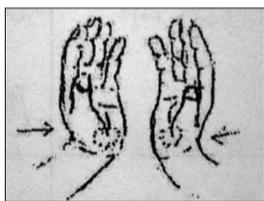


□记者 李岚 郑凤玲 文/图

20日，本报曾经报道过的芦晓萍和老伙计们一起举办了洛阳市和谐养老协会3周年庆祝活动。3年前，67岁的芦晓萍和几位不缺吃不愁穿、原本可以在家颐养天年的老人，做了一件“不安分”的事情——自己办养老院，自己管理自己的生活。同时，他们还成立了洛阳市和谐养老协会，业内人士曾说，这种做法在全国也是先例。3年来，他们虽然遇到了一些困难，但是养老院一直在正常运行，受到了越来越多的老年人的欢迎。

在该协会3周年庆祝活动上，全国知名反射疗法专家袁方教授应邀成为该协会的特聘健康指导专家，并举办了首场健康讲座。我们整理了部分内容，跟大家分享。

袁方(左)，1950年生，现任陕西省反射疗法协会理事长，世界文化艺术中心副理事长，从事反射疗法教学多年，以推广“中国足部反射区健康法”闻名



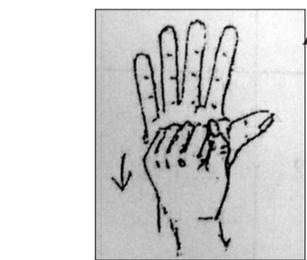
■拍“手根”、跺脚跟  
——调节肾脏，维持人体各器官正常运行  
方法：手掌根部互碰，脚跟一起砸地。



■提拉刮按大拇指  
——预防、缓解颈椎不适  
方法：两手拇指近节桡侧部位，是颈椎的反射区，有两种方法可以缓解颈椎不适。  
(1)自下而上刮此位置，可以缓解不适。  
(2)一只手的食指、中指回握呈钳状，对另一只手的该区域进行提拉刮按，可以起到牵引保健作用。



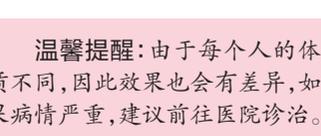
■推推双手中指  
——咳嗽症状能减轻  
方法：从中指第二指关节靠近食指一侧的骨缝处出发，向手指根部用力推去。



■刮按手掌  
——治疗消化不良  
方法：将一只手的手指握成窝状，然后从指尖向手掌根部刮按另一只手。



■十指交叉互碰  
——缓解疲劳，睡个好觉  
方法：双手十指交叉并相互碰击，可以缓解疲劳、失眠、怕冷，对脑血管疾病的康复也有帮助。



■“打马过天河”  
——有助于孩子退烧  
方法：先用大拇指按住孩子的手心，中指按在手背，同时揉几十次；然后，蘸着冰凉的水进行“打马过天河”。具体方法是，用手指从腕关节内侧向肘关节处轻轻拍打，如此往复36次，孩子就开始退烧了。需要注意的是，拍打力度不要太大，太疼了孩子会不愿配合。



■“鱼尾摆动”  
——矫正脊椎，调理人体的肝腹功能  
方法：躺在床上，固定住双臂和双手，3岁以下的孩子，由大人站在正后方，掂起其双脚，像鱼尾一样左右摆动；3岁以上的孩子和大人，可以自上而下揉捏其脖子下方一直到尾骨处。

温馨提醒：由于每个人的体质不同，因此效果也会有差异，如果病情严重，建议前往医院诊治。

### “十佳警嫂”候选人



市委宣传部市妇联市公安局主办

## 这个警嫂是警察 家里家外一肩挑



汤磊磊做家务是一把好手

□首席记者 陈兵 特约记者 马少龙 通讯员 崔跃国 文/图

她叫汤磊磊，今年34岁，是新安县公安局情报信息中心主任；他叫付峰，今年35岁，是新安县公安局刑警大队副大队长。14年前，她和他相识于警校，从此心心相印，携手人生。她一边肩挑家庭重担，支持丈夫的事业，做一名好警嫂；一边努力钻研，干好本职工作，做一名好警察。

“从相识、相恋到结婚生子，我们在一起已经14年了，付峰也从刑侦新手成长为业务能手。”19日，说起丈夫钟爱的刑侦工作，汤磊磊打开了话匣子，“每一起案件侦破的背后，都有一段鲜为人知的故事。”

2006年9月初，汤磊磊临近分娩时一起命案发生，刑侦大队民警要全员上岗，付峰看着躺在医院待产的妻子左右为难。身为警察，汤磊磊明白丈夫的心思，毅然动员丈夫回到一线。

合家团圆的春节，对这

对警察夫妻来说，有着太多难忘的记忆。

2009年春节，付峰陪汤磊磊回许昌与年迈的父母团圆。大年初二，当全家人围坐在饭桌前时，汤磊磊和付峰的手机几乎同时响起。“爸、妈，真对不起！我们那儿出事了，我们得回去。”听罢此话，老父亲只说了一句：“工作要紧，回去路上开车小心！”在赶回单位的途中，汤磊磊一言不发，眼圈红了。

2011年大年三十，付峰在单位值班，汤磊磊也要加班，无奈之下，他们只好把儿子送到爷爷家。路上，懵懂的孩子突然说：“不是妈妈回来了爸爸走了，就是爸爸回来了妈妈走了，要不就是爸爸妈妈都走了，为什么老是没有爸爸妈妈一起陪着我的时候呢？”听了孩子的话，汤磊磊哽咽了，她告诉孩子：“因为爸爸妈妈是警察，警察就要抓坏蛋保护大家呀！”

进入公安队伍以来，汤磊磊和付峰携手并进，相互帮助，相互理解，在各自的岗位上屡获殊荣，先后多次立功受奖。

洛阳晚报 招聘专栏 广告热线: 0379-65139977 65139988

### 洛阳市邙山公墓

洛阳市邙山公墓是民政局批准的合法性经营公墓，坐落在邙山的中心腹地，位于洛阳南北中轴线北端翠云峰南面，东临紫气之源的下清宫。背靠邙山，脚踏洛水，遥望龙门，可谓藏龙掩凤之风水宝地。邙山公墓交通十分便利。陵园视客户为上帝，规范管理，诚信服务，欢迎光临参观垂询。

因业务需要现诚聘：

陵园规划师 2名  
(工资面议)

电话: 62321154 62621154 地址: 洛阳市道北路岳村(下清宫西邻)