



本周,南京又要迎来雨雪天气。民间自古就有“养树需护根,养人需护脚”的谚语,上周六,快报欢乐社区行走进新街口街道成贤街社区,请来社区足疗师傅单维虎教大家冬季足部保健。孝顺子女们纷纷出动,都想学个一招半式,回去给爸妈暖个脚!

足疗师傅上门 孝顺子女都来学

快报欢乐社区行掀起冬日温情



足疗师傅正在教居民们做足部按摩 快报记者 施向辉 摄

泡脚后按摩能“取暖”

“我在家每天泡脚,我来体验!”73岁的夏桂红老人,第一个坐到单师傅面前。麻利地卷起裤腿,脱下棉袜,把脚伸进木盆里一泡,夏奶奶顿时找到了在家的感觉。

平日里,泡个五六分钟,水一冷,夏奶奶的泡脚也就结束了。“来,把一只脚放上来,我给你做个足底按摩!”单师傅说着,已经用毛巾帮夏奶奶把脚擦干,开始了揉搓。

单师傅先通过按、捶、拍打等动作,给夏奶奶进行脚底放松。随后他从脚趾起,进行局部按摩,“身体的每个器官在脚部都有对应的反射区,我从触感和你的感受,就能知道你的身体状况。”单师傅说,心脏的反射区在左脚上,所以一般按摩时,先按左脚投石问路,然后把反射区逐一按摩。按摩完了,夏奶奶的脚底也热了起来,“很神嘛,比我在家泡脚舒服。”

看到夏奶奶这般享受,73岁的方国珍也坐不住了,强烈要求亲身体验一把,“我在家做完家务,胯骨这边就疼……”单师傅一听,知道她说的其实是坐骨神经,于是在脚上找到了坐骨神经的反射区——脚后跟外围,一按上去,方奶奶感觉到一些疼痛。“可以多按摩按摩,疼痛能得到缓解。”单师傅说。

给父母暖脚有简易方法

“在家里,我们应该怎么帮父母按摩呢?”社区里的年轻人小黄已经迫不及待地要跟单师傅学上一招。单师傅也早有准备,掏出了一张详细的反射区域图,“要学成这个,不是一两天的工夫,大家可以对照这张图慢慢来。”

尽管大家求学心切,但在短时间内找准所有的反射点显然不是一件容易的事。单师傅体贴地教大家一套最便捷的按摩方法,“在家帮父母按摩

脚,以达到放松和脚心发热的效果为主!”

单师傅说,一般泡脚的时间以十分钟为佳,“水温要适合,不宜太热,不然可能引起过度刺激。如果家里有痛风和高血压的老人,这点尤其要注意。”泡好后,儿女们可以将一只手放在脚底,一只手放在脚背,用两手把父母的脚搓到发热,然后再重新放水泡到脚出汗,“这样就能达到缓解疲劳、促进睡眠的效果,而且脚一暖和,全身就跟着热了。”

“不只是身上热,重要的是老人的心也跟着热了!”居民小赵感慨地说,子女为父母做的这个小举动,会让他们的心感到温暖的。

法律咨询

一方放弃继承,是否侵犯配偶权利?

在律师团专区,来自江苏瑞格律师事务所的王立宁律师已经是大家的老朋友了。婚姻和继

承方面的咨询,是这次的热点。家住大纱帽巷的刘女士告诉王律师,自己和丈夫感情长期不和,准备打官司离婚。不久前,丈夫的父亲因病去世,他通过法定继承会得到一部分财产。

刘女士认为,既然此时与对方的婚姻在法律上并没有终止,那他继承的这笔遗产应该算为共有财产。“可是他为了不分给我,竟然表示拒不接受继承,他肯定是想等离婚后再接受遗产,我能起诉要求分配遗产吗?”

“对于是否接受继承,是当事人自由处分的权利。”王律师解释说,在法律上,配偶没有继承对方父母遗产的权利,因此配偶也不享有对此财产的请求权。“不管出于什么目的,你丈夫放弃继承的行为是合法的。虽然这样会影响到共同财产计算,但不能视为对你权益的侵害。”因此刘女士起诉要求分割他父亲的遗产,是不会得到法院支持的。

健康咨询

常穿塑身衣易患“妇科病”

在名医团专区,一系列冬季常见的妇科问题成为了咨询者们关心的话题。“我一直很注意卫生,这到底是怎么了?”家住成贤街的冯女士正被妇科炎症困扰着。进入冬季后,为了保持苗条的身材,她一口气买了几套塑身内衣。可就在最近,她开始发觉分泌物增多,而且还有瘙痒的情况出现。

解放军454医院的医生表示,“罪魁祸首”可能正是塑身内衣,“长期穿塑身内衣除了影响血液循环和汗液排泄,还会使皮肤变得潮湿,使细菌易繁殖,引发炎症。”

医生解释说,女性冬天衣着较厚,紧身内裤易造成阴道分泌物积聚,特别是女性例假期间,如果穿紧身内衣,不注意的话最容易引发外阴炎、阴道炎及盆腔炎等。更重要的是长期穿紧身内衣可造成女性腹部

血液循环不畅及重要器官供血不足,导致子宫、卵巢受到损伤,从而引起月经不规律、腹部不适、易疲劳等症状。

最后医生建议,如果有些女性坚持要穿塑身内衣,每天不宜超过8小时。同时晚上回家要及时摘掉胸罩,勤换内裤,以免引来不必要的妇科疾病。

便民网

电热毯电阻丝断裂 最好不要修了再用

冬季一到,便民网师傅接到的修理活全是取暖设备,这不,社区张大爷直接扛了条电热毯就来了。师傅检查之后,发现开关有问题,很快就修理好了。不过,师傅特别提醒,如果是电阻丝断裂,建议最好不要修复后再使用,因为电阻丝断裂说明电阻丝的塑料包皮已经脆了,修好这根可能那根又断裂,会留下安全隐患。

快报记者 钟晓敏 沈晓伟 王凡

信息快递

每字三元

- 教育咨询 ●健康保健
- IT通讯 ●法律咨询

家教

名校 校办、教方法、包成绩。83845999

南师附中 老师上门,初、高各科,备教案,包提高! 83306105

语数英物 名师上门。83362190

南师贫困生 8元/时起

细心负责,备课订计划,包成绩。(含江宁、雨花)。86520963

南师附中老师上门

备教案,确保提高成绩。86519261

名师上门一对一辅导

重方法,备课教学,包提高。86668326

金陵中学 老师上门:初、高、数、物、化、英。重方法,提高快。52992228

英语 单词:整书几天背完。心理专家:主动学习。84727970

夫子庙 小学生至高三全科辅导最低26元/课时,学生托管每月350。52211312

小高考 包过冲A,不过全退。84292055

数学 名师。83557375

艺教 朗诵、表演。13809008047

健康保健

莲花按摩。83960083

红唇按摩。51522238

佳丽推拿。83826900

婴儿游泳,抚触按摩教练、上门指导服务。15161461489

缘美 丝足。51515612

网站建设

阿搜拉 专业建站。52954207

珠峰建站 83472238

箭鱼 建站,100起。83151515

网建 包推广。86359181

标杆建站 51513775

夏恒 建站(百度收录)。83932823

律师咨询

胜诉付费律师 13218031828

房产 律师。83967677

魏律师 经济、婚姻、刑事。13951976789

华成律师 主办合同债务追偿案。84643521

八年律师咨询。13776620373

孙律师(资深)。13655173591

律师维权 13913901950

社会调查

智多星 调查。86621500

真相 调查。83221007

金盾 调查。83725099

邓氏 尖端技术调查。84590587

零点 专业调查、高效、保密。66809999

南京女子 专业调查组。52962110

霸王花 专业调查、修复、整蛊。52038812

维权 专业婚变取证、跟踪、监控、寻人。83883533

安信 专业寻人、婚调、维权。81957019

正义 专业婚变取证、高效、保密、监控、寻人。86685773

南京快易捷 修复、寻人、案查。51970333

三江 专业婚调、行踪。81966007

亚保联 原刑侦处长。84299998 www.yabaolian.com

智帮 专业婚变取证、寻人、清欠。85112012

天使 女子专业取证、拆散婚外情。81612181

女子侦探社 调查、修复、整蛊。51569190

东征 感情专家,合法取证,阳光清债,客户免费,成功付费。13401979230

高端女子 调查,整蛊,支招。85110100

聚鑫 追收债务、欠款。83216446

立成 婚外情、清债、话单、QQ、监控工程。52625652

猎豹 调查:专业寻人,清欠! 高科婚调。51919007

权威 话单、取证、跟踪。83200050

必成 调查、话单、取证、寻人。83370339

利剑 话单、短信调查。4006577541

耀源 婚外情取证、专业、费低、终身保密。18915948996

杰出 调查:成功付款。86481808

南京正德

高科技调查、寻人、话单。84500949(24小时) www.zddc007.cn

娱乐休闲物品

王牌 租4元/天,500起售。83201083

台州雀友 麻将机,高中、低档。68687168

君王 租机,出售特价机。83425886

良友 麻将机,以租代售4元/天,特价机1380元/台,分期首付500元。82210118

招商

招商 招商专员三名。18951646452 张经理, 84530161, 84530165

招商 时代超市柜台出租及手机维修招商。13770573538

印刷印务

海容 画册、纸、塑、无纺布拎袋。66031559

宇翔 印刷,价优。13072581030

灿印 画册,包装盒,纸、塑、无纺布拎袋。84535688

源创 礼盒、台、挂历。86657508

品略 专业设计、印刷。52256330

寻求合作

寻求合作 好项目,时间短,固定受益。84451837

寻求合作 秦淮理发店,设备齐全,证照全。电话:15996283739

本公司有已建好山庄,地势优,寻求有实力者合作、面洽。严总 15189833378

综合信息

- 旅游 ●求租
- 其他 ●出租
- 园林景观 ●转让
- 求购

其他

清丽 学生礼仪。52955300

羞涩 学生白领。81522659

佳丽 学生模特。52928685

异域风情 模特、白领、学生。86204999

追忆 学生白领。15895940828

贵夫人 白领、学生。83965839

鸿运 休闲、礼仪。13072587876

丽人行 模特、白领。13770510212

求购

高收 空调、酒店、床、家具。13913905048

高收 电器、酒店、家具、床。13813891725

高收 空调、酒店、隔断、床。15996207785

专收 空调、废旧。15996395555

高收 空调、酒店、电器、废。13915943127

高收 中央(空调)、酒店、厂矿、设备、物资。13851463028

高收 地板、办公、家具、床。13770789398

高收 空调、办公、床、废旧。13851584133

高收(各种)电器、家具、厨具、废旧设备。13770557688

急购 桌、椅、床、橱。13915944938

高价收(所有)旧货。86614513

求购 蛋糕、面点设备。13770761372

求购 桌、椅、橱、床。13813887793

高收 空调、桌、椅、床、废旧。13913852532

高收 黄金、铂金。15261431581

高收 电器、家具、地板、(铁)。13913962203

求购玄武区网吧证照

13814016422

高收 桌、床、电器(啥都要)。52935883

高收(空调)、桌、椅、家具、床。13913969981

其他转让

转让 笔记本,300起,保修,租。83156458

转让 烤漆房。13770755758

急转 我公司是生产磁性材料的专业厂家,主要产品有微电机用的小磁环、汽车仪表用的磁钢等,企业现有配料、注塑、充磁等全套生产设备及生产技术,因本人异地发展有意转让,如有意进入此行业发展者,请与与我们联系。联系单位:长春金鼎磁性材料有限公司 联系人:艾先生 13614304588, 13805157457

低价急转 笔记本一台,9成新。13851833569