

退休老人抱团防诈骗

一群受害人抱团防骗

67岁的队长朱小燕是小分队的发起人。2009年退休后，朱小燕就积极参与社区活动。那几年，她发现身边的亲友频频被骗，“见识越多的人，反而被骗得越惨。我姐姐退休后赴美国跟着子女生活，生活阅历丰富，可她接连被骗了四五次。有一次在银行碰到有人在兑换秘鲁币，姐姐当场被骗了14万元。”朱小燕坦言，自己也上过当，她曾在一次讲座中花高价买回了假的“安宫牛黄丸”。小分队的其他成员也都受过骗，有的队员被骗过几十次。

于是，在朱小燕的号召下，一群痛恨骗子的老年义工走到了一起，成立了一支反诈防骗小分队。

学习研讨，练就防骗本领

小分队成立后的首要任务是提升

自己的防骗能力。

朱小燕之前在银行工作，她开始给队友们普及银行卡的相关知识，“如果发现银行卡的钱被划走，立马去取款机输错3次密码，这样卡会被冻结，骗子也无法取走钱”。从那后，每周四小分队都要开展集中学习。

即便是一边学习，仍有人不时掉入骗局。于是，队员们一致提议，小分队每个月再开一次会，把自己遭遇的骗局一五一十讲出来，有人分享应对经验，有人“复盘”找被骗原因。此外，小分队还经常邀请社区民警、志愿者上门传授防骗知识。

就这样，经过反复锤炼，成员们一个个成了防骗“卫士”。不久前，街道来了个卖海鲜干货的小贩，摊位前经常围满了人。朱小燕走上前仔细查看，才几分钟就发现了猫腻。“来买的都是外来人，一看就是托，一点海鲜就要上千元。”朱小燕立刻喊来了民警。

据中新网



临近年末，骗子大量出没。在跟骗子斗智斗勇的过程中，单打独斗的老人往往会吃亏上当。

在广州市天河区五山街，一群曾上当受骗的退休老人抱团成立了“防诈骗小分队”，他们定期学习，一个个成了“防骗卫士”。不仅如此，他们还帮助很多邻居、亲友远离了骗局。

百岁老人

山东青岛李沧区的矫善卿今年刚满100岁，是社区家喻户晓的“长寿之星”。

矫善卿身体健康、性格豪爽。她年轻时参加过抗日战争，组织群众一起帮忙救治伤员，24岁时就入了党，是一名有70多年党龄的老党员。矫善卿的儿子介绍，老人一直非常勤劳，除了帮着做家务，平时还喜欢绣花。

矫善卿的生活作息非常有规律。早饭后是她的学习时间，她会花1个小时读书看报，每天晚上的《新闻联播》也是她必看的节目。



矫善卿老人展示自己的奖章。

在聊天中，记者惊讶地发现，矫善卿老人的大部分牙齿竟然都是“原装”的。她骄傲地说：“除去掉了几颗后牙外，其余牙齿完好无损。现在什么都能吃，骨头肉、大枣、桃子等都能咬动。”矫善卿说，除了每天坚持刷牙，她还保持着饭后漱口的好习惯。

说起自己的长寿秘诀，矫善卿老人笑着说：“心胸开阔，不计较事，生活规律，爱活动，性格开朗，粗茶淡饭，保持一个好心情！”

晚综

百岁婆婆牙口好

孝老爱亲

母亲患病去世 儿子带父环游祖国

母亲不幸因癌症去世后，36岁的安徽男子白宇为治愈父亲心中的悲伤，决定带父亲环游祖国。6个月里，他陪父亲到过除东北、台湾、海南以外中国所有省份，给父亲拍照拍视频，又重新认识了父亲：“面对祖国的大好河山，父亲开心得像个孩子。”

“2017年，黄山市医院检查出母亲胃癌转移到卵巢，最多也就半年时间。”白宇说，今年5月，母亲离世之后，有时候在家里，父亲会呆呆地望着

着母亲的遗像，忘了时间。看到父亲过于悲伤，白宇索性放下工作，陪父亲去旅行。白宇带着父亲，从安徽黄山出发，顺时针环游祖国。他用相机记录下父亲旅途中各个瞬间，有站在瀑布前转身挥手、喂小动物、骑马等各个场景。白宇说，父亲看到那些壮美的山川河湖，走进西藏看藏羚羊，在敦煌月牙泉寻古丝绸之路，都会惊喜。

白宇说：“这是我这么大第一次如

此了解父亲，他的饮食习惯、作息规律，包括他的性格脾气，从前觉得父亲沉默寡言，旅行之后才发现，父亲其实和孩子一样，喜欢骑马，喜欢各种动物，喜欢和各个少数民族的人交流，能和一头牦牛待半天。”

“这次6个月的旅行，我和父亲说的话，可能比过去18年都多。”白宇说，他和父亲相约，今后每年都要旅行一次。

据《楚天都市报》

养生保健

老人养生 重在三个时段

天气渐冷，许多人在步入老年后，通常会有精力衰退、抵抗力变弱、体力下降等表现。因此，不少老人特别注重食疗养生，而中医建议老人养生时更要注意以下三个时段。

早养胃。早上7点至9点是一天中阳气最旺的时候，营养丰富的早餐能给胃提供丰富的原料，但要注意以下3点：1.早餐吃热的食物。人体摄入冰冷的食物会使气血不畅。2.搭配合理。要有干有稀，包括谷类、蛋类、豆制品、瘦肉和果蔬等。3.避免油腻。吃太多油腻的食物会加重胃肠负担，可选择粥、豆浆、燕麦片、芝麻糊等。

午养心。11点至13点是人体阴阳交替、气血交换的时候，适宜养护心经。方式有两种：1.睡觉。午饭后稍作休息，在此时段内睡上约30分钟即可。2.敲心经。心包经从心脏的外围开始，到达腋下三寸处，沿着手臂内侧中线止于中指。经常敲打心包经，有解郁解压的效果。此外，养护心经不

能让心脏太过“兴奋”，茶、咖啡、酒的饮用需适量；肥胖、高血压患者应少吃高糖、高油脂类食物。

晚养脉。21点至23点入眠，百脉得到滋养，第二天才能精力充沛。睡前可做3件事：1.将十根手指当作梳子，梳头3分钟以上，可以改善头部血液循环。2.温水泡脚，有补肾的作用。3.请家人帮忙轻拍背部，速度以每分钟60次至80次为宜，每次20分钟以内。

据《生命时报》

健康宝典

核桃吃得对 也能降血糖

研究发现，与其他坚果相比，核桃含有大量的多不饱和脂肪酸，它能减轻对胰岛素的抵抗，并降低人们患上2型糖尿病的风险。那么，糖友应如何正确食用核桃呢？

专家表示，核桃营养丰富，所含的亚油酸可降低血液中的低密度脂蛋白；亚麻酸还可以辅助抑制脂肪的合成，改善血脂；核桃仁中的多种维生素有助于改善机体代谢状态，辅助调控血糖。因此，对于糖友来说，适量进食核桃对身体健康有帮助。

专家说，由于其脂肪含量丰富，所含热量较高。因此，吃了核桃之后，其他食物得相应吃少些。所以，糖友若血糖控制平稳，在两餐之间可以少量地吃一些核桃，以每次1至3颗为宜，并且在进食后适当活动。

推荐食疗：人参核桃饮

人参3克，核桃仁4至6枚。将核桃肉、人参加水适量一同煎煮，取汁200毫升饮用。适合于肺气虚所致气喘、气短、自汗的人，也适用于肾虚、糖尿病肾病，有固肾缩尿之效。

据《快乐老人报》

老年课堂

高龄学员驾考攻略



取消驾驶证70周岁年龄上限之后，全国各地出现老人学车潮，高龄学员考驾照有哪些难点？多位教练总结了一份驾考攻略。

1.学车之前先进行体检，并检查听力视力，确保身体条件允许时再去报驾校。

2.针对70岁以上考生，新增了记忆力、判断力、反应力“三力”测试。“三力”测试主要测试的内容与日常生活息息相关，例如交通标志、信号灯等。建议老年朋友事先多进行模拟练习，熟能生巧，平时也要加强脑力和体力的锻炼。

3.选好驾校很重要。老人要根据自己的现实情况选择驾校，要选择专业正规、设施完善、服务态度好、交通便利的驾校。

4.最好报考自动挡，自动挡车型比手动挡的驾驶操作要简单一些，更适合老年人学习掌握。

5.理论考试要多做题。针对理论考试，可以手机下载“驾校一点通”App或在“驾校一点通”电脑端练题，结合直播课堂，听老师讲解，消化理解知识点，加强记忆。

6.训练时要多思多问。学车要勤问，不要因为年龄大不好意思开口，只有在训练中发现问题，及时改正；训练之余，多观察其他学员的训练，取长补短，才能进步更快。

晚综