

建立居民基本养老保险制度,原“两保”资金将并入新账户

各大供热公司已开始调节水温水量

莱芜莱城区启动专项行动,七方面下手整治学校“庸懒散”

【专家】天天吃补药不如泡脚再睡觉

“世界长寿第一乡”——广西巴马瑶族自治县，流传“三天不吃盐，不如泡脚再上床”“饭后百步走，不如睡前一盆汤”。这里的汉族长寿翁(男)泡脚治万病，当地老人患的病症：风湿、高血压、糖尿病、心脏病、便秘、前列腺、中风等慢性病的老人几乎为零。迄今为止没有发现一例癌症患者，平均寿命高达88岁，最长寿的活到108岁。

“足是人之根，泡脚治全身”这是巴马瑶族界公认的科学疗法。早在几千年前，瑶族就发现了这个秘密，瑶族用“一身地气、冲大力、倒凉伞、红泥调水冲、煮艾草、煮桑叶、煮腊肉”等泡脚，又增加“虫草、肉桂、羌活、独活、威灵仙”(壮女长寿翁)，三十六味大组方，“瑶医世传”各味药，名叫[壮女长寿翁]。

经分析，这是瑶族人体全足疗法，“足能治万病”与“足部反射区”的治疗原理。药物溶于热水，通过足部皮肤吸收，是绝妙药，足热时，水的温热还可以促进血液循环，促进新陈代谢，药物可通过皮

长寿汤泡脚 活到百岁不算老

肤上的汗腺、皮脂腺渗透进行吸收，对妇科以及亚健康、心脑血管病、糖尿病、失眠、骨质疏松、前列腺炎等慢性病有重要其神效的功效。

【专家】泡脚会度过“老中医”

邵大妈，才80多岁，脚趾开始发痒、开裂、脚气，慢慢的出现有麻痛、腰疼疼、高血压、糖尿病、坐骨神经、上火、睡不踏实。有了湖南卫校“瑶族泡脚”的节目，她购买了1盒[壮女长寿翁]，没泡脚，泡了2分钟，就觉得全身舒坦，后背能出汗，一量血压，降了，膝盖也暖乎乎的。一洗脚到天亮，腰腿便轻多了。邵大妈说，便秘、前列腺、风湿关节炎都好转了，降压药、降糖药也少吃了一些，冬天痰少多了。

◆3分钟，全身血脉通畅，有微汗感，后背出汗 全身轻松，当晚就会安眠，不失眠了，一觉到天亮！

◆3天后，脚病、失眠、便秘全好了！脚气、脚病全好了，3天左右失眠，便秘都消失了，女人看健康，皮肤变得白白嫩嫩；男人前列腺功能恢复，性功能都恢复了！

◆泡脚三周后，吃的药都停了！泡三星期，血压、血糖、血脂平稳，老毛病、风湿、颈椎病都不疼了，大肚子瘪了，胆结石、痛风不药而愈，原来吃的药都停了，年轻十几岁，长期使用不仅能祛除慢性病，还能延年益寿、美容养颜。

【专家】脚是人之根 泡脚治全身

●脚病 ● 心脑血管病 ● 骨病 ● 风湿 ● 鼻炎 ● 气管炎 ● 免疫力低下 ● 易感冒 ● 糖尿病 ● 肝肾病 ● 失眠 ● 头痛 ● 抑郁 ● 痛风 ● 脂肪肝 ● 大肚子 ● 夜尿 ● 前列腺炎 ● 手脚冰凉 ● 痔疮 ● 色斑 ● 胃病 ● 胆肝破裂 ● 鼻窦炎 ● 阴道炎

