

工作资料 妥善保存

东大老干部信息



2019年第2期（总第71期）

2019年12月31日

主办：东南大学党委老干部处

网址：<http://lgbc.seu.edu.cn>

公众微信号：laoganbuchu

目錄

- 工作简讯
 - 我校举办 2019 年“老人节”重阳祝寿庆祝大会
 - 心中的歌献给祖国
 - 我校举办“庆祝中华人民共和国成立 70 周年”艺术作品展
 - 我校举办“庆祝中华人民共和国成立 70 周年”纪念章颁发仪式
 - 不忘初心 90 岁离休党员发挥余热讲党课
 - 老干部处党支部举办“不忘初心、牢记使命”主题党日活动
 - 省直单位老干部工作东南大学片工作会议在我校召开
 - 关工委
 - 江苏教育关工委高校第四活动片第八次工作会议在我校召开
 - 校关工委工作获得部、省级荣誉
 - 夕阳风采
 - 离退休教职工胡威、张霖伉俪捐赠设立助学基金——以“退休之薪”燃“新兴之火”
 - 诗林漫步
 - 满江红 新年抒怀
 - 七律 心声
 - 生命园地
 - 足底按摩好处多

我校举办 2019 年“老人节”重阳祝寿庆祝大会



东南大学祝寿会现场

金秋九月，天朗气清。9月27日下午，为弘扬“尊老、敬老、爱老、助老”的社会好风尚，庆祝我国第七个法定老年节、江苏省第三十二个敬老日、东南大学第三十二届“老人节”的到来，在四牌楼校区大礼堂为1825名年满70周岁、75周岁及80周岁以上的老寿星举行祝寿庆祝大会，以我校离退休老同志积极向上的精神面貌迎接祖国70周年华诞。常务副校长王保平，副校长刘攀、校长办公室、人事处、党委宣传部、党

委干部处、离休党委、校退离休协会等相关部门的负责同志出席此次祝寿会。祝寿大会由副校长刘攀主持。

校常务副校长王保平首先在致辞中对出席大会的老寿星以及全校4000多位离退休老领导、老专家、老同志致以节日问候，并对一直以来为国家教育事业和学校改革发展作出重要贡献和卓越功勋的广大离退休老同志致以崇高的敬意和诚挚的感谢。他指出，在过去一年中，东大老一辈戮力同心，新一代继往

开来，在习近平新时代中国特色社会主义思想的指引下，坚持秉承“以科学名世、以人才报国”的办学理念，继续按照“瞄准前沿、服务战略、师生为本、人才为先”的办学思路，持续深化“人才年”工作主题，聚焦“新使命、新担当、新作为”关键词，强化“班子建设、作风建设”着力点，全面深化综合改革，充分释放办学活力，凝心聚力，狠抓落实，学校“双一流”建设和各项事业发展取得新成效。

接下来，王保平副校长就学校一年来在拔尖创新人才培养、高水平师资队伍建设、科研制度与管理体系创新、一流学科内涵式发展、国际化联合战略以及“美丽东大”建设等方面改革发展情况做了简要通报，并介绍了学校不忘离退休老同志，积极落实国家和省市相关政策，大力实施“老龄生命质量提升工程”等情况。他强调，东大的老领导、老专家、老同志都是学校发展和建设的功臣，老同志们离退休后，仍怀着对党教育事业的无限忠诚，以老骥伏枥、志在千里的豪情老有所为，大家基本情况熟、理论素养好、大局意识强、威信威望高，是学校“双一流”建设的支持者、参与者，更是践行“止于至善”精神的好榜样、好典范。同时，他表示未来学校也将持续完善养老、孝老、敬老的政策体系和生活环境，让离退休老同志共享学校改革发展的成果。

退休教师刘岐山同志代表老寿星发言。他说，近年来学校领导班子锐意改革、攻坚克难，带领全校师生紧跟党中央重大战略部署，积极争创世界一流大学，取得了许多可喜的成绩。这些成绩的取得是包括广大离退休老同志在内的一代代东大人筚路蓝缕，挥洒汗水共同创造的。在新中国70周年华诞前夕，大家在此欢聚一堂，为学校的成就和祖国的繁荣昌盛欢欣鼓舞。他衷心感谢学校长期以来在老龄工作上所倾注的心血与努力，尤其是在落实政治和生活“两项待遇”方面给予的细微关怀和大力支持，并代表全校离退休老同志衷心祝福学校事业发展、蓬勃兴旺，祝福各位老寿星节日愉快，健康长寿、颐养天年，更好地余热生辉。

随后，大学生艺术团的同学们为老寿星献上了精彩纷呈的文艺节目，宛转悠扬的歌声、乐器声和优美的舞姿迸发出浓浓的敬意，朝阳和余晖此刻映出最美的风景。整个祝寿大会气氛热烈，展现出一派“人间重晚晴”的和谐画卷。老寿星们互致节日问候，同时也对学校的关心表示由衷感谢，并表示将一如既往地支持学校发展，为将东南大学早日建设成世界一流大学增添自己的力量。会前，学校为每位老寿星拍摄了寿星照，并发放了慰问金。

文：退休科郭成 图：芦颖

心中的歌献给祖国

今年是新中国成立70周年，国庆之前，东南大学的离休老干部们自发地聚到一起，回望激情燃烧的岁月，畅谈新时代的美好生活，演唱爱国歌曲。

东南大学离休老干部人数是江苏省部属高校中人数最多的，他们中有的是血战湘江并走完两万五千里长征的老红军，有的是和日本鬼子拼过刺刀的抗日英雄，有的是参加过三大战役、渡江解放南京的解放军，有的是参加了抗美援朝保家卫国的志愿兵，有的是在隐蔽战



图左上：右一为顾宇；右上：
后排中间为邹继萍；左下：张玉峰；
右下：杨克；中间：曹汉民



图上：前排右一为在朝鲜战场上的钱炳昌；
中：右一为李默声；下：左一为朱立景

线的地下工作者，有的是小小年纪就为共产党传递情报的小交通员，有的是在学校参加进步组织的学生……

他们用满腔的热血和汗水铸就了新中国的钢铁长城，新中国成立后他们又为建设新中国出力流汗，为东南大学的发展和进步辛勤耕耘。离休后的他们，有的资助贫困山区的孩子读书；有的设立奖学金资助贫困的大学生；有的立遗嘱将遗体无偿捐献给医学事业；有的为学生做讲座，弘扬社会主义核心价值观；有的著书立说，将宝贵的专业知识和精神财富传给下一代。今天，他们中有的

人已经长眠于地下，有的病卧在床，但是只要他们一息尚存，都想着为中华民族的伟大复兴伟业发挥余热，为东南大学立德树人的教育事业添砖加瓦。

在新中国成立 70 周年之际，他们和祖国同呼吸、共命运，共唱一首歌——《我和我的祖国》。歌唱者中年龄最大的顾宇今年 93 周岁，年龄最小的邹继萍 85 周岁。离休老同志的歌声中饱含着对祖国的无比热爱，诉说着对党和人民的无比深情。

如果您想聆听他们的肺腑之音，如果您想感受他们的爱国之情，如果您想和他们共同歌唱，请您扫描本刊封底二维码，关注东南大学老干部处的微信公众号，查看 9 月 30 日的《一枚纪念章，十张老照片，一支心中的歌》的演唱视频吧。



图上：中为在新中国成立那一天拍照留念的梁重言；下：右一为曲珍



离休老干部演唱《我和我的祖国》

图文：芦颖

我校举办“庆祝中华人民共和国成立 70 周年” 艺术作品展

为庆祝中华人民共和国成立 70 周年，9 月 26 日，“我和祖国共成长——东南大学庆祝中华人民共和国成立 70 周年艺术作品展”在九龙湖校区焦廷标馆开幕。本次艺术展由党委宣传部、党委老干部处、校工会、校团委、艺术学院共同主办，校关工委、校退离休协会、江苏省老年书画研究会东南分会、涵泽轩书法社协办。校党委副书记郑家茂，校党委常委、校工会主席李鑫，江苏省老年书画研究会东南分会会长赵瑞林，党委宣传部部长顾永红，艺术学院党委书记赵天为，团委副书记张琰，教师代表、离退休老同志代表、学生代表以及摄影、集邮、书画爱好者们参加了开幕式。开幕式由党委老干部处处长、校关工委秘书长张俊琴主持。

校党委副书记郑家茂在致辞中代表学校党政向参加开幕式的师生们表示热烈的欢迎和诚挚的感谢。他指出，本届艺术作品展以多样的风格和多元的话语，诠释了离退休老同志、教职工和青年学子对党、对祖国、对学校的热爱，这些作品有深刻的思想性、鲜明的时代性和精湛的艺术性，大家把对祖国的感情融入了方寸之中，讴歌了党的丰功伟绩，反映了祖国 70 年的沧桑巨变。他希望大家能在展览中回顾 70 年光辉历程，新时代接续奋斗征程上再创佳绩，为实现中国特色世界一流大学“东大梦”和中华民族伟大复兴“中国梦”贡献新的力量。郑家茂副书记宣布艺术作品展开幕，并和师生们共同观看了艺术展。

江苏省老年书画研究会东南分会会长赵瑞林在发言中代表广大离退休老同志向校领导和有关部门对这项活动的支持表示感谢，他说中华人民共和国从站起来、富起来到强起来，我们要感谢伟大的党。党领导的勤劳、勇敢、智慧的中国人民在世界发展史上创造的一个又一个奇迹，让我们每个中国人都感到自豪和骄傲。让我们共同祝福伟大的祖国明天更加繁荣富强，祝福东南大学明天更加灿烂辉煌。

本次艺术展共展出 100 余幅摄影作品、100 余件集邮邮品以及 100 余件书画作品。这些作品从不同的角度反映出东大的校园风貌、祖国的壮美河山，表现出东大



郑家茂副书记为开幕式致辞

人娴熟的创作技巧和高雅的艺术修养，折射出东大人关注祖国建设、歌颂祖国、热爱东大的感人情怀。这是广大东大离退休老师、教职工以及青年学子献给中华人民共和国成立 70 周年的一份珍贵的生日礼物。

本次艺术展传递着东大人的美好祝愿：讴歌盛世，桃李芬芳满天下；续写新篇，齐心协力再创辉煌！



参加开幕式的部分老同志合影

图文：芦颖

我校举办“庆祝中华人民共和国成立 70 周年”纪念章颁发仪式



庆祝中华人民共和国成立 70 周年
纪念章

为庆祝中华人民共和国成立 70 周年，9 月 29 日下午，东南大学在四牌楼校区校友会堂为离休老干部举办了“庆祝中华人民共和国成立 70 周年”纪念章颁发仪式。校党委书记左惟、党办主要负责同志、老干部处领导和同志们参加了颁发仪式。颁发仪式由老干部处处长张俊琴主持。



左惟书记在颁发仪式上致辞

校党委书记左惟在发言中感谢离休老干部为共和国的成立和建设建立了功勋，感谢他们对学校发展做出了贡献、争得了荣誉。他指出，荣获纪念章的离休老干部全程见证了共和国的建设发展，是党和国家的宝贵财富，也是学校的宝贵财富，为学校“双一流”建设注入了强大的精神动力。左惟书记指出，颁发“庆祝中华人民共和国成立 70 周年”纪念章是新中国成立 70 周年系列庆祝活动的重要组成部分，旨在推动全社会形成崇尚先进、敬爱英雄，为党、国家和人民建功立业的良好风尚，对我们全校师生是一种鞭策。

作为代表国家冲击世界一流的“国家队”大学，在“两个一百年”奋斗目标和“双一流”建设大背景下，学校正处于极为关键的重要转型期，确立的人才培养目标已由栋梁之才调整为领军人才，正大力教育和引导学生与时代同呼吸、与国家共命运，明确选择了东南大学，就是选择了奉献、选择了担当、选择了领军。他表示，东南大学能取得今天的成就，要感谢老同志们当年艰苦奋斗、辛勤耕耘，为学校的发展打下了坚实的基础，如今的后辈和广大师生唯有接好一代代传下来的接力棒，不忘初心，牢记使命，把东南大学建设好，把国家建设好！左惟书记亲自为在场的离休干部代表佩戴纪念章和绶带，对老同志表示祝贺，并和大家合影留念。



左惟书记与获得纪念章的老干部代表合影

老同志对获得纪念章感到非常光荣，他们感谢党和国家的关心，感谢学校的爱护，并表示要继续发扬革命的优良传统和作风，不忘初心，牢记使命，永远保持一名共产党员的本色，全力支持学校教育事业的发展，为党、为国家和人民发挥余热，并祝福伟大祖国繁荣昌盛，东南大学的明天蒸蒸日上。

图文：芦颖

不忘初心 90岁离休党员 发挥余热讲党课

11月13日，东南大学丁家桥校区党工委、离休干部党委、丁家桥离休干部党委、党委老干部处联合举办了“不忘初心，牢记使命”主题教育活动，邀请90岁高龄的离休干部梁重言老师授党课。

“今年是新中国成立70周年。70年砥砺奋进，我们的国家发生了天翻地覆的变化，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。”梁重言老师用一段习近平总书记在2019年全国两会上的讲话开始了本次党课。首先，她向党

员们解读了新中国历史的主题、主线、主流和本质，介绍了实现中华民族伟大复兴的三大里程碑和推进中华民族伟大复兴的三个伟大飞跃，用大量的事例和数据向党员们展现了一幅新中国成立七十年的壮丽史诗。随后，梁重言老师从中国共产党为什么“能”、马克思主义为什么“行”、中国特色社会主义为什么“好”三个方面阐述了新中国成立70周年的深刻启示。最后，她从新时代的形成发展、新思想的丰富内涵和新征程的战略安排等几个方面向党员们介绍了新中国迈进现代化强国、建设新时代的发展战略。



与会人员合影

丁家桥校区党工委 李娜

老干部处党支部举办 “不忘初心、牢记使命”主题党日活动

12月16日上午，老干部处党支部举办“不忘初心、牢记使命”主题党日活动，全体党员参观了东南大学校史馆。

党员同志们跟随讲解员回顾了东南大学从三江师范学堂时期到现在117年来所走过的风雨历程，从一张张历史图片、一件件珍贵实物，触摸到东南大学历史的脉络，感受学校悠久的办学历程、厚重的人文积淀和丰硕的办学成果。



老干部处党支部参观东大校史馆

通过这次参观，党员同志们增强了作为东大人的归属感、荣誉感、自豪感，对“嚼得菜根、做得大事”有了更加深刻的理解，对东南大学建设“双一流”大学有了必胜的信心。他们纷纷表示要“不忘初心、牢记使命”，把“止于至善”的校训发扬光大，为东南大学的发展、为中华民族的伟大复兴伟业贡献出自己的一份力量。

图文：芦颖

省直单位老干部工作东南大学片 2019 年工作会议在我校召开



任利剑副书记致辞

12月20日，江苏省直单位老干部工作东南大学片2019年工作会议在四牌楼校区召开。校党委副书记任利剑，江苏省委老干部局有关负责同志，南京大学、南京航空航天大学、南京理工大学、江南大学、中国矿业大学等11所高校的老干部工作部门有关负责人等参加了会议。会议由校党委老干部处处长张俊琴主持。

任利剑在致辞中向省委老干部局对东南大学老干部工作的肯定认可表示了感谢。他说，广大老干部是新中国的缔造者，是改革开放的参与者，是“中国梦”的见证者，是党和国家的宝贵财富，他们把人生中最宝贵的年华献给了祖国，我们要牢记他们的历史功绩。老干部工作是党的事业和学校工作的组成部分，老干部工作者们应当怀着高度的责任感和使命感，用爱心和诚意，细心、耐心地做好老干部的服务工作，充分发挥老干部的正能量，让他们继续为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”做出积极贡献。他希望片内各高校老干部工作者们创新思路，加强联系，互相促进，共同提高。

校党委老干部处处长张俊琴传达了全国离退休干部先进集体和先进个人表彰大会会议精神、省委老干部局有关会议精神和工作要求，并介绍了东南大学的老干部工作。与会11所高校老干部工作负责人交流了2019年各校离退休干部工作的经验和举措，并对2020年的工作思路和规划进行了



与会人员合影

探讨。

省老干部局有关负责同志在讲话中肯定了片内各高校老干部工作扎实、有成效，亮点多，指出老干部工作要坚持以党建为引领，加强机制建设，做好“六有一提升”和“三有一落实”工作，提高信息化管理和精准服务水平。同时，要进一步学习贯彻“双先”表彰大会和全国老干部局长会议精神，把相关工作落到实处。

图文：芦颖

● 关工委

江苏教育关工委高校第四活动片第八次 工作会议在我校举办



江苏大学关工委副主任李文清



东南大学关工委秘书长张俊琴

江苏教育关工委高校第四活动片第八次工作会议于 11 月 25 在我校四牌楼校区召开，活动片十所高校的关工委常务副主任和秘书长参加了会议。省教育关工委副秘书长李坤应邀参加了会议。会议由江苏大学关工委副主任李文清主持。

东南大学关工委秘书长张俊琴致欢迎词，并介绍了东南大学关工委在常态化建设和特色品牌创建方面的做法

与经验。东南大学关工委向与会代表赠送了校关工委编印、制作的《不忘初心 止于至善——“读懂中国”活动征文作品集》和《我和新中国——庆祝中华人民共和国成立七十周年征文集》。

各校围绕会议主题，重点交流了关工委工作的以下情况：

- 1.开展常态化建设巩固提高工作与主题教育、发挥“五老”作用、加强关工委自身队伍建设等方面的情况；
- 2.学习贯彻省教育工委、省教育厅《关于推进全省教育系统关工委优质化建设工作的意见》和省教育厅办公室印发的《基本要求》两个文件和推进优质化建设的

具体做法与举措；

3.关于优质化建设规划的制定以及开展合格认定的时间表；

4.2020年工作初步打算等。

各校都高度重视优质化建设工作，结合各校实际，大力推进，工作卓有成效。各校会前都做了准备充分，交流内容丰富，特色亮点纷呈，对相互学习、相互借鉴，进一步提高各校常态化建设工作水平和推进优质化建设起到了很好的促进作用。

会议商定：本活动片第九次工作会议由南京艺术学院承办；第十次工作会议由江苏第二师范学院承办。本活动片2020年轮值主持学校为南京师范大学。

文：江苏大学李文清 图：芦颖

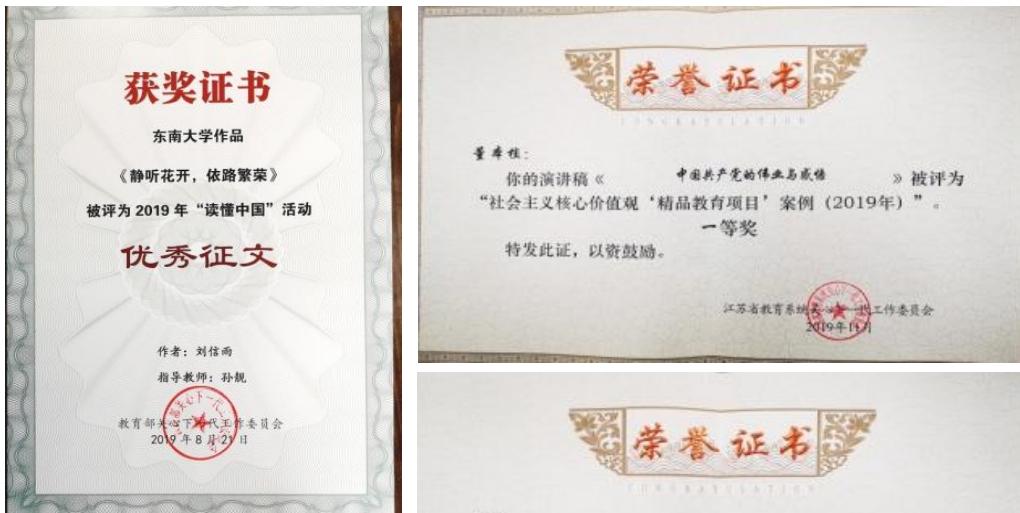


(与会人员合影)

校关工委工作获得部、省级荣誉

为深入贯彻落实全国教育大会精神，落实立德树人根本任务，创新大学生思想政治教育形式和内容，更好发挥“五老”优势，提升“三全育人”成效，我校关工委积极响应教育部关工委和江苏省教育关工委的号召，组织各学院关工委开展“读懂中国”视频拍摄和征文活动以及社会主义核心价值观‘精品教育项目’案例申报活动。





根据10月20日教育部关工委《心系下一代》杂志社“关于公布第三届‘心中的感动’征文活动获奖名单的通知”，校关工委秘书处芦颖老师的征文《三尺讲台 精彩人生》获得一等奖。

根据11月27日教育部关心下一代工作委员会印发的教关委函“关于2019年‘读懂中国’活动评审结果的通知”，经济管理学院刘信雨的征文《静听花开 依路繁荣》(指导老师：孙靓)被评为优秀征文。

另据苏教关委“关于‘社会主义核心价值观’精品教育项目案例（2019）评选结果的通报”，董本植老师的《中国共产党的伟业与感悟》获得一等奖；闵卓老师的《地球第三极——中国青藏高原》和陆琼明老师的《社会主义职业道德》获得二等奖。

明年是中国关工委成立三十年，我校关工委将继续贯彻十九大及十九届四中全会会议精神，不忘初心，牢记使命，秉承立德树人的教育理念，围绕学校的中心任务，进一步凝聚“五老”力量，为培养具有家国情怀和国际视野、担当引领未来和造福社会的领军人才做出新的贡献。

图文：芦颖

离退休教职工胡威、张霖伉俪 捐赠设立助学基金 ——以“退休之薪”燃“新兴之火”



胡威、张霖伉俪为学校捐款 30 万

10月25日上午，“胡威、张霖助学基金”捐赠签约仪式在东南大学丁家桥校区举行。东南大学医学院退休老师胡威、张霖伉俪，东南大学副校长、教育基金会副理事长黄大卫，老干部处、教育基金会、丁家桥校区党工委、医学院、退休协会医学院分会相关领导及医学院辅导员代表、学生代表参加了捐赠仪式。仪式由医学院党委书记谭东伟主持。

黄大卫副校长在致辞中代表学校对胡威、张霖伉俪表示感谢。他说，胡威、张霖伉俪退休多年仍心系母校发展，挂念学子，十分令人感动。希望广大学子不断塑造完善人格，继承发扬胡威、张霖伉俪无私奉献的大爱品质，学会感恩，为医疗卫生事业的发展做出更大的贡献，不辜负二老的拳拳之心。

年逾九十的胡威老师在发言中分享了自身的成长经历。讲述道，他生于农村，是党将他领上革命的道路。胡威 16 岁参军，经历过抗日战争、解放战争。建国后进入学校学习，毕业后则留校参与学生教育工作。虽然那时候上学条件很艰苦，但是学校有设立补助，一个月几块钱就可以解决吃饭问题。学生们感念于学校的帮助和支持，更加努力学习，力求报效祖国。那个时候胡威便深深感受到人才是需要投资的。

令人感动的是，他们退休后仍然经常思考还能为学生们做些什么？于是，胡威、张霖伉俪决定将他们慢慢积攒下来的退休工资捐给需要帮助的学子。一开始积蓄不多，从 10 万到 20 万再到如今的 30 万。正值建国 70 周年，也是胡威、张霖结婚 60 周年，家有喜事，国也有喜事，便想在这个特殊的日子里，给学生们也带去一份喜悦。

随后，校发展委员会副主任、教育基金会秘书长芮振华与胡威、张霖伉俪签署了捐赠协议，并为他们颁发捐赠证书。

捐赠仪式上，胡威老师也与学生们亲切交流，为学生解疑答惑。寄语学生，思想上要铭记党和国家的关爱，学习上要刻苦钻研，勤勉学习，生活上要注意锻炼身体，为未来打好基础。

在捐献本次助学基金之前，胡威老师便一直心系母校学子动态。早在 2015 年，胡威老师便在东南大学世界反法西斯战争暨中国抗日战争胜利 70 周年专题 2015 级新生入学教育上与大家分享了他对和平的热爱和对祖国富强的欣喜，同时还向在场的医学院新生传递了自己作为一名东南大学成员、一名医务工作者的自豪与荣耀。他的发言激起了在场同学的强烈共鸣和热烈回应。

教育基金会

● 诗林漫步

满江红 新年抒怀

离休老干部 钮绳武

鼓乐喧天，歌声起，欢呼雀跃。望神州花团锦簇，一片春色。勇奔小康迈大步，努力拼搏齐创业。历坎坷不惧艰难路，从头越。

兴中华，意坚决，富民族，心似铁。应初心牢记，奋斗不歇。怀有愚公移山志，勇学精卫填海阙。振中华雄风于今朝，强体魄。

七律 心声

张开荣

耄耋之年何所求
期盼小康满神州
鬓霜童心春犹在
意气书生志半酬
堪破沧桑糊涂易
识得平凡逍遥游
夕照青山松如染
夜诵黄卷水自流

● 生命园地

足底按摩好处多

脚掌虽小，却被誉为人体的“第二心脏”，按照正确的方法按摩足底有强身健体的功效。

脚底按摩的好处

1、脚底按摩可以促进血液循环：脚底有很多穴位，通过按摩穴位后，体内血液循环加速，脚部的温度也会随着按摩变得暖和，冬季手脚冰冷之人，可多做脚底按摩。

2、加快新陈代谢：脚底按摩促进人体的肾上腺素增多，进而加快人的新陈代谢，女士的气血也会变得红润。

3、提高睡眠质量：通过按摩，可以缓解人的身体疲劳，紧张的情绪也可以得到疏解。在放松的环境中，人的心情会变得愉悦，睡眠质量也会随之提高。

4、长期适当地进行按摩，对糖尿病、肾脏病等慢性病的治疗有益。

以下七类人群不适合脚底按摩

急性病患者；有血液病患者；身体极其虚弱者；严重心脏病的患者；皮肤病、传染病患者；处于月经期、妊娠期患者；骨质疏松患者。

脚底按摩的注意事项

1、脚底按摩并不是越疼越好，太用力会导致皮下受伤，最好的力度是介于不疼和疼之间，有点疼的力度刚刚好。

2、足底按摩的时间也不是越长越好，建议每次长于 15 分钟，但最长不要超过一个小时。

3、涌泉穴、太白穴、太冲穴是常按摩的三个穴位，但是如果找准穴位，也没关系，穿上袜子踩在凹凸不平的指压板上也可以起到按摩的作用。

4、饭后一个小时以后再做按摩，夏天按摩后，不要按后就立马对着风扇吹脚。

下列方法也可以脚底按摩

1、脚底按摩垫：在没有时间去按摩店，家中也没人可以帮忙按摩脚的时候，脚底按摩垫就派上用场了，可以放置在客厅，卧室，阳台，浴室，健身房等场所，一边享受生活，一边按摩，不仅使用方法简单，而且不受场地，气候和时间限制。

2、脚底拍打器：它的正反面有好多凹凸不平的点，通过拍打足底，同样也起到按摩的作用，可根据需求来调节力度。

3、穿一双舒适的鞋去公园的鹅卵石路面上散步 30 分钟以上，不但按摩了足底还能达到减肥的效果。

转自网络

审核：张俊琴 张楠 胡建人

编辑：芦颖



欢迎扫描关注我们的微信公众号