

适合懒人的“长寿法”

人人都说锻炼好,但已经退休的国家级名中医徐再春教授却不这么认为。他曾说:“人生有一傻,没病吃药最傻,别老照镜子看肚子有没有大起来,特别是老年人,不要患上慢病后拼命锻炼。40岁前必须锻炼,50岁前适当锻炼,60岁后不锻炼、多保养。”在休息中也能实现锻炼效果,不费事就能养生。

小憩 20分钟,让心脏动起来
多项研究表明,小憩是减压神器,能提高灵敏度和工作效率,也更有利于心脏健康。研究发现,一周午睡3次以上、每次小于30分钟的人患心脏病的风险降低了37%。

喝杯热茶,让大脑动起来
发表在《人类神经科学前沿》上的一项研究发现,喝水能够让你的大脑提速14%,有助于保持思维敏捷。天气渐热,喝杯热茶还是清热止渴的法宝,因为热茶能促使毛孔张开,加速汗腺分泌,还可以利尿。

伸个懒腰:让肺部动起来
伸懒腰能增加对心、肺的挤压,增加全身的供氧,还有利于全身肌肉的收缩和呼吸的加深。大脑血流充足了,人自然感到清醒、舒适。
吃健康零食:让肠胃动起来
在两餐之间或餐前吃点

健康零食,让肠胃动起来,既可以让你得到身心的放松,还有助于补充营养。

建议在上午10点或下午3点左右给自己来个短暂的“茶歇”,酸奶、水果、坚果等都是比较健康的零食选择。

简单运动:让身体动起来
拉拉筋、扭扭腰,或者深蹲、靠墙站立、高抬腿、俯卧撑都是比较简便易行的运动,还可以练一两组瑜伽或太极的动作,时间不必太长,几分钟就能开,加速汗腺分泌,还可以利尿。

晒太阳:让免疫力动起来
晒太阳的好处不胜枚举,但国人晒太阳的时间仍远远不够。不妨在你感到疲倦时,把晒太阳这个功课补上。上午10点和下午4点是晒太阳的最佳时间,此时可以散散步,或者多晒太阳边打电话,一举两得。可以多



晒晒背部、双腿和头顶,有助于钙的吸收、合成,还能提高免疫力,每次晒15-20分钟为宜。

发呆 5分钟:让精神动起来
美国哈佛医学院和马萨诸塞州立大学的研究显示,发呆是最简单的减压方式。他们发现,心无杂念、脑子里什么也不想的时候,大脑中的α脑电波得到加强。

患者有饥饿感血糖却并不低时,可能有下面几种情况:一是低血糖超载,多见于原来血糖水平较高,短时间内血糖下降较快,机体不适应;第二种情况问题出现在胃,若平时患者进食较多,一旦限制饮食,进食减少,就容易出现饥饿感;第三,有胃炎、胃溃疡等疾病时,也容易出现饥饿感。

如果是低血糖反应,可以适当调整药量或少量进食,慢慢适应后就会好转;如果是平时进食较多,一下子严格控制饮食后出现的情况,可以进食少许低热量的食物,如西红柿、黄瓜等;如有胃部疾病,建议胃镜检查,并给予相应治疗。(摘自《现代保健报》4.7)

(摘自《生命时报》)

有些糖尿病患者,上午10点,下午3点左右,或做运动之后觉得很饿,但血糖却不低,都在7毫摩尔/升多一点。这让他们很为难,加餐怕血糖升高,不加餐自觉饥肠辘辘。

对于健康人而言,低血糖诊断标准是血糖低于2.8毫摩尔/升;但对于糖尿病患者,只要血糖低于3.9毫摩尔/升就属于低血糖的范畴了。低血糖的临床表现有饥饿感、心慌、出汗、手抖、乏力等。有的患者既有低血糖的表现,又有血糖水平的降低,我们称之为低血糖症;有的患者仅有低血糖的表现,而化验血糖水平并不高,我们称之为低血糖反应;也有部分患者无低血糖的表现,但化验却提示血糖水平较低,我们称之为低血糖。

患者有饥饿感血糖却并不低时,可能有下面几种情况:一是低血糖超载,多见于原来血糖水平较高,短时间内血糖下降较快,机体不适应;第二种情况问题出现在胃,若平时患者进食较多,一旦限制饮食,进食减少,就容易出现饥饿感;第三,有胃炎、胃溃疡等疾病时,也容易出现饥饿感。

如果是低血糖反应,可以适当调整药量或少量进食,慢慢适应后就会好转;如果是平时进食较多,一下子严格控制饮食后出现的情况,可以进食少许低热量的食物,如西红柿、黄瓜等;如有胃部疾病,建议胃镜检查,并给予相应治疗。(摘自《现代保健报》4.7)

蜂蜜配大蒜 增强肝功能

大蒜属辛辣刺激性食物,会刺激胃黏膜,而蜂蜜能和胃养阴,因此,吃蜂蜜浸泡过的大蒜,能弥补大蒜伤阴伤胃的缺点。同时,蜂蜜所含的矿物质和糖分,能与大蒜的营养成分结合起来,增强肝脏功能。

制作蜂蜜大蒜时,先把大蒜放微波炉中加热1-2分钟,或者用开水烫5分钟左右,然后再用蜂蜜泡1周左右即可食用。倒入蜂蜜前,可以先将大蒜放入30%左右的盐水中浸泡一段时间,捞出后沥干再放到蜂蜜中浸泡效果更佳。食用时,可以用水把蜂蜜稀释后饮用,也可加入适量的柠檬汁。

蜂蜜泡蒜的食用时间最好在晚饭后,能减少大蒜对胃的刺激。需要提醒的是,大蒜虽有杀菌作用,正常人每天最多也只能吃2-3瓣,肠胃不好的人每天只能吃半瓣左右。肝、肾疾病患者在治疗期间应避免食用。(摘自《老年生活报》4.28)



润肠通便 来电体验

专属便秘配方,大品牌“润通胶囊”,精选天然植物精华,主要以玉米蜂花粉、炒决明子、芦荟等天然植物为原料,不含大黄、番泻叶等泻药成分,经国家食品药品监督管理局批准;具有改善胃肠道(润肠通便)的保健功能,并被国家专利局授予配方发明专利,专利号:ZL200510109555.0。“润通胶囊”具有简、便、验、廉等优点。

【适宜体验人群】

长期便秘者。

本品不能代替药品 京食健广审(文)第2016110253 国食健字 G20100793 北京健都药业有限公司

订购电话:(免长途费) 400-807-9993 400-602-0212

●质量保障 300免邮●送货上门货到付款

喝茶养生「三张表」

体质“晴雨表”
绿茶性寒凉,有的人本就脾胃虚寒,身体接受不了,就会腹泻。所以,体质弱、气血薄、脾胃虚的人,以及水肿体质者和老年人普遍不宜喝绿茶。体质不壮者可以喝红茶、黑茶等发酵的暖性茶,体质更差一些的最好不要长期喝茶。

中医认为,总体来说花类多有发散的性质,会让人的虚火往外发,所以有的人喝了花草茶后,容易面部发痒或上火起疹。气血薄弱的人和过敏体质者,如果天天喝,相当于加剧气血的耗散,使气血越来越薄弱。

喝茶“时间表”
人在一天当中分时段喝三杯茶最合适。第一杯是早茶,用200毫升沸水泡3克茶叶,宜在早饭后8点半到9点半之间饮用,可以起到提神、排毒、抗疲劳的作用。

第二杯是午茶,下午2点到3点之间饮用最适宜。可用180毫升沸水冲泡4克茶叶,对于降血脂、保护心血管有一定好处。喝的时候要慢饮,不要一口气喝完。

第三杯是晚茶,时间宜在晚上6点到7点之间,茶水切忌过浓,可用150毫升沸水泡2克茶叶,能够起到降血脂、助消化的作用。

喝茶“禁忌表”
李时珍年轻时很爱喝茶,但他到了中年以后,胃气减弱,一度依然像年轻时那么喝茶,结果备受其害,有时表现为胸闷呕吐,有时腹冷泄泻。他把这个经验教训写到了《本草纲目》中,《本草纲目》记载显示,喝冷茶会使体内湿浊凝聚成痰;大渴及酒后饮茶容易伤肾,导致腿酸及小腹冷痛、水肿、肢体痉挛疼痛等。因此,饮茶宜热、宜少,空腹最忌喝茶。此外,饥饿时、生病期间均不宜喝茶,服中药期间也最好不喝茶。(摘自《老年文汇报》)

身体系统的“自我排毒疗法”

排毒是时下养生保健的热门话题,事实上,针对身体各个系统的不同毒素进行“自我疗法”,加强身体代谢,才能“百毒不侵”。

清“肺毒”:主动咳嗽深呼吸
一个人每天的呼吸能将数千升空气送入肺中,空气中飘浮的细菌、病毒、粉尘等有害物质也随之进入肺中。
建议:减少肺部毒素的最好方法是多呼吸新鲜空气,避免吸入污浊空气。如果身边有人抽烟,一定要避免吸入“二手烟”,并尽量不要长久呆在充满烟尘的地方,遇到沙尘天气,出行别忘了戴个口罩。

此外,可以在空气清新或雨后练习深呼吸,主动咳嗽几声,也能起到清扫肺脏的作用。此外,食用白萝卜、百合都有润肺的功效。

清“肠毒”:规律排便多吃蔬果
由于身体里的毒素最大来源是吃出来的,很多被污染的食物都是通过肠道把毒素吸收到了体内,所以肠道中的毒素是首先需要清除的。
建议:减少肠道毒素的关键是养成每日规律排便的习惯,减少毒素的吸收。同时一定要多吃新鲜蔬果,新鲜蔬菜、蔬果汁中含有丰富的纤维素,能够促进肠道的蠕动,排出体内的代谢物。

清“心毒”:调整心态乐观开朗
很多人浑身不舒服,还长痘、上火,除了体内器官积聚毒素外,还需从情绪、心理上入手,清理“情绪垃圾”。
建议:通过多听欢快的音乐、多积极调整心态,少被不愉快的情绪继续,做到时时刻刻心情舒畅,是由内而外清除身体毒素的重要手段。

温馨提示
朝鲜蓟,药材名称菜蓟,别名菊蓟,法国百合、荷花百合,学名Cynarascolymus L.,意大利语为Artichoke,属菊科菜蓟属多年生草本植物。叶果含化学成分洋蓟素(cynarin),洋蓟三糖甙(cy-narotrioside),异绿原酸(isochlorogenic acid),绿原酸(chlorogenic acid),木犀草素-7-葡萄糖甙(luteolin-7-glucoside),咖啡酸(caffeic acid)和奎宁酸(quimic acid)等。

公元一世纪,希腊医生迪奥斯科里斯在他的药物书《The Greek Herbal of Dioscorides》里介绍了朝鲜蓟,认为朝鲜蓟能够治疗百病。公元77年,罗马博物学家盖乌斯·普林尼·塞孔都斯认为没有比朝鲜蓟更有价值的草药。

《中华本草》介绍朝鲜蓟素药理作用:有利胆和保护肝脏作用,并有抗脂肪肝作用,叶子提取物能加速大鼠肝脏重量

清“肾毒”:充分饮水及时排尿
肾脏是泌尿系统主力军,也是身体最重要的排毒器官,它可过滤血液中的毒素和蛋白质分解后产生的废料,并通过尿液排出体外。
建议:每天喝够两升水,通过水分冲洗体内的毒素,是排毒最简便的方法。平时憋尿,因为尿液中毒素最多,若不及时排出,会被重新吸回血液,危害身体健康。

清“刺毒”:有氧运动出汗排毒
皮肤可以把其它器官无法解决的毒素排出。
建议:最简单有效的排毒运动是大步走,在走路时加快速度,尽可能大地摆动和舒展手臂,可刺激淋巴,降低胆固醇和高血压。此外,还有很多其它运动能加快人体新陈代谢,帮助皮肤排毒,如瑜伽、游泳,还有太极拳、五禽戏,但关键是运动一定要出汗。建议每周至少进行一次身体出汗的有氧运动。

清“心毒”:调整心态乐观开朗
很多人浑身不舒服,还长痘、上火,除了体内器官积聚毒素外,还需从情绪、心理上入手,清理“情绪垃圾”。
建议:通过多听欢快的音乐、多积极调整心态,少被不愉快的情绪继续,做到时时刻刻心情舒畅,是由内而外清除身体毒素的重要手段。

温馨提示
朝鲜蓟,药材名称菜蓟,别名菊蓟,法国百合、荷花百合,学名Cynarascolymus L.,意大利语为Artichoke,属菊科菜蓟属多年生草本植物。叶果含化学成分洋蓟素(cynarin),洋蓟三糖甙(cy-narotrioside),异绿原酸(isochlorogenic acid),绿原酸(chlorogenic acid),木犀草素-7-葡萄糖甙(luteolin-7-glucoside),咖啡酸(caffeic acid)和奎宁酸(quimic acid)等。

公元一世纪,希腊医生迪奥斯科里斯在他的药物书《The Greek Herbal of Dioscorides》里介绍了朝鲜蓟,认为朝鲜蓟能够治疗百病。公元77年,罗马博物学家盖乌斯·普林尼·塞孔都斯认为没有比朝鲜蓟更有价值的草药。

《中华本草》介绍朝鲜蓟素药理作用:有利胆和保护肝脏作用,并有抗脂肪肝作用,叶子提取物能加速大鼠肝脏重量

的增加。菜蓟苦素对Helazqz癌细胞有细胞毒作用。朝鲜蓟叶提取物浓缩成冲剂用于肝炎、肝胆病、消化系统疾病、肾脏病及过敏症;此外,叶去除蛋白质的水浸液,商品名Anghirrol,功效同菜蓟。
性味:味甘,性平。
功能主治:舒肝胆胆;清泄湿热。主黄疸;肋肋胀痛;湿热泻痢。
用法用量:煎汤内服,6-15g。
《新华本草纲要》:叶,用于肝炎。根据我们课题组10年应用白老鼠试验,及对长期食用朝鲜蓟产品人群抽样调查结果,结合国内外资料,食用未开花花蕾的花托、肥嫩的苞片及朝鲜蓟茶叶等加工产品,有保护肝脏、治疗消化不良、降血脂、降

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

房产证上有你的名字 ≠ 房子是你的

房产证与不动产证有什么区别
根据国土资源部官方微博介绍,新的“不动产证”和现在居民手裡的“房产证”有差异。

不动产证上除了权利人、共有情况、坐落位置等原来房产证内容外,还增加了辖区、不动产单元号、使用期限等内容。不动产单元号,具有唯一代码,相当于证书记录的不动产在全国范围内唯一的“身份证号”,通过不动产单元号就可以锁定该不动产信息。
房产证上谁写的名字不再重要

根据有关规定,房产所有权的最高效力来自于房产登记,房子作为不动产物权,它的设立变更、转让和消灭,需要经依法登记,才会发生法律效力;未经登记,不发生法律效力。房产证与不动产登记簿两者记载不一致的,除有证据证明不动产登记簿确有错误外,以不动产登记簿为准。
因此你不要考虑是婚前还是婚后

2015年7月下旬的一天,上海某公司员工席某下了班像往常一样骑着电动车,从公司出发前往贝贝看护园接外孙女回家。下午4点半左右,他到了看护园,正好外孙女的一个同学也住他们家附近,于是顺道带上这个同学一同返回。带着两个小孩,席某骑行速度不算太快,在行驶途中与一辆重型普通货车相撞,席某当场身亡。交警认定席某负事故的次要责任。

席某的家人随后申请了工伤鉴定,最终认定为工伤。然而公司对此结果不服,他们认为虽然席某是自己公司的员工,但在交通事故当天,席某下班后没有按照正常的回家路线,而是前往幼儿园接送外孙女,不符合在回家途中所发生的交通事故的工伤死亡情形。并且,席某驾驶电动车时,后座携带两名幼儿,属于严重违反道路交通安全法规的相关规定。由此,公司向法院提起行政诉讼,要求撤销工伤认定。

被盗摩托车肇事 车主被判赔 8 万

2015年12月1日,何某外出时,在湖南嘉禾县意外丢了他的摩托车。何某自认倒霉,重新买了一辆新摩托车。今年1月,何某意外收到一份嘉禾县法院寄来的起诉状副本,诉称其摩托车在一起交通事故中撞伤了人。

原来,去年10月17日晚,何某的摩托车被李某骑着撞伤了肖某夫妇,肖某经鉴定构成九级伤残。肖某夫妇遂将李某和何某告上法庭,要求两被告连带赔偿损失11万余元。

何某觉得自己很委屈,摩托车丢失一年,被他人开着出了事故,还要他赔偿。何某去村委会等地开具摩托车被盗证明,并提交给法院。
近日,郴州市嘉禾县人民法院认为,何某的车辆被盗后,应及时依法向公安机关报案。某村委会和某乡政府无权出具证明证实被盗车辆的被

5月1日起,各级国土资源主管部门为本行政区域内不动产登记机构,负责不动产登记工作。简单来说,就是房产证将下岗,不动产权证书正式登场。这就意味着,以后买房子拿的是不动产证,房产证和土地使用证将停止颁发。

写名字了,房产证上没有你的名字也无所谓,但是一定要在房产登记簿上有你的名字。从公文的角度上看,房管局的不动产登记簿上有名字才算数,而另一方面,结婚前买的房子,就算是写了两个人的名字,如果闹上法庭,没有证据证明你出了钱,写上名字也是白搭的。

痴呆症老人贱卖住房法院判撤销合同

老李今年81岁,房子位于长沙市中心,80多平方米,早年花13万多买下的,后来升值到近60万,却在2012年被他以29万的低价卖出。2013年6月,儿子李俊得知此事后,请假从上海回到长沙家中,却发现房产证已经不见了。

“房子已过户到他人名下,但房款只拿到了10万元。”2013年8月,李俊将房屋买方张林告上法庭,想要回房子。期间,李俊还带父亲到医院做检查,老人被诊断出患了老年性痴呆。之后,法院委托司法鉴定中心做出鉴定,确定老人目前有限制民事行为能力,不宜再做出与他智力不符的

公安部刑侦局:谨慎对待微信“清粉勿回”

“亲爱的xxx你好,祝你情人节快乐,幸福美满!顺便清理下朋友圈(自动清理),效果不错。真是不清不知道,一清吓一跳。需要清理也可以加她微信(清理僵尸微信号:****)”

有不少朋友的微信可能都收到过上面这种消息。
很多人看到这些内容,忍不住去试试清除“僵尸”好友,结果一传十,十传百,弄得整个微信朋友圈乌烟瘴气的。
清理僵尸粉工具,本质是一些外挂团伙,开发的一种外挂软件功能,以达到清理微信僵尸粉的效果。这些



但是,如果是领结婚证后买的房子,就算是只写一个人的名字,也是属于夫妻共同财产。所以,犯不着结了婚还争署名。
不要把房子登记在孩子名下
如今,很多家长在购置房产时,因各种原因将房产直接登记在未成子女名下。但这样做却存在各种风险隐患。

痴呆症老人贱卖住房法院判撤销合同

老李今年81岁,房子位于长沙市中心,80多平方米,早年花13万多买下的,后来升值到近60万,却在2012年被他以29万的低价卖出。2013年6月,儿子李俊得知此事后,请假从上海回到长沙家中,却发现房产证已经不见了。

“房子已过户到他人名下,但房款只拿到了10万元。”2013年8月,李俊将房屋买方张林告上法庭,想要回房子。期间,李俊还带父亲到医院做检查,老人被诊断出患了老年性痴呆。之后,法院委托司法鉴定中心做出鉴定,确定老人目前有限制民事行为能力,不宜再做出与他智力不符的

公安部刑侦局:谨慎对待微信“清粉勿回”

“亲爱的xxx你好,祝你情人节快乐,幸福美满!顺便清理下朋友圈(自动清理),效果不错。真是不清不知道,一清吓一跳。需要清理也可以加她微信(清理僵尸微信号:****)”

有不少朋友的微信可能都收到过上面这种消息。
很多人看到这些内容,忍不住去试试清除“僵尸”好友,结果一传十,十传百,弄得整个微信朋友圈乌烟瘴气的。
清理僵尸粉工具,本质是一些外挂团伙,开发的一种外挂软件功能,以达到清理微信僵尸粉的效果。这些

可是,看到这里,你应该已经发现,这种方式清理通讯录其实与手动群发并没任何区别,反而增加了账号发生意外的风险:
1.微信控制权拱手让人,个人隐私完全暴露给别人,诸如工作、身份、

男性礼品 来电申领

为关爱老年健康,提升男性人群的生活品质、缓解因长期压抑导致的心情郁闷、引领时尚、健康、快乐的老年娱乐生活,爱啪趣电子商务有限公司特为中老年男性朋友定制了一款成人健康玩具。
该玩具采用进口的无毒高级

1.买房不能贷款。
2.孩子独立买房时可能需多付首付。
3.父母不能随意处置房屋,确需处置时手续麻烦。
4.孩子如婚后发生意外,配偶有权继承婚前财产。
房产登记在孩子名下如何规避风险?

1.可以做公证。约定子女未成年时和父母共有财产,在父母生前,权益属于父母所有。这种办法可以同时让孩子拥有财产,又不至于遇到意外情况时被作为遗产分割。
2.进行房产份额变更。直接到房产交易中心做房产份额变更,减少子女名下房产份额,最少可变更为1%。这种方法主要是应对房产税,即使子女成年后以自己名义所购房产超标,需要征收房产税时,至少和父母共有的房产部分,计税量将极其有限。
(综合《人民日报》、《海峡都市报》)

链接: 家有限制行为能力人宜早做相关鉴定

据最新通过的《民法总则》规定,年满18周岁的完全行为能力人由于精神、智力方面的障碍,经法院认定后,也可被认定为无行为能力或限制行为能力人。湖南万和联合律师事务所李健律师表示,如家里有不能辨认或者不能完全辨认自己行为的成年人,可以向法院申请对其民事行为能力进行认定,对于防止因出现类似本案中的签订合同及处分不动产等重大民事行为而造成损失有重大意义。(据中新社5.18讯)

公安部刑侦局:谨慎对待微信“清粉勿回”

“亲爱的xxx你好,祝你情人节快乐,幸福美满!顺便清理下朋友圈(自动清理),效果不错。真是不清不知道,一清吓一跳。需要清理也可以加她微信(清理僵尸微信号:****)”

有不少朋友的微信可能都收到过上面这种消息。
很多人看到这些内容,忍不住去试试清除“僵尸”好友,结果一传十,十传百,弄得整个微信朋友圈乌烟瘴气的。
清理僵尸粉工具,本质是一些外挂团伙,开发的一种外挂软件功能,以达到清理微信僵尸粉的效果。这些

可是,看到这里,你应该已经发现,这种方式清理通讯录其实与手动群发并没任何区别,反而增加了账号发生意外的风险:
1.微信控制权拱手让人,个人隐私完全暴露给别人,诸如工作、身份、

男性礼品 来电申领

为关爱老年健康,提升男性人群的生活品质、缓解因长期压抑导致的心情郁闷、引领时尚、健康、快乐的老年娱乐生活,爱啪趣电子商务有限公司特为中老年男性朋友定制了一款成人健康玩具。
该玩具采用进口的无毒高级