

我们听过许多世界各地长寿老人的秘诀，媒体也不断报道医学专家对长寿的新研究，但哪些适合普通人借鉴呢？其实只要坚持做到“三慢四快”，对延年益寿就有帮助。

“三慢四快”寿长久

吃饭速度慢一点 细嚼慢咽可以增加唾液的分泌量，且有助其与食物的充分混合，增进消化吸收。对于牙齿不好的老年人来说，尤其重要。此外，慢慢吃饭能缓解紧张、焦虑的情绪；多花些时间咀嚼食物，还可以锻炼面部肌肉，减少皱纹。所以，想长寿，就要慢点吃饭。一般建议一口饭最好嚼 20 次以上，每顿饭吃 15 分钟以上。

脾气上来慢一点 学会控制不良情绪是保障身心健康的重要因素，但控制不良情绪，不代表要压抑愤怒。研究表明，生闷气不利于心脏，同时也会影响免疫系统正常工作。所以，正确的化解方法很重要。

在发现自己快要发脾气时，赶紧换个环境或在话题上打个岔，都有助于消解不良情绪。

心脏跳得慢一点 德国科学家发现，寿命的长短似乎与心跳的快慢成反比。绝大多数人的静止心率在每分钟 60—

100 次，较慢的心率意味着你的心脏不用太过卖力工作就可以完成输送血液的任务。如果健康人能够每天用 1 小时步行 4 公里，即可刺激迷走神经，减慢心跳速度。

走路快 法国居里大学的研究发现，就算你不把快走当成锻炼，平时干什么事都喜欢快走，也对身体有益。走路慢会增加人的血管壁厚度，让人更容易患心脏病或中风，而快步走则会提高体内高密度脂蛋白，也就是好蛋白的水平，有利于保护心脏，让人更长寿。

反应快 反应快说明智力状况不错，没有患上老年痴呆症等会影响大脑功能的疾病；身手敏捷，说明平衡力等运动能力没问题，会较少因为跌倒引起意外损伤。这样的人长寿的几率高。做点智力游戏，如数数、猜谜、打电脑游戏等，都有利于保证大脑灵活；而练练单脚站立、侧走等动作，也会让你的平衡性变得更好。

大便快 大便顺畅，说明肠蠕动



好，没有肛肠疾病；反之，总也解不出大便，宿便堆积，会不断产生毒素，造成肠胃功能紊乱、内分泌失调、精神紧张等问题。

避免便秘最重要的是养成良好的生活习惯，如多吃蔬菜杂粮、多喝水、定时排便，多进行提肛、按摩腹部等保健动作。

入睡快 入睡快的人往往拥有充足而高质量的睡眠，因为他们能够较快地进入深睡眠状态。而入睡慢的人则会觉得累，还会影响记忆力、抗病能力或是出现心理问题。

为了能够尽快入睡，要保证睡前不要太饿、太饱或太累。做些小动作，尽量放松肌肉，如重复握拳动作、抬抬肩膀、咬咬牙。

（摘自《健康生活报》王廷群/文）

喝水讲究“度”

35℃温水——让肠道更舒适

晨起喝杯温开水，能帮助肠胃“减负”。而且，温开水能帮助缓解便秘，降低脑血栓、心肌梗塞的发病率，还能帮助吸收早餐中的营养。因此，清晨起床后，一定记得喝 1—2 杯(200—400 毫升)的温开水。

农业部食物与营养发展研究所卢士军博士表示，不建议大家喝太热或太凉的水，因为过烫的液体进入食道，会破坏食道黏膜和刺激黏膜增生，诱发食道癌。而摄入冷饮会使胃肠黏膜突然遇冷而使原来开放的毛细血管收缩，使平滑肌痉挛，可以引起胃肠不适或绞痛甚至是腹泻。

85℃水——泡茶味醇营养佳

茶多酚是绿茶的重要生物活性成分之一，茶多酚的最佳溶出温度为 80℃左右。绿茶中的咖啡碱是茶汤涩味的主要来源，咖啡碱的最佳溶出温度为 88℃左右。所以，泡茶时选择 85℃的水冲泡，一方面可尽可能多地溶出茶多酚，另一方面可以减少咖啡碱的溶出，从而保证茶汤色泽翠绿明亮，滋味鲜爽甘醇。而且 85℃水泡茶能保证茶叶的快速舒展和香味的释放。

（摘自《健康时报》任嘉森/文）

养生新知

黑头：给黑头加点盐

洁面后，在脸部湿润的状态下，取适量细食盐，在有黑头的部位，比如面颊、额头、鼻头，轻轻打圈按摩 10 分钟左右，然后用流动的水洗干净。这样可以起到进一步清洁、去污的效果，坚持下去就可以将毛孔中的黑头慢慢溶解掉了。

头痛：头肩多喝菠菜粥

头屑从根本上说是由于头皮细胞的一种“不健康”状态所致，在一定程度上还反映了人体脏腑功能好坏。应对头皮屑增多，均衡饮食是关键。除此外，可适当食用菠菜粥来食疗。菠菜 50 克，大米 50 克，将菠菜洗净，焯去涩味，切段。将大米淘净放入锅中煮熟后

再将菠菜放入粥内熬制。菠菜养血止血，大米健脾和胃，两者合用能益气养血，补血润燥。

白发：防白发常揉搓头部

自然衰老的白发往往无法缓解，但是由于情绪或者慢性疾病所致的突发性白发是可以变黑的。

建议坚持在早晨起床后和临睡前用餐指与中指在头皮上画小圆圈，并揉搓头皮。先从额经头顶到后枕部，再从颈部经两侧太阳穴到枕部。每次按摩 1—2 分钟，每分钟来回揉搓 30—40 次，以后逐渐增加到 5—10 分钟。这种按摩可加速毛囊部的血液循环，有利于分泌黑色

素，使头发变黑。

口苦：吃些陈皮枣

口苦的原因一般有胃热、胆气上溢、肝胆郁热，可用清利肝胆湿热的中药治疗，如小柴胡汤、温胆汤、龙胆泻肝汤等，亦可用茵陈、栀子代茶饮。

此外，专家推荐吃些陈皮枣。可以除湿理气，清热补血。做法是：将扁豆 25 克、大枣 20 克洗净，与白芍 5 克、陈皮 5 克同放入砂锅中，加水 1000 毫升，用火煎煮至 500 毫升，稍冷后服用。

（摘自《健康时报》）

【本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用】

夏明远百岁养生方

著名画家夏明远，于 2015 年 1 月逝世，享年 103 岁。他曾骄傲地说：“虽然年逾百岁，但现在基本上耳聪目明，交谈不需要助听器，作画看书可不戴眼镜，每晚还要写日记。”那么，他的养生秘诀是什么呢？

每天小酌一杯老醋 夏明远几十年来一直坚持早上起床用凉水洗脸，这样有助于促进血液循环，使头脑清醒、思维清晰。晚上必须要用热水擦洗，睡前用热水烫脚。他还有一个养生小习惯，就是小酌一杯老醋。醋中含有多种氨基酸，不但有益于软化血管，而且对心绞痛、便秘、动脉硬化、高血压等病均有很好的疗效。老年人经常食用，可以消除疲劳、延缓衰老。但是应该注意，患有胃溃疡的人不能食用。

像安排工作一样锻炼身体 夏明远认为养生最重要的在于自我管理，要像安排工作一样，健康也需要计划。夏明远坚持每天跑步、做体操，每次 40—50 分钟。后来年事渐高，就用快步走替代了跑步。遇到天气不好的时候，他会在家中锻炼，踮脚抖动物体 500 下，原地踮脚小跳 28 下，俯卧撑 18 下，这一套下来，常常使身体微微出汗。

大脑常用才不会生锈 他认为，人脑犹如一架机器，长期闲置难免生锈。夏明远每天都要给自己安排“功课”，他每天准时看电视、读新闻，关心国内外大事，并以此些感兴趣的新闻、事件为主题，在日记中写一些自己的感受和看法，以此防止大脑衰老，促进身心健康。

（摘自《书刊报》7.10）

名人养生

中农航天牌 硒维生素 E 胶囊 科学补硒 3 元推广

科学补硒，要选对的 硒产品的选择需谨慎 推荐补有机硒

现在市面上有很多硒产品，那么如何正确补硒呢？重要的是要看产品里有机硒的含量。硒分为有机硒和无机硒，大家常说的补硒就是针对有机硒而言，有机硒才是对人体有益的硒。

30 年前，在绝大多数人还不知道硒为何物之时，科研机构就牵头在全国开展发展硒产业。多家科技研究所历经数十年的科技攻关，终于成功研制出的第四代硒产品——中农航天硒维生素 E 胶囊，是目前国内营养均衡的补硒制剂。

一天一粒 健康新“硒”望

大品牌的有机硒，硒研究领域重点机构的科研成果，啤酒酵母提取，全新科技，信誉保证。

黄金组配方，有机硒搭配维生素 E，补充有机硒的同时补充维生素 E，一举双得。

主管部门认证，国家药监局批准国食健字 G20150893，具有补充硒和维生素 E 的保健功能。

含硒量高，易吸收。每粒中农航天硒维生素 E 胶囊含有有机硒 70 μg(微克)、维生素 E 80mg，促进吸收，1 天只需 1 粒即可满足您补充硒元素的日常所需。

【**饮食** 有方】

【**养生** 有道】

【**生活** 贴士】

【**健康** 提醒】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

大老虎受审，哪些人可以旁听？



大老虎受审，旁听者一般有 6 类

检方指控，1994 年至 2016 年，黄兴国为有关单位和个人在取得项目用地、职务晋升等事项上提供帮助，直接或通过特定关系人收受相关人员给予的财物共计 4003 万余元。黄兴国进行了最后陈述，并当庭表示认罪悔罪。

记者梳理发现，省部级及以上高官受审，参加旁听的一般有六类人：家属、人大代表、政协委员、新闻记者、人民法院特约监督员和各界群众。

2016 年 2 月 3 日，辽宁省政协原副主席陈铁新涉嫌受贿案在哈尔滨中院开庭。当时，陈铁新的亲属、全国和黑龙江省两级人大代表、政协委员、新闻记者和各界群众 50 余人旁听了庭审。

再比如，2016 年 6 月 16 日，云南省委原书记白恩培在安阳中院受审，当时，他的近亲属、全国、省、市人大代表、政协委员、新闻记者及各界群众 60 余人旁听了庭审。

然而，此次黄兴国案开庭，通报中并未提及家属旁听了庭审。

当然，开庭通报中没有提到家属参加旁听的，并非只有黄兴国。如今年

武汉居民郑女士 2015 年 6 月在广西北海出差期间，突然出现手机没信号，无法通话或收发短信，以为是手机存在故障。两天后她回到武汉修理手机时，发现手机卡已被他人补办，且绑定银行卡的支付宝账号被转走 24 万多元。郑女士随即报警。

经调查，郑女士手机突然没信号当天，嫌疑人谢某持本人身份证及伪造的郑女士临时身份证，在中国移动一家营业厅，办理郑女士手机卡补办业务，并随即在两天内陆续登陆郑某支付宝账号，转账 24 万多元。郑女士以营业厅未尽尽职核实相关信息情况下，补办手机卡导致支付宝被转账，应承担赔偿责任为由，起诉通信运营商。

武汉市中院审理认为，营业厅在为伪造郑女士临时身份证的谢某办理补办业务中，对临时身份证是否为有效证件防范不到位，导致谢某补办手机卡，进而找到郑女士的支付宝登录密码造成损失，运营商应承担相应的民事责任。

法院同时审理认为，郑女士在发现手机无信号后，未及时通过电脑登录其支付宝将其账户冻结或挂失，未采取防范措施导致损失的进一步扩大，且其个人信息安全保管不善，身份证信息泄露、

为伪造郑女士临时身份证的谢某办理补办业务中，对临时身份证是否为有效证件防范不到位，导致谢某补办手机卡，进而找到郑女士的支付宝登录密码造成损失，运营商应承担相应的民事责任。

法院同时审理认为，郑女士在发现手机无信号后，未及时通过电脑登录其支付宝将其账户冻结或挂失，未采取防范措施导致损失的进一步扩大，且其个人信息安全保管不善，身份证信息泄露、

为伪造郑女士临时身份证的谢某办理补办业务中，对临时身份证是否为有效证件防范不到位，导致谢某补办手机卡，进而找到郑女士的支付宝登录密码造成损失，运营商应承担相应的民事责任。

法院同时审理认为，郑女士在发现手机无信号后，未及时通过电脑登录其支付宝将其账户冻结或挂失，未采取防范措施导致损失的进一步扩大，且其个人信息安全保管不善，身份证信息泄露、

为伪造郑女士临时身份证的谢某办理补办业务中，对临时身份证是否为有效证件防范不到位，导致谢某补办手机卡，进而找到郑女士的支付宝登录密码造成损失，运营商应承担相应的民事责任。

法院同时审理认为，郑女士在发现手机无信号后，未及时通过电脑登录其支付宝将其账户冻结或挂失，未采取防范措施导致损失的进一步扩大，且其个人信息安全保管不善，身份证信息泄露、

为伪造郑女士临时身份证的谢某办理补办业务中，对临时身份证是否为有效证件防范不到位，导致谢某补办手机卡，进而找到郑女士的支付宝登录密码造成损失，运营商应承担相应的民事责任。

法院同时审理认为，郑女士在发现手机无信号后，未及时通过电脑登录其支付宝将其账户冻结或挂失，未采取防范措施导致损失的进一步扩大，且其个人信息安全保管不善，身份证信息泄露、

为伪造郑女士临时身份证的谢某办理补办业务中，对临时身份证是否为有效证件防范不到位，导致谢某补办手机卡，进而找到郑女士的支付宝登录密码造成损失，运营商应承担相应的民事责任。

法院同时审理认为，郑女士在发现手机无信号后，未及时通过电脑登录其支付宝将其账户冻结或挂失，未采取防范措施导致损失的进一步扩大，且其个人信息安全保管不善，身份证信息泄露、

为伪造郑女士临时身份证的谢某办理补办业务中，对临时身份证是否为有效证件防范不到位，导致谢某补办手机卡，进而找到郑女士的支付宝登录密码造成损失，运营商应承担相应的民事责任。

法院同时审理认为，郑女士在发现手机无信号后，未及时通过电脑登录其支付宝将其账户冻结或挂失，未采取防范措施导致损失的进一步扩大，且其个人信息安全保管不善，身份证信息泄露、

为伪造郑女士临时身份证的谢某办理补办业务中，对临时身份证是否为有效证件防范不到位，导致谢某补办手机卡，进而找到郑女士的支付宝登录密码造成损失，运营商应承担相应的民事责任。

理，就允许市民旁听。

《人民法院法庭规则》第九条规定：公开审理的案件，公民可以旁听；旁听席位不能满足需要时，人民法院可以根据申请的先后顺序或者通过抽签、摇号等方式发放旁听证，但应当优先安排当事人的近亲属或其他与案件有利害关系的人旁听。

但旁听人员并非没有限制，下列人员是不得旁听的：1、证人、鉴定人以及准备出庭提出意见的有专门知识的人；2、未获得人民法院批准的未成年人；3、拒绝接受安全检查的人；4、醉酒的人、精神病人或其他精神状态异常的人；5、其他有可能危害法庭安全或妨害法庭秩序的人。

什么人能参加旁听，家属是否所有案件都可以旁听？对此，北京市京师律师事务所律师聂本勇接受记者采访时表示，一般来说，法院只要是公开审

除上述情形外，依法有可能封存犯罪记录的公开庭审活动，任何单位或个人不得组织人员旁听。另依法不公开的庭审活动，除法律另有规定外，任何人不得旁听。

至于特定的家属旁听庭审的限制，聂本勇表示，在刑事诉讼中，有关国家秘密或者个人隐私的案件，涉及商业秘密的案件，当事人申请不公开审理的，家属及朋友都是不可以旁听的。而其它的刑事案件，家属及朋友都是可以旁听的。

记者注意到，此前曾发生涉贪腐官员主动要求家属不旁听的情形。

2016 年 9 月 9 日，海南省第一中级人民法院审理琼海市委原副书记陈列雄涉嫌受贿一案。检方指控，900 余万元。当时，旁听席上有些空荡，没有见到一个家属。

据法官介绍，陈列雄在开庭之前和家人打电话，表示不希望任何家人出现在庭审现场。“我很想念我的家人，1 年多没见面了，但是让他们来能做什么呢，还是不要来了。”陈列雄说。（据澎湃新闻 8.10 讯）

学习类 APP 现黄段子 或涉嫌违法



近日，成都市民吴女士特别焦

心，15 岁的弟弟小鑫(化名)迷恋上一款名为“学霸君”的 APP。一次不经意的撞见，吴女士在这款 APP 中发现不少“黄段子”。

另一款在学生中广泛使用的 APP“作业帮”，也被家长曝出含不少“黄段子”。记者调查发现，有“黄段子”的学习类 APP 不止上述两款，其中部分尺度之大，令人震惊。

随后，记者下载了名为“学霸君”的 APP。家长们指责的“黄段子”在“发现”栏目中一个名为“每日”的版块里，该版块下设多个子菜单。吴女士提到“有荤段子”的在“每日一冷笑话”版块。记者稍微浏览，在发帖内容中发现问题。用户“苏亦茜”在 7 日发帖“厉害了”并配图，图中内容为根据“锄禾日当午”这句古诗改编的“黄段子”。记者顺着其信息进行查看，但无法查询此用户属于哪个年龄段的学生。记者还在名为“我要当学霸”的 APP 上，同样发现涉及“黄段子”等。

记者注意到，上述 APP 中，“作业帮”在其官网宣称有超过 2 亿的活跃用户；而“我要当学霸”中，仅是注册帖中用户信息，最小的用户资料显示为初一学生。

这类学习 APP 到底多少人在用？记者在一个成都本地的家长群进行咨询，多数家长都对上述 APP 知晓，至于软件有“涉黄”问题，不少家长表示很惊讶。吴女士也表示，小鑫使用的这款学习 APP，操作比较简单，加上平时小鑫有提到，班上多数同学都在用，对于不懂的问题，在平台上可以进行求助处理。

记者发现，在“发现”栏目中一个名为“每日”的版块里，该版块下设多个子菜单。吴女士提到“有荤段子”的在“每日一冷笑话”版块。记者稍微浏览，在发帖内容中发现问题。用户“苏亦茜”在 7 日发帖“厉害了”并配图，图中内容为根据“锄禾日当午”这句古诗改编的“黄段子”。记者顺着其信息进行查看，但无法查询此用户属于哪个年龄段的学生。记者还在名为“我要当学霸”的 APP 上，同样发现涉及“黄段子”等。

记者注意到，上述 APP 中，“作业帮”在其官网宣称有超过 2 亿的活跃用户；而“我要当学霸”中，仅是注册帖中用户信息，最小的用户资料显示为初一学生。

这类学习 APP 到底多少人在用？记者在一个成都本地的家长群进行咨询，多数家长都对上述 APP 知晓，至于软件有“涉黄”问题，不少家长表示很惊讶。吴女士也表示，小鑫使用的这款学习 APP，操作比较简单，加上平时小鑫有提到，班上多数同学都在用，对于不懂的问题，在平台上可以进行求助处理。

记者发现，在“发现”栏目中一个名为“每日”的版块里，该版块下设多个子菜单。吴女士提到“有荤段子”的在“每日一冷笑话”版块。记者稍微浏览，在发帖内容中发现问题。用户“苏亦茜”在 7 日发帖“厉害了”并配图，图中内容为根据“锄禾日当午”这句古诗改编的“黄段子”。记者顺着其信息进行查看，但无法查询此用户属于哪个年龄段的学生。记者还在名为“我要当学霸”的 APP 上，同样发现涉及“黄段子”等。

记者注意到，上述 APP 中，“作业帮”在其官网宣称有超过 2 亿的活跃用户；而“我要当学霸”中，仅是注册帖中用户信息，最小的用户资料显示为初一学生。

这类学习 APP 到底多少人在用？记者在一个成都本地的家长群进行咨询，多数家长都对上述 APP 知晓，至于软件有“涉黄”问题，不少家长表示很惊讶。吴女士也表示，小鑫使用的这款学习 APP，操作比较简单，加上平时小鑫有提到，班上多数同学都在用，对于不懂的问题，在平台上可以进行求助处理。

记者发现，在“发现”栏目中一个名为“每日”的版块里，该版块下设多个子菜单。吴女士提到“有荤段子”的在“每日一冷笑话”版块。记者稍微浏览，在发帖内容中发现问题。用户“苏亦茜”在 7 日发帖“厉害了”并配图，图中内容为根据“锄禾日当午”这句古诗改编的“黄段子”。记者顺着其信息进行查看，但无法查询此用户属于哪个年龄段的学生。记者还在名为“我要当学霸”的 APP 上，同样发现涉及“黄段子”等。

记者注意到，上述 APP 中，“作业帮”在其官网宣称有超过 2 亿的活跃用户；而“我要当学霸”中，仅是注册帖中用户信息，最小的用户资料显示为初一学生。

这类学习 APP 到底多少人在用？记者在一个成都本地的家长群进行咨询，多数家长都对上述 APP 知晓，至于软件有“涉黄”问题，不少家长表示很惊讶。吴女士也表示，小鑫使用的这款学习 APP，操作比较简单，加上平时小鑫有提到，班上多数同学都在用，对于不懂的问题，在平台上可以进行求助处理。

记者发现，在“发现”栏目中一个名为“每日”的版块里，该版块下设多个子菜单。吴女士提到“有荤段子”的在“每日一冷笑话”版块。记者稍微浏览，在发帖内容中发现问题。用户“苏亦茜”在 7 日发帖“厉害了”并配图，图中内容为根据“锄禾日当午”这句古诗改编的“黄段子”。记者顺着其信息进行查看，但无法查询此用户属于哪个年龄段的学生。记者还在名为“我要当学霸”的 APP 上，同样发现涉及“黄段子”等。

记者注意到，上述 APP 中，“作业帮”在其官网宣称有超过 2 亿的活跃用户；而“我要当学霸”中，仅是注册帖中用户信息，最小的用户资料显示为初一学生。

这类学习 APP 到底多少人在用？记者在一个成都本地的家长群进行咨询，多数家长都对上述 APP 知晓，至于软件有“涉黄”问题，不少家长表示很惊讶。吴女士也表示，小鑫使用的这款学习 APP，操作比较简单，加上平时小鑫有提到，班上多数同学都在用，对于不懂的问题，在平台上可以进行求助处理。

记者发现，在“发现”栏目中一个名为“每日”的版块里，该版块下设多个子菜单。吴女士提到“有荤段子”的在“每日一冷笑话”版块。记者稍微浏览，在发帖内容中发现问题。用户“苏亦茜”在 7 日发帖“厉害了”并配图，图中内容为根据“锄禾日当午”这句古诗改编的“黄段子”。记者顺着其信息进行查看，但无法查询此用户属于哪个年龄段的学生。记者还在名为“我要当学霸”的 APP 上，同样发现涉及“黄段子”等。

记者注意到，上述 APP 中，“作业帮”在其官网宣称有超过 2 亿的活跃用户；而“我要当学霸”中，仅是注册帖中用户信息，最小的用户资料显示为初一学生。

这类学习 APP 到底多少人在用？记者在一个成都本地的家长群进行咨询，多数家长都对上述 APP 知晓，至于软件有“涉黄”问题，不少家长表示很惊讶。吴女士也表示，小鑫使用的这款学习 APP，操作比较简单，加上平时小鑫有提到，班上多数同学都在用，对于不懂的问题，在平台上可以进行求助处理。

记者发现，在“发现”栏目中一个名为“每日”的版块里，该版块下设多个子菜单。吴女士提到“有荤段子”的在“每日一冷笑话”版块。记者稍微浏览，在发帖内容中发现问题。用户“苏亦茜”在 7 日发帖“厉害了”并配图，图中内容为根据“锄禾日当午”这句古诗改编的“黄段子”。记者顺着其信息进行查看，但无法查询此用户属于哪个年龄段的学生。记者还在名为“我要当学霸”的 APP 上，同样发现涉及“黄段子”等。

记者注意到，上述 APP 中，“作业帮”在其官网宣称有超过 2 亿的活跃用户；而“我要当学霸”中，仅是注册帖中用户信息，最小的用户资料显示为初一学生。

这类学习 APP 到底多少人在用？记者在一个成都本地的家长群进行咨询，多数家长都对上述 APP 知晓，至于软件有“涉黄”问题，不少家长表示很惊讶。吴女士也表示，小鑫使用的这款学习 APP，操作比较简单，加上平时小鑫有提到，班上多数同学都在用，对于不懂的问题，在平台上可以进行求助处理。

记者发现，在“发现”栏目中一个名为“每日”的版块里，该版块下设多个子菜单。吴女士提到“有荤段子”的在“每日一冷笑话”版块。记者稍微浏览，在发帖内容中发现问题。用户“苏亦茜”在 7 日发帖“厉害了”并配图，图中内容为根据“锄禾日当午”这句古诗改编的“黄段子”。记者顺着其信息进行查看，但无法查询此用户属于哪个年龄段的学生。记者还在名为“我要当学霸”的 APP 上，同样发现涉及“黄段子”等。

记者注意到，上述 APP 中，“作业帮”在其官网宣称有超过 2 亿的活跃用户；而“我要当学霸”中，仅是注册帖中用户信息，最小的用户资料显示为初一学生。

这类学习 APP 到底多少人在用？记者在一个成都本地的家长群进行咨询，多数家长都对上述 APP 知晓，至于软件有“涉黄”问题，不少家长表示很惊讶。吴女士也表示，小鑫使用的这款学习 APP，操作比较简单，加上平时小鑫有提到，班上多数同学都在用，对于不懂的问题，在平台上可以进行求助处理。

记者发现，在“发现”栏目中一个名为“每日”的版块里，该版块下设多个子菜单。吴女士提到“有荤段子”的在“每日一冷笑话”版块。记者稍微浏览，在发帖内容中发现问题。用户“苏亦茜”在 7 日发帖“厉害了”并配图，图中内容为根据“锄禾日当午”这句古诗改编的“黄段子”。记者顺着其信息进行查看，但无法查询此用户属于哪个年龄段的学生。记者还在名为“我要当学霸”的 APP 上，同样发现涉及“黄段子”等。

胃胀喝点薄荷茶

人们受到暑湿之邪的困扰时，会存在不同程度的脾胃功能减弱，常有胃胀气等不适。消除胃胀气，薄荷茶是不错的选择。

取绿茶 3 克（脾胃虚寒者可用红茶代替），干薄荷叶 6 克(鲜薄荷叶加倍)，用开水浸泡 5 分钟，即可饮用，还可根据个人口味调入蜂蜜适量。脾胃虚寒者还可加入胡椒 3 克，可健胃、促进胃肠蠕动。

不过，薄荷有抗早孕和抗受精卵着床的作用，因此，准备怀孕或已经怀孕的准妈妈，最好和薄荷茶保持距离。

（摘自《家庭医生报》）

你为什么突然想吃肉

为什么很多人有段时间不吃肉，会特别想吃肉？美国《科学》杂志刊登的一项研究发现，可能是大脑中一类多巴胺神经元在“捣鬼”。

根据这些神经元在果蝇大脑中的投射区域，研究人员将其命名为 DA-WED。当这些神经元失活时，即使果蝇被喂食缺乏蛋白的食物，它们对酵母的偏爱和摄取也会大大降低，但对水和盐分等的摄取欲望则不受影响。相反，人为激活 DA-WED 神经元，即便果蝇已经摄入了足够蛋白质，还是会因蛋白质如饥似渴，从而摄入过量的蛋白质。

研究人员对 DA-WED 的监测发现，当果蝇处于蛋白质饥饿状态时，这些神经元会变得更加活跃。有趣的是，活跃的 DA-WED 神经元不仅诱使果蝇对蛋白质的渴求，还会造成果蝇对另一类它们平时十分偏爱的营养物质——糖类的排斥，从而使得果蝇专心摄取高蛋白、低碳水化合物的食物，以便迅速恢复体内的蛋白质平衡。研究人员进一步发现，这种双重功效是由 DA-WED 神经元的两个不同分支通过两种不同的多巴胺受体，分别作用在两类不同的下游神经元中实现的。

（摘自《科技日报》）

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

【**生活** 贴士】

女子悔婚不退还彩礼被拘留

2012 年 2 月份，河南省郑州市中牟县刁家乡孟某、马某经人介绍相识。在恋爱过程中，孟某给予马某彩礼若干。

2012 年 5 月，双方在未办理结婚登记手续的情况下，按农村风俗举行了仪式并开始同居生活。共同生活期间因王女士婚前购买房产，马某离开孟某家。双方结束同居关系后，两人因彩礼退还事宜发生纠纷，孟某诉之中牟县法院，要求马某退还彩礼 6 万元，马某要求孟某赔偿精神损失 5 万元。

中牟县法院 2014 年 9 月 29 日判决，判令马某退还孟某彩礼 2.54 万元。但马某置之罔闻，孟某申请强制执行。经网络查控，马某名下没有可供执行的银行存款、房产、车辆等资产，且马某外出一直未归，规避执行。

今年 8 月 1 日，在得知马某的现居住地后，中牟县法院执行局干警赶往雁鸣湖镇一小区对马某实施了司法拘留。

（据《生活报》10）

北京市西城法院经审理认为，刘伟以非法占有为目的，在签订、履行合同过程中，骗取对方当事人财物数额特别巨大的行为，侵犯了合同当事人的财产所有权，将王女士婚前购买的房产卖给了吴先生，骗得吴先生 110 万元。

刘伟在根本不具备履行房屋买卖合同实际能力的前提下，通过捏造事实、伪造签订房屋买卖合同所必须的法律文件等手段，骗取被害人的信任，对被害人财产肆意进行了处置，导致被害人无法追回经济损失，在主观上具备明显的非法占有他人财物的目的，吴先生随即报案。

吴先生报案后，刘伟被公安机关抓获归案。