

## 跟着动物学养生

动物不仅是人类的好朋友,还是老师。在它们身上,某些生存技能正是难能可贵的养生经验。中医认为,适当学习一些动物的动作、形态和呼吸,将其融入日常并加以锻炼,能呵护五脏六腑,达到强身健体的效果。



### 金蛇昂首:预防颈部疼痛

经常颈肩部疼痛的人群,不妨模仿一下蛇“摇头”的动作,其有助于放松颈部肌肉群,促进气血运行,可预防颈肩部疼痛。

**具体方法:**坐、站姿均可,肩膀以下保持不动,以下颌带动颈部向身体的正前方由上往下画圆圈;自然呼吸。闭眼想象颈椎随着动作蠕动,每组做20次。该动作宜慢不宜快,做之前可先用手按摩一下颈部,以免损伤筋骨。

### 龟息眼:治失眠,调节情绪

清代雍正时期总理事务大臣马齐的家族四代人中,百岁以上的有15人,他在其所著的《陆地仙经》中,提到了“三眼魂自安”的睡眠保健法,其中有一种正是“龟息眼”。

**具体方法:**睡觉时上身略微含胸,右腿微弯在下,左腿蜷曲在上,膝盖搭在床上;左脚放到右腿前,高度以舒适为度;右肘屈成钝角,掌心向上置于胸前,左臂自然放在身侧。睡前要心静意定,口微闭,舌头在牙龈外搅动,待津液满口后,缓缓深呼吸,将气吐尽,全身随之放松。需要注意的是,龟息眼对枕头高度有一定要求,枕高最好10厘米左右,过

**养生秘诀**

我们的身体很复杂,它的一些功能让人意想不到。美国新闻网站Bustle总结了人们可能还不知道的,关于自己身体的有趣功能。

### 身体会自动大扫除

这种机制又被称为“自我吞噬”。在这个过程中,死去的,生病的和被磨损的细胞都会被清除,一些新分子会被补充进来,以更好地供给能量。要促进身体自动进行大扫除,你可以多锻炼,减少对碳水化合物的摄入,或偶尔禁食。

### 睡眠时身体暂时瘫痪

进入快速眼动睡眠期间,身体可能会无法动弹。人在做梦时,大脑会使身体进入瘫痪状态,这是为了防止身体乱动,避免伤到自己。

### 肠道会表达情绪

肠道的神经比脊髓里的还要多。大脑与肠道之间的互动是双向的,肠道会向大脑传递情感信号。这就是为什么人们在压力大时会胃疼,在胡吃海喝后会感到抑郁的原因所在。

### 鼻子可以体味觉

在深深闻了一下比萨饼之后,它尝起来更香,这是有原因的。人们之所以能品尝到这么多美味,有鼻子的功劳。鼻腔上方的嗅觉神经一路延伸到大脑。如果鼻息肉堵住了鼻子,或者鼻腔因为病毒感染而肿胀了,味觉功能也会下降。

### 眼皮密封性很好

眼皮边缘有一块非常紧密的肌肉,可以防止外界的水分、灰尘及有益盐分,有刺激性的物质进入眼睛。然而,压力和疲劳都会影响这块肌肉的功能,导致眼皮抽搐。

### 关节能预报天气

人体主要关节的感觉神经末梢对气压非常敏感,所以有不少人在暴风雨来临或变天之前感觉关节疼痛。(摘自《健康时报》)

高过低都不好。

### 虎瞪眼:缓解视疲劳,通气血

“猛虎瞪眼”就是像老虎寻找、捕捉猎物一样,向远处眺望,尽量不眨眼睛。中医认为,远眺能调节睫状肌等眼部组织,从而缓解眼睛疲劳;眼球转动能锻炼眼肌,提神醒目。在怒目圆睁的同时,由于聚精会神,能使大脑皮层和植物神经处于兴奋状态,有利于气血运行。

**具体方法:**两脚开立,成马步桩,两手握拳分置腰间,拳心朝上,睁大双眼,目视前方,像威武的老虎一样,坚持2分钟左右。做完此动作,可以划圈的方式转动眼球5-10次,进行适当的放松。

### 鱼跃龙门:健下肢,防静脉曲张

人体将近一半的肌肉、骨骼、神经在双腿上,长期不锻炼会产生静脉曲张、肌肉萎缩等问题。建议在走路时做一做“鱼跃龙门”的动作。

**具体方法:**走路时,双脚交替抬高抬腿,尽量与腹部成90度夹角。做这个动作时,注意保持身体平衡,可以放慢速度、抬高手臂。锻炼强度要因人而异,每次走20步,每天做2次即可。需要注意的是,髋关节有损伤的人不宜做此练习。



## 老人腿抽筋补点维E

不少老人常在夜间突发小腿抽筋疼痛,医学上称为“腓肠肌痉挛”。通常人们总是把腿抽筋和缺钙联系在一起,但很多老人补钙后还是会抽筋,这是什么原因呢?

部分老年人发生腿抽筋与下肢动脉硬化闭塞症有关。该病是由于下肢动脉硬化、闭塞引起动脉狭窄、闭塞,进而导致下肢供血不足的退行性疾病。因血管发生动脉硬化、循环不好引发的抽筋,光靠补钙是治不了的,必须选用合适的药物治疗动脉硬化,改善循环才会有效。

**教你一招**

### 三七粉:抗炎、保肝

三七粉,常用于预防和治疗高血压、高血脂、心脏病、心绞痛、冠心病、胆固醇等心脑血管疾病。

**服用方法:**可以直接泡水喝下去,也可以合着牛奶一起喝。每天早晨吃早餐后服用一次,中午吃一次,晚上睡觉前吃一次。早晚吃的两次尤为重要,是人体吸收最好的两个时段。每次服用2-3克,保健用量一次不能超过3克。

### 决明子:降血压、降血脂

决明子味甘、苦,性微寒,具有降血压、降血脂、清肝明目等功效。但决明子是一种泻药,长期服用对身体不好,会损伤身体的正气。

**服用方法:**每日安全用量为10-15克。

### 枸杞子:滋补肝肾、益精明目

枸杞子味甘,性平,滋补肝肾,益精明目,抗衰老。枸杞子温热身体的效果相当强,最适合吃枸杞的是体质

### 熊抱树,健脾和胃,缓解腹胀

从中医角度看,“熊抱树”这个动作中“晃动身体”本身就是一种锻炼,能促进全身血液循环、疏通经络,晃动过程会牵拉脊柱、髋关节,间达到调理脾胃的功效。

**具体方法:**两腿自然分开,与肩同宽,双臂自然下垂,做3-5次深呼吸;屈右膝,右肩向前下晃动,手亦随之下沉。左肩稍向外后舒展,左臂稍随之上抬。反方向重复该动作。如此反复晃动5-10次,犹如“熊抱树摇”,以无不适感为度。提醒大家,此动作空腹时不宜锻炼。

### 蜻蜓点水:防老痴,强心肺

“蜻蜓点水”的动作要领在于轻、柔、快,能帮助人们尤其是老年人提高身体反应能力。动作过程中,配合呼吸调节能锻炼呼吸系统和心血管系统,有助于增强心肺功能,改善行走障碍,预防老年性痴呆。

**具体方法:**左脚前迈一步,右脚跟进半步,脚尖点地,两臂自身前抬起,向左、右侧方斜举。右脚前进与左脚相并,两臂自侧方落下,两腿同时下蹲,两前臂在膝下相交,左内右外,抱住双膝,同时深呼吸。反方向重复该动作。有眩晕症的人群不宜练习。(摘自《生命时报》)

责编:曾冰鹤 美编:汪菲 照排:张兵 校对:杨红章

## 臧克家

臧克家是我国当代杰出的作家和诗人,享年98岁。臧老是典型的山东人,大葱和大蒜几乎每餐必食。臧老认为最养人的食物就是自家的饭菜,“我知道吃葱、蒜对身体有好处,可最主要的还是因为喜欢吃。每天晚上我都要喝一碗杂粮粥,将大米、小米、红豆和黑米各抓一把,煮成粥喝掉”。

中医认为大蒜性辛、温,归肝、心经,其所含有的大蒜素有“血管清道夫”之称。无论是患有高血压、糖尿病的患者,还是普通人群,每天食用两瓣蒜,都有辅助降压、扩张血管、降糖,甚至抗肿瘤的作用。

中国中医科学院西苑医院心血管科主治医师王欣建议,若喜欢喝粥,可煮点大蒜粥。取蒜头30克,去皮,先放到开水中煮1分钟后捞出,再将100克梗米放入水中煮成稀粥,快熟时将大蒜重新放入粥中煮熟,加盐调味即可。

**名人养生**

(摘自《中国妇女报》)

## 有“起床气”是因为没醒对

有些人很容易有“起床气”,早上醒来后稍微遇到一点不顺就情绪爆发。这一方面是因为,人在清晨时情绪的掌控能力有限;另一方面,则有可能是醒来的方式不对。

想一想,你们是怎么醒来的?被闹钟吵醒的?或被家人吼醒的?这些都是“杀伤性叫醒”。起床并不是件简单的事,在被叫醒的那一刻,我们的大脑需要完成一系列转换:环境安全检查→潜意识切换→神经系统启动→四肢苏醒。当潜意识收到醒来的指令后,它会先检查周遭环境是否安全,如果安全感很充足,才会平稳醒来。“杀伤性叫醒”往往会剥夺这种安全感,人的潜意识在检查环境时就会觉得不安全。于是在极度不安、恐慌、焦虑的环境中醒来,就会出现一些防御行为,比如攻击叫醒人、冷漠麻木或者情绪崩溃,也就是大家熟知的“起床气”。

那怎么醒来才是安全的呢?在爱中安全醒来。人类从远古时代就是被光线叫醒的,光线会唤醒视觉系统,由它传递信号给潜意识,并叫醒脑部,启动四肢,这是最自然的一种醒来方式。如果你想醒家人可以使用可调光的台灯,或者缓缓地拉开窗帘也有一样的效果。

**释疑解惑**

(摘自《中老年时报》)

## 八种常见中药的养生吃法

虚弱、抵抗力差的人。

**服用方法:**吃枸杞一定要长期坚持,每天吃一点,才能见效,泡水喝茶,手抓干嚼最好。每日安全用量为5-20克。

### 甘草:润肺、祛痰、止咳

甘草味甘,性平,有补益心脾、润肺祛痰止咳,缓急止痛,清热解毒,调和诸药之功效。但长期服用能引起水肿和血压升高,还易引起低钾血症。

**服用方法:**含化之后干嚼吞下、泡水。每日安全用量为3-10克。

### 人参:大补元气、提高免疫力

人参大补元气,生津安神、补脾益肺,能兴奋神经系统,提高免疫力、抗衰老。身体强壮者长期服用,或过量服用人参,易口干舌燥,甚至流鼻血。服用过程中一定要循序渐进,不可操之过急、过量服食。

### 服用方法:

每日安全用量为5-10克。

### 胖大海:清肺利咽

胖大海味甘,性寒,有

**温馨提醒**

**(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)**



划算!真的很划算!

## 美国进口 辅酶Q10

99元/瓶



**美国瑞福瑞牌 辅酶Q10胶囊**  
零售价298元/瓶(60粒)  
诚信品牌 货到付款

**美国原装进口瑞福瑞辅酶Q10,正规进口产品,获得国家药监局批文号(国食健字J20080017)。**

为回馈广大消费者的信赖,现举办特价体验99元体验活动,面对新老客户推出特惠体验装(10瓶),全国共计10000瓶,每个家庭最多限领2份,数量有限先到先得,活动仅限7天,活动结束后恢复原价,莫失良机!

**夕阳乐购**  
阳光健康产业集团

**咨询热线(免长途费)**  
**400-807-9993**  
**400-602-0212**

沪食健广审(文)第2017010006号  
上海聚龙生物科技有限公司  
本部不能代替药品广告

责编:陶海英 美编:汪菲 照排:张兵 校对:沈皓玮

## 北漂夫妇买房没签协议 巧用证据打赢官司

张某与李某系夫妻,两人大毕业后就留在了北京工作,工作几年后两人有了一定的积蓄,准备在北京买房,正好当时张某的姑妈张某某手中有一套闲置的房子,于是两人就以50万元的价格从姑妈张某某、姑父王某的手中买下了位于海淀区的一套房子,考虑到双方都是至亲,所以并没有签订书面的房屋买卖合同,只是在交付完购房款后,张某某、王某某给他们开具了一份收条。因为该房是学区房,当时双方口头约定暂时先不过户,待张某某、王某某的孙子上小学后,双方再办理房屋过户。2010年,张某某因病去世,其儿子王小军通过公证继承张某某对该房子的一半产权,王某某也通过公证赠与的方式将其对该房子的另一半产权赠与了王

小军,故王小军将该房过户到自己名下。张某某、李某找到王小军,要求其配合夫妻二人进行房屋的权属转移登记,但是王小军拒不承认其二人与自己父母之间存在房屋买卖合同,同时以该房登记在自己名下,房子属于自己的私人财产为由要求张某某、李某二人腾房,张某某二人气愤不已,将王某某、王小军父子二人诉至法院。

张某某和李某在法庭上主张,双方虽然口头约定买房,但是自己这方面确实交纳了50万元的购房款,且从2004年起也一直居住在该房内。现在张某某去世了,当初的卖房人王某某应该履行完双方的买卖合同,配合自己进行房屋过户。

王小军主张,拒不承认其父母与

**江苏王先生:**我离婚后,独自带孩子,前妻享有探视权。但每次都是孩子的外公外婆过来把孩子接走,后来被我拒绝,我要求前妻必须本人来接。前妻不但不来,反去申请强制执行。法院说外公外婆有权来接孩子,我不同意就对我采取强制措施。但在我的追问下,法院始终拒绝以书面的形式裁定,也拒绝解释外公外婆有权来接孩子的法律依据。我该怎么办?

**律师:**根据我国《婚姻法》有关规定,配偶有子女后离婚的,子女无论随父亲或母亲生活,仍是父母双方的权利和义务。离婚后,不直接抚养子女的一方有探望子女的权利,另一方有协助的义务。协助一方拒不履行协助义务的,探望人可申请人民法院采取强制措施。对探望权不履行义务的,可以强制执行(拘留或罚款)。但是,我国《婚姻法》规定探望权享有的主体为子女的父母,而没有直接规定爷爷或者奶奶(隔代)的亲属的探望权。因此,当地法院的做法是不符合法律规定的,女方的这种做法也不符合法律规定,如果当地法院没有裁定或者相关法律文书的话,并没有什么依据,您可以选择不执行或者再次诉讼的方式来解决。

(据中新社10.11讯)

## 男子酒后挪车被判酒驾

9月30日晚上十点多钟,正在湖北襄阳市樊城人民路与前进路口设卡进行酒驾检查的民警,突然发现一辆停在娱乐厅门前台阶上划线停车位上的私家车,在倒车时,不小心撞倒马路上一块警示牌,民警赶紧上前查看,发现司机秦某系酒驾。

酒驾司机秦某说,当晚他和几位同事在餐馆聚会时喝了一杯白酒。原本打算让一位没喝酒的女同事将车帮他开回家,但因为停车位比较狭窄,那位女同事来回倒了几把都没将车挪出。秦某看着着急,就亲自上车准备将车倒好后,再让女同事帮忙开车。没想到,车还没倒好,秦某就被民警抓个正着。

秦某认为,自己只是将车从台阶上挪到马路上,并没有开车上路,如果按照酒驾处罚有点冤枉,可民警却表示,只要在道路上动了车,都算酒驾。

**说法:**民警告诉记者,在机关事业单位、厂矿、学校、单位内部的停车场,只要是允许社会车辆通行的这种路面,都属于道路的范畴,那么在道路上驾驶机动车辆属于酒驾、醉驾的,都可以认定为酒驾、醉驾行为。

酒后挪车的秦某将被处以罚款两千元,驾驶证暂扣六个月,记二分二的处罚。

(摘自《楚天都市报》)

王某某之间存在房屋买卖合同,当时父母看张某某、李某刚到北京无房可住,故将闲置的此房给其居住,根本不存在卖房一说,张某某要求房子过户毫无依据。

最后,北京市海淀区人民法院判决王某某、王小军配合张某某、李某进行房屋的过户登记。

**说法:**

本案的焦点在于张某某、李某与张某某、王某某之间是否存在房屋买卖合同。根据收条,张某某、王某某签字确认其二人收到张某某、李某交纳的购房款50万元。根据物业费、水电费等收据可证明,自2004年以来,张某某、李某一直实际居住在该房,且该房原与产权单位的公房租赁合同、房改之后的房产证也是由张某某、李某二人保管的,

故足以证明双方之间存在房屋买卖合同。

虽然鉴定王某某为无民事行为能力人,但由其法定代理人王小军代其出庭应诉即可。虽然该房现在登记在王小军名下,但王小军系通过继承、赠与的方式取得该房产,该房产系无偿转让给应继续履行义务的继承人王小军,并不影响第三人的权利,故王某某作为房子的出卖人,王小军作为张某某的继承人,应继续履行当初的买卖合同。根据收条,张某某、王某某签字确认其二人收到张某某、李某交纳的购房款50万元。根据物业费、水电费等收据可证明,自2004年以来,张某某、李某一直实际居住在该房,且该房原与产权单位的公房租赁合同、房改之后的房产证也是由张某某、李某二人保管的,

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

## 司机出事故,公司怎么追偿

马某系某运输有限公司员工,从事司机工作。2013年5月1日,马某驾驶汽车为客户运输水稳料时发生车祸,导致马某、洪某、曲某受伤。事后,交警部门认定马某在该起交通事故中负全部责任。

马某驾驶的汽车受损后进行了维修,保险公司对维修费用进行了赔付,洪某及曲某受伤治疗花费的医药费减去保险公司赔付的部分还有742元,由马某运输公司予以了赔偿。2015年4月,运输公司提出仲裁申请,要求马某赔偿货物损失、违约金、租车费、医药费、盖板维修费等仲裁机关以不符合受理条件为由决定不予受理。该公司诉至法院。法院一审后,判令马某向运输公司支付医药费损失223元。宣判后,运输公司不服,提出上诉。

近日,辽宁省沈阳市中级人民法院对此案审理后认为,综合考虑行业性质、损失发生的原因、职业风险的负担、劳动者权益保障等多方面因素,认定此案中作为员工的马某在履职过程中不存在重大过失,不需要承担过多责任,据此判决驳回上诉,维持原判。

**说法:**

对于劳动者在执行工作任务过程中造成他人损害,用人单位赔偿他人后,对劳动者是否享有追偿权问题,劳动法律中无明文规定。《劳动合同法》第九十条规定,劳动者违反本法规定解除劳动合同,或者违反劳动合同中约定的保密义务或者竞业限制,给用人单位造成损失的,应当承担赔偿责任。

通常情况下,应该综合考虑行业性质、损失发生的原因、职业风险的负担、劳动者权益保障等多方面因素,只有在劳动者在履行职务行为时存在故意或重大过失,给用人单位造成经济损失的情况下,劳动者才有赔偿责任,该种原则的确立更能体现劳动法律侧重对劳动者合法权益保护的宗旨。据此,法院综合案情后,作出了如上判决。(摘自《法制日报》)

## 退休后查出职业病谁该负责

叶天曾是一名工人,1958年至1964年在某煤矿从事井下工作,1964年至1966年从事建筑工作,1966年又在另一家煤矿从事井下工作,一干就是十年。1976年,叶天调入新疆维吾尔自治区某公司,先后在炸药车间、供料科、生活服务公司工作,干过杂工、搬运工及后勤,1989年4月在后勤岗位退休。

2016年,叶天觉得胸部不适,医生检查后发现其肺部病变,当年7月,新疆职业病医院出具《职业病诊断证明》,列明用人单位为叶天退休的公司,诊断结论为职业性煤工尘肺贰期。随后,叶天向新疆乌鲁木齐市人力资源和社会保障局提出工伤认定申请。不久,乌鲁木齐市人社局作出《认定工伤决定书》,认定叶天患职业病为工伤。

公司接到决定书后,认为叶天在公司从事的劳动岗位有杂工、搬运工及后勤工作,从未接触过煤炭,因此,叶天患有职业病(职业性煤工尘肺贰期)与该公司无因果关系,公司不应承担相应责任,遂向新疆维吾尔自治区人社局申请行政复议。今年2月,新疆人社局维持工伤决定。

今年8月,公司向乌鲁木齐市水磨沟区人民法院提起行政诉讼,请求撤销乌鲁木齐市人社局作出的认定工伤决定;撤销新疆人社局作出的行政复议决定。

法院审理后认为,职业病医院出具的《职业病诊断证明》,列



明用人单位即为原告公司,该公司也未能举证证明叶天退休后有从事接触职业病危害作业,因此乌鲁木齐市人社局可以不再进行调查,直接认定叶天患职业病为工伤,其认定事实清楚,程序合法,适用法律法规正确。

据此,法院判决驳回了公司方的诉讼请求。

**说法:**审理本案的法官李欣政介绍,由于职业病的诊断具有医学专业性,社会保险行政部门对包含在因果关系在内的职业病诊断相关问题的调查和判断能力极为有限,因此《工伤保险条例》明确规定,依法取得职业病诊断证明的,社会保险行政部门不再进行调查核实。本案中,新疆职业病医院出具的《职业病诊断证明》明确的用人单位是新疆某公司,叶天患煤工性尘肺是否与公司有因果关系不是乌鲁木齐市人社局判断能力所及,法律亦未赋予其进行此项判断的权力,因此乌鲁木齐市人社局根据《职业病诊断证明》明确的用人单位作出工伤认定决定,符合法律规定。

(摘自《法制日报》)

故足以证明双方之间存在房屋买卖合同。

虽然鉴定王某某为无民事行为能力人,但由其法定代理人王小军代其出庭应诉即可。虽然该房现在登记在王小军名下,但王小军系通过继承、赠与的方式取得该房产,该房产系无偿转让给应继续履行义务的继承人王小军,并不影响第三人的权利,故王某某作为房子的出卖人,王小军作为张某某的继承人,应继续履行当初的买卖合同。根据收条,张某某、王某某签字确认其二人收到张某某、李某交纳的购房款50万元。根据物业费、水电费等收据可证明,自2004年以来,张某某、李某一直实际居住在该房,且该房原与产权单位的公房租赁合同、房改之后的房产证也是由张某某、李某二人保管的,

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

王小军主张,拒不承认其父母与

## 女子索赔遭拒致火锅店日损近万元如何担责

河北省保定市刘女士开了一家火锅店,原本生意做得好好的,可突然间来了一辆越野车将大门堵住,导致饭店连续数日无法营业。

据刘女士说,半个月前,一名女顾客在店里吃火锅时不小心烫伤腿部,提出索要1万元赔偿,她看到只是起了一个硬币大小的水泡,所以没有同意对方的要求,而是将其送往医院救治,并支付了3000元医疗费。

第二天,刘女士去医院看望受伤顾客时,惊讶地发现人已没了踪影,住院费显示还剩余1000多元。刘女士原本以为事情已到此结束,没成想到了10月7日,不知何人将一辆灰色越野车横在火锅店门口。刘女士报警后才得知“堵门”与此前顾客受伤有关,对方还称如果不赔偿3万元,饭店别想营业。

“堵门”事件发生后,刘女士每天损失近万元,饭店声誉也大打折扣。

对于吃火锅被烫伤一事,那位女顾客认为自己伤情非常严重,理由应由饭店承担赔偿责任,而且需要支付后期治疗费用。

**说法:**邯郸市高峰律师认为,如果是饭店服务员或内部设施导致顾客受伤,饭店需承担相应赔偿责任。在烫伤原因不明的情况下,顾客可以对受伤部位进行鉴定,然后参照鉴定结果与住院治疗凭证等手续提出赔偿。

倘若顾客采取堵门等方式索要赔偿,造成饭店无法正常营业,饭店所受损失将由堵门顾客承担。

(摘自《燕赵晚报》)