

为何日本人寿命最长

日本人的平均寿命连续 20 多年位居世界第一。在 55~64 岁的男性中,日本人冠心病死亡率还不到美国人的 1/10。为什么日本人寿命最长、心脏最健康?让我们来学习日本人的健康秘诀吧!

偏爱绿茶

科学家认为,爱喝绿茶是日本长寿的秘诀之一。

绿茶有许多保健功效,可以降低心脏病的风险,抑制胆固醇的吸收,减少坏胆固醇,杀菌消炎,缓解或延缓动脉粥样硬化,加速体内脂肪燃烧。绿茶中的儿茶素、茶多酚是强氧化剂,可抑制细胞突变、癌变。

爱干净

不管在东京这种大城市还是在乡村小镇,日本的街道永远是干干净净的,没有人声喧嚣的嘈杂。

“已经有明确的证据显示,噪音污染和环境污染会导致血压升高,甚至直接对心血管造成损害。”北京大学第一医院教授刘梅林指出。

少吃盐

复旦大学附属中山医院内科主任葛均波教授指出,目前盐与高血压的关系已经非常明确,它会引发心脏肥大和动脉粥样硬化。

日本人非常注意从饮食的方面面控盐。比如,不喝太多味噌汤,吃拉面时别喝汤;炒菜、炖菜时最后再放

盐,这样能最大限度地减少盐的摄入量。

每天要吃 30 种食材

日本厚生劳动省早在 1985 年就制定了《为了健康的饮食生活指南》,倡导民众一天尽量吃 30 种食材,营养才全面。此后,很多人将其当作每日饮食准则,比如五色寿司饭会以米饭为主料,加入甜虾、贝肉、乌贼肉、鱼籽、金枪鱼、糖姜片等;做菜时,用多种食材做成一道菜;味噌汤里有豆制品、海鲜、蔬菜等。

《中国居民膳食指南(2016 版)》也建议,平均每天不重复的食物种类数达到 12 种以上,每周达到 25 种以上。

比如,一碗八宝粥;一碗鸡蛋面条,加入小白菜、蘑菇、木耳等一起煮;做胡萝卜炒肉丝时,加入青椒、冬笋等;炖肉时,放点香菇、胡萝卜、竹笋、海带等。

总之,保证每天都有粮食、豆类、薯类、蔬菜、蛋、奶,多吃几种蔬菜,鱼肉、海鲜等每天换样吃,再加上几种水果和坚果当零食,就能轻松达标了。

多吃海产品

日本人从小饮食就离不开鱼。很多研究证明,长期吃鱼,特



别是深海鱼类如鲑鱼、鲈鱼等,不仅可以预防心血管疾病,降低胆固醇,还可以减少心血管疾病达 52% 以上。

少开车,多运动

很多日本人也没有固定的运动时间,但他们很少开车,喜欢乘坐公共交通工具上下班。由于乘客很多,大部分人都是站一路,每周 5 天来回挤地铁两三个小时。很多日本人也会选择自行车,作为自己的日常交通工具,既是锻炼也是放松。

“0.8 生活”

“0.8 生活”由日本著名作家、医生贺志贡提出,是一种健康生活方式:不必对每件事都付出全力,而是尽八成的气力就好,剩下两成气力,可当做回旋的余地和养精蓄锐的本钱。

慢半拍

日本冲绳岛被世人誉称“长寿的世界纪录之岛”,这里流行“慢半拍”的生活方式,当地人称为“冲绳时间”,人们认为,生活中充满高压和刺激,会加速人的老化过程。

(摘自《浙江老人报》)

腱鞘炎 试试中药敷贴

中医认为,腱鞘炎属“伤筋”范畴。治疗应祛风胜湿、散瘀止痛。

为大家推荐一种中药贴敷调养法:取生栀子 10 克、生石膏 30 克、桃仁 10 克、红花 12 克、土鳖虫 6 克、骨碎补 8 克,混合晒干,研为细末,用酒精浸湿,将药涂在纱布上,贴敷患处,用胶布固定,两天换药一次。

方中,生栀子、生石膏清利湿热、泻火凉血;桃仁、红花活血散瘀;土鳖虫具有破血逐瘀、续筋接骨的功效;骨碎补既可补肾强骨,又可续伤止痛。因此,全方混合研末外用,治疗腱鞘炎疗效显著。

(摘自《生命时报》)

手部和脚部一样,有着大片

形状的笔等物都可以拿来用。不过,说到搓筷子,一定要选有棱的那种筷子,操作很简单,只要两手反复搓擦即可。除了手心外,还应注意搓擦双手拇指根部的大鱼际穴区。搓筷子每次搓擦 5 分钟,每天搓两次就行。坚持下去,手部穴位就会得到充分按摩,能促进血液循环,刺激内脏功能,改善手脚麻木、泻肚等毛病,还能预防感冒。

此方法使用工具简单,

除了筷子,类似细长

2013 年,52 岁的创新工场董事长李开复对外宣布,自己得了第四期淋巴瘤,不得不放下热爱的工作接受治疗。2015 年李开复发微博称自己已经完全康复,肿瘤消失。他的抗癌心得就是:

睡眠比什么都重要,睡眠是增强免疫力最好的方法。

大病之后,为了补偿身体的亏损,李开复给身体的第一项承诺与改变,就是好好睡觉。充足的睡眠对预防或限制肿瘤生长有广泛作用。最佳的睡眠时间是每天晚上十点以后,理想睡眠长度是七小时到八小时。

帮助睡眠的方法有很多,台湾辅仁大学心理系助理教授陈建铭在《给工作忙碌者的睡眠建议》一文中分析了 7 种形成睡眠规律的办法:

1. 维持生物钟,固定作息时间; 2. 规律运动; 3. 睡前降低亮度,起床后照射日光; 4. 睡前六小时勿饮用咖啡等刺激性饮品; 5. 不以酒助眠; 6. 谨慎使用安眠药; 7. 每晚维持舒适的睡眠情境。

现在,李开复十点上床就寝,最迟不会超过十一点,经常睡到自然醒,大约五点半到六点半起床,中午舒服地睡上半小时到一小时的午觉。这样就可以维持一整天精神饱满、头脑清醒。

专家还为大家提供了五个优质睡眠的诀窍:

1. 睡前不要安排费时费力的工作; 2. 设定一个停止工作的时间,睡前加班,远不如第二天早起再做效率高; 3. 记录每天睡觉和起床的时间,养成健康的睡眠习惯; 4. 不要因为失眠而感到压力大,放松心情; 5. 睡眠的质量比时间更加重要,让自己处于舒适的状态。

(摘自《长寿养生报》)

指甲可传递贫血信号

正常的指甲颜色是粉红色的,轻轻按压时变白,放开后又变回粉红色。南京市妇幼保健院儿童保健科副主任医师谢海虹提醒,如果宝宝的指甲一直发白或为很淡的红色,再加上面色萎黄、皮肤干燥,眼结膜和嘴唇呈微红或发白等症状,极有可能是有贫血,应去医院检查确诊。

如果贫血不严重,可调整饮食,6 个月的宝宝可添加铁强化米粉,大一些的宝宝可适当多吃一些含铁丰富的食物,同时补充富含蛋白质、乳糖、维生素的食物,以促进铁的吸收。如果贫血较严重,可在医生的指导下服用铁剂。

(摘自《青年时报》)

睡眠是增强免疫力的最好方法

1 天 1 片 299 元吃一年 高含量白藜芦醇

加倍信心白藜芦醇(红葡萄皮精片),选用白藜芦醇含量高的红葡萄皮为原料,经过萃取提纯而成,每粒 700mg,1 天 1 粒即可;产品品质可通过中国产品质量追溯网进行查询,均为品质有保障的产品;加倍信心作为营养食品知名品牌,选择大品牌吃起来放心。

厂家直供超级钜惠 这样的机会难得一遇 为感谢广大读者的长期支持和信赖,加倍信心白藜芦醇(红葡萄皮精片)特举办厂家直供特卖活动,市场价 298 元/瓶的白藜芦醇,本报仅供 1000 瓶,一年量原价 1788 元,现在每位读者可以有一次机会享受 299 元吃一年的优惠活动,每个家庭可享受 2 个优惠名额,领完即止。



市场价 298 元/瓶 一年量市场价 1788 元 活动价只需 299 元/瓶 400 807 9993 400 602 0212 免费咨询热线 (免长途费) ●送货上门 ●货到付款 ●品质保证 ●30 天退换货保障 烟台通元共和生物科技发展有限公司 广告

流浪汉“助人自杀”难逃刑罚

同是天涯流浪汉

吴涛是辽宁人,自从数年前和妻子离婚后,他便离家出走,开始过起了流浪汉的生活。2016 年 2 月 11 日,他从青岛来到了上海。没多久,吴涛就在火车站的广场上结识了同样露宿街头的张新。张新是上海市黄浦区的居民,左腿残疾,父母早年就去世了。此人好吃懒做,又爱喝酒,他的左腿就是在一次喝醉酒后摔断的。为此,他的妻子和他离婚。由于没钱医治腿伤,他就把房子变卖了,此后他就成了“无家可归”的流浪汉。

两人相识后的第二天,张新就带着吴涛在靠近火车站的恒丰路附近找了个桥洞“安居”下来。对此,吴涛十分感激张新。

白天,张新因行动不便,就在住处看管东西,而吴涛则在张新的指点下外出拣垃圾。由于吴涛人比较勤快,捡垃圾的收入也尚可维持两人的吃饭花销。

然而,好景不长,2016 年 4 月 19 日,这对平日里关系很好的难兄难弟发生了剧烈争吵,并且动了手。

公司擅调员工岗位被判罚八万元

2014 年王某与山东省某电气公司签订了书面合同,合同中约定用人单位可以根据本单位生产经营、工作的需要或劳动者的工作能力、业绩,调整劳动者的工作岗位或地点,在签订合同时约定的岗位为销售岗位。

在工作期间,某电气公司直接向王某下达调岗通知,将王某从销售岗位调到制造部从事生产工作。王某接到通知后,多次寻找领导协商此事,但均被电气公司拒绝,无奈之下王某将电气公司诉至法院,主张因用人单位单方面变更岗位,降低其薪酬,未按劳动合同约定提供劳动条件,故要求解除合同,并要求用人单位支付经济补偿金。

山东省烟台牟平法院审理认为,王某与某电气公司签订的合同对双方具有约束力,双方应当履行合同约定义务。合同中虽然约定了用人单位享有调岗的权利,但须符合对应的条件,且须经过双方协商。该电气公司未有证据证实调岗的必要性,且未与王某进行协商,单方作出调岗决定不符合法律规定,王某据此提出解除合同,要求经济补偿金,理由正当。最终法院判令电气公司支付王某经济补偿金 8 万多元。

说法: 根据劳动合同法的规定,依法订立的劳动合同具有约束力,用人单位与劳动者应当履行劳动合同约定的义务。《劳动合同法》第三十五条即规定,用人单位与劳动者协商一致,可以变更劳动合同约定的内容。变更劳动合同,应当采用书面形式。(据微信公众号“山东高法”)

相争何必“助自杀”

据吴涛说,4 月 19 日下午 3 点左右,他用卖废品的钱,买回两瓶白酒和一些下酒菜,准备和张新一起喝酒。但当他回到桥洞下时,看见张新已经独自一人在喝酒,由于知道张新根本就没钱买酒,吴涛断定张新喝的酒不是偷来的就是乞讨来的。于是,他走向前去质问张新:“酒是什么地方来的?”

当听说这酒果真是从对面收垃圾的老板那里乞讨来的时,吴涛开始大骂张新。就这样,两人发生了激烈争吵。恼怒之中,吴涛随手拿起身边的竹棒打了张新三四下。张新被打骂后,情绪显得更为激动,冲着吴涛喊道:“连你也看不起我,反正我从脚残废那天起就不想活了,你不是有劲吗,那你索性把我扛到苏州河去,让我跳河自杀算了。”

这时,吴涛的犟脾气也上来了,他对张新说:“你这没志气的家伙,真要死也别死在这里,旁边就是苏州河,到那里去跳河吧!”张新对吴涛说:“我爬不上河

8 种情况,业主可拒缴物业费

1、物业费的收取应该从业主收到收楼通知书之日算起,而不应该从购房合同写明的交楼日期算起。如果开发商没有通知业主收楼,因此延迟收楼的,业主可以拒绝缴纳这段时间的物业费; 2、若物业公司没有和业主签合同,业主可拒交物业费; 3、对于物业公司要求交纳物业费,业主可以拒交物业费; 4、若物业服务质量过差,可

暂时拒交,但要有有力的证据,并找寻实质解决办法; 5、物业提供合同内未约定或未经业主同意的服务时,业主有权拒交; 6、物业公司擅自提高物业服务收费标准时,业主对擅自提高的部分可以拒交; 7、因房屋质量问题还未交房的,物业费由开发商交纳; 8、物业公司没有物价管理部门各项审批文件原件时,业主可拒交。

(摘自《法制晚报》)

独生子女无法继承父母房产?



这两天,网上出现了一篇标题为“4 月 1 日起独生子女将无法继承父母房产”的热文,一时之间大家都在热传。文章称,一位子女虽然身为独生子女,却无法 100% 继承已经故去的父母的房子。真是如此吗?

文章中说的,是两年前就被广泛讨论的特殊案例,分析依据的是 1985 年就已施行的法律法规,根本不存在“4 月 1 日起”的新政策。

按照我国《继承法》的规定,配偶、子女、父母同为第一顺序的法定继承人,因此独生子女本就不是父母财产的唯一继承人。如果父母想去世后把房产全部留给子女,该怎么做?其实,父母在世时可以通过立遗嘱,指定由儿女一人继承他们的房产;父母还可以办理赠予公证,将房产赠予给儿女。

专家建议,四类人尽早立遗嘱: ◆自认为职业风险比较高的人,比如此前多起空难发生后,就有飞行员去公证处立遗嘱。 ◆财产较多的人,比如企业

在追悔事故中,通常都是后车全责向前车赔偿,但这也不是绝对。近日,新疆维吾尔自治区乌鲁木齐米东区人民法院就审理了这样一起案件。

2016 年 8 月 24 日,何亮驾驶货车沿吐乌大高等级公路由北向南行驶时,与前方向行驶的—辆重型半挂牵引车发生碰撞,何亮受伤住院治疗 24 天。

此次事故经交管部门认定,何亮在行驶过程中违反道路交通安全法第二十二条第一款“机动车驾驶人应当遵守道路交通安全法律、法规的规定,按照操作规范安全驾驶、文明驾驶”之规定,负主要责任。被追尾司机魏斯因违反道路交通安全法实施条例第七十八条第一款“高速公路应当标明车道的行驶速度,最高车速不得超过每小时 120 公里,最低车速不得低于每小时 60 公里”之规定,负次要责任。

何亮心想既然双方都有责任,魏斯就要负担自己的一部分费用。他找到魏斯索赔却被拒绝。何亮打听到魏斯的车辆挂靠在一公司,且该车投保了交强险。于是,何亮将魏斯和其车辆挂靠的公司、保险公司一同告上法庭,索要医疗费、误工费、护理费等各项损失共计 38.1 万余元。

庭审时,何亮称:“我认可交管部门的认定,也愿意承担主要责任,我和魏斯应该按六四比例担责。”

“我当时的车速是每小时 51 公里,只比规定的车速低了一点。”魏斯只愿承担 10% 的责任。

魏斯车辆挂靠的公司也同意魏斯的说法。保险公司未到庭。法院审理后,判令保险公司在交强险范围内承担医疗费、误工费、精神损害抚慰金、残疾赔偿金共 12 万元;魏斯赔偿 2.4 万余元,车辆挂靠公司与魏斯承担连带责任。

(摘自《法制日报》)

(摘自《法制晚报》)

热销氨基葡萄糖(氨糖)
氨基葡萄糖、钙等,养护关节
规格: 4000mg×60粒/瓶
市场价: 98元/瓶
特惠价: 19.9 元/瓶

高浓缩深海鱼油
富含天然维生素E,含鱼肝油
规格: 4000mg×60粒/瓶
市场价: 178元/瓶
特惠价: 19.9 元/瓶

7.14%黄酮含量蜂胶
蜂胶配合含量高达7.14%
规格: 500mg×60粒/瓶
市场价: 98元/瓶
买10送1 特惠价: 29.9 元/瓶

54微克高含量长寿硒
每月含54微克有机硒,1天1片
规格: 600mg×60片/瓶
市场价: 98元/瓶
买10送1 特惠价: 38 元/瓶

畅享康生活 400-8059-068
根雕养生堂,门牌到14号,30天无理由退换货,满200元免收运费