

戎马半生的元帅们长寿之道



朱德 养生有三宝
朱德总司令生于 1886 年,逝于 1976 年,享年 90 岁。他的养生三法是:性情超脱,善制怒;书法棋艺,调气血;酷爱运动,养体魄。

朱德天性乐观,胸怀广阔,不易冲动。他一生酷爱书法。晚年时,他每天练半小时毛笔字。书法既是一种精神调理,又是独特的身体运动。

体育锻炼也是朱德长寿的法宝。长期的军旅生活,使他一生重视体育。在延安时,他 50 多岁,还能在篮球场上灵活地跑动。解放后,他仍然坚持散步、爬山和游泳。

朱德在生活中还经常给自己创造锻炼的机会。步入老年,他把办公室、卧室设在二楼。工作人员考虑他年事已高,一天要上楼下楼很多次,很不方便。因此打算把他的卧室、办公室重新布置在一楼。当工作人员向他报告时,他没有同意,并风趣地说:“住在楼上,楼下吃饭,上上下下,强迫锻炼。”

解放军十大元帅威名赫赫,他们的平均寿命为 80 岁,相对于新中国建立时人均寿命不到 40 岁,元帅们个个都是高寿的。

聂荣臻 保持标准体重
在十大元帅中,聂帅是最后离开我们的,受人尊敬的元帅,享年 93 岁。

聂帅面对疾病和生死,始终保持平和心态。每当聂帅从病危中被抢救过来,他都会幽默地说:“我又到阎王爷那里报到了一次,他还是不收留我,说我还有些事没做完,又打发我回来了。”

聂帅膳食结构非常合理,体重长期保持在标准范围之内。到了冬天,聂帅爱吃涮羊肉,每周只吃 1 次。实际上,他每次涮不了几片羊肉,主要是涮青菜、蘑菇、豆腐、粉条之类的素食。

聂帅严格遵守作息时间:早上 6 点半起床,午休 1 小时,晚上 10 点睡觉,雷打不动。他还很注意运动健身,主要是散步,身体条件好时,每次走 1 个多小时,每天两次。

徐向前 一辈子很简朴
徐向前是出自黄埔一期的元帅,是十大元帅中唯一的北方人,是个性最为隐忍的元帅,也是唯一会织毛衣的元帅。

徐帅享年 89 岁,他的高寿是缘于他生活中的心灵手巧,爱好广泛。他通摄影、喜戏曲、会乐器、能缝补、善手工、爱读书、好书法。

徐帅话不多,生活简朴,不讲究吃穿。一生说五台话,爱吃山西饭,没有官气,人称“布衣元帅”。

刘伯承 读书让大脑年轻
刘伯承不仅能征善战,还善于总结学习,有勇有谋。他享年 94 岁,是开国元帅中最长寿的。

刘帅的养生方法是打太极拳和著书立说。每天晨曦微露的时候,刘帅就会步入院内打太极拳,他的动作规范,如行云流水,从不马虎了事,几十年如一日地坚持这种生活习惯。此外,刘帅还花费大量时间钻研古今中外的军事著作和第二次世界大战的案例,亲自审阅和撰写了 2000 多份军事教材。

这种边读书、边写作,让大脑经常高度运转的方法,让他在年届 90 岁时,仍然思维敏捷。

刘伯承元帅在晚年时的基本饮食原则是“三高二低”,即高蛋白、高纤维素、高维生素、低脂肪、低糖。在他的食谱中,蛋白含量较高的牛奶、瘦肉、禽蛋、豆类,以及富含高纤维素的萝卜、芹菜,维生素含量较高的胡萝卜、动物肝脏等最为常见,而肥肉和精制糖就不受欢迎。

叶剑英 足球跳舞都擅长
叶剑英元帅活了 89 岁。他的人生座右铭是:抓紧时间工作,挤

点时间学习,偷点时间休息。

叶帅学识渊博,兴趣广泛。他的养生之道就来自于对文艺体育的热爱。在中国人民解放军中,叶剑英以“诗帅”著称。18 岁时叶剑英在东山中学写下了“放眼高歌气吐虹,也曾拔剑群雄。我来无限兴亡感,祝愿苍生乐大同。”的诗篇。毛主席很欣赏叶帅的诗词,1965 年在给陈毅的信中写道:“剑英善七律,董老善五律,你要学律诗,要向他们请教。”

叶帅重视体育运动对健康有帮助。他出生在足球之乡广东梅县,足球踢得好。此外,乒乓球、爬山也是他的爱好。

抗战时,延安物质生活虽很清苦,但精神生活却很丰富,每逢周末都要举行舞会,舞台上的叶剑英风度翩翩,舞姿娴熟。一位美国记者曾评论说:叶剑英的舞姿反映了情趣和艺术的结合。

对于养生,叶帅生前还十分注重饮食清淡,他认为,保证饮食中的甜、酸、苦、辣、咸五味的合理调配,会起到健康益寿的作用。

(据环球网)

进口欧米伽 3 1 天 1 元

美国原装进口不收进口关税 不收快递费 不收任何特殊费用

很多朋友都很关心进口高品质欧米伽 3,美国原装进口高品质的欧米伽 3,难以满足众多经济条件不佳但又需要长期食用美国原装进口欧米伽 3 的中老年朋友。为此,知名健康食品进出口公司特举办本次 1 元特卖活动,感恩回馈新老顾客,本次活动名额有限,仅限 7 天。

- 活动细则如下:**
- ◆活动仅针对年满 50 周岁的中老年朋友;
 - ◆每个家庭限购 2 套,不得重复领取;
 - ◆一年套餐量为 4 瓶 400 粒,原价一千多,现一年量特价 1 天 1 元,仅需 399 元;
 - ◆不收快递费,免费送到家,货到付款;
 - ◆确保您收到的每瓶都是美国原装进口假一赔十。



海关检测 合格证卫生证书 进口报关单 保健食品注册批件 国食健字 J20040020 闽食健广审(文)第 220429-00021 号 福建康是美生物科技有限公司 本品不能代替药品 广告

电话: 400-807-9993 产品中文名称: 美国牌深海鱼油软胶囊

《隐秘的角落》中“三小只”哪些行为触犯刑法

问:朱朝阳与严良、普普在得知张东升杀人后,向其索要 30 万元用于给普普弟弟治病的行为,是否构成敲诈勒索罪?

答:敲诈勒索罪是指以非法占有为目的,对他人进行威胁恐吓,使他人产生恐惧心理进而取得他人财产。本剧中,朱朝阳等人威胁张东升,令其产生害怕罪行暴露的恐惧心理,张东升在这种心理的支配之下,借了 30 万元高利贷,并交付给朱朝阳等人,故朱朝阳等人的行为构成敲诈勒索罪。

问:朱朝阳在被王立带到水产厂后,目睹了张东升杀人行为,在警察的讯问中却说是其父带他去的,是否构成犯罪?

答:包庇罪是指明知他人犯罪,故意作虚假证明包庇,为犯罪分子掩盖罪行。剧中,王立带走朱朝阳的行为构成非法拘禁罪,朱朝阳



《隐秘的角落》剧照

对此行为的性质明知,却向警察作虚假陈述,意图掩盖王立的罪行,构成包庇罪。

问:朱朝阳、普普在顶楼与朱晶晶发生争吵,朱晶晶踩空坠楼,朱朝阳的行为是否构成过失致人死亡?

答:剧中朱晶晶坠楼是因为自己站上窗台,在与朱朝阳和普普的争吵中不小心踩空坠楼。朱朝阳、普普与当时的朱晶晶在物理空间上尚有一定距离,在言语上也没有明显刺激朱晶晶,二人行为与朱晶晶坠楼没有刑法上的因果关系,故不符合故意杀人罪的犯罪构成。

需要注意,不作为行为也可以

构成故意杀人,主要看行为人是否有助救义务。救助义务主要是指:一是职务上的要求义务,如医生有救助病人的义务,游泳教练对于学习游泳的人有救助义务;二是法律明文规定的义务,如父母对未成年子女的救助义务,警察对被害人有助救的义务。剧中,朱朝阳与朱晶晶系同父异母的兄妹,但兄妹关系在法律上并没有特殊的救助义务。

关于过失,我国刑法上分为两种:一种是疏忽大意的过失,即应当预见自己的行为可能发生危害社会的结果,因为疏忽大意而没有预见;

另一种是过于自信的过失,即已经预见自己的行为可能发生危害社会的结果,但轻信能够避免。

剧中,朱朝阳只是与朱晶晶有言语上的冲突,在当时的情景下不可能预见出这种言语争执会造成朱晶晶踩空坠楼的结果,故不属于疏忽大意的过失;朱朝阳对朱晶晶坠楼没有预见可能性,也不是过于自信的过失。因此,朱朝阳的行为不构成过失致人死亡罪。

(摘自《法制日报》)

首例:商家网上售假被判处惩罚性违约金

某商家与京东公司签订在线服务协议,约定其在京东商城开设店铺,出售某知名品牌化妆品。但经京东公司抽检和品牌方鉴定发现,该商家出售的商品是假冒产品。据此,京东公司向商家下发违约通知确认单,商家未在申诉期内提起申诉。随后,京东公司以该商家销售假冒商品构成严重违规为由,对其店铺进行关店、冻结钱包、扣除积分并要求支付违约金等处罚。商家不服京东公司处罚措施,向法院提起诉讼,要求京东公司退还货款、平台使用费、店铺质保金等。京东公司不同意商家诉讼请求,并以商家出售假冒商品违反了合同约定和法律规定为由提起反诉,要求商家赔偿违约金

200 万元。

北京市大兴法院审理认为,京东公司是按照约定方式对商家销售的商品进行抽检,并按照相应程序将抽检商品送至品牌方进行鉴定,鉴定结果做出后,京东公司也按照程序向商家下发违约通知单并告知商家申诉权利。京东公司提交的证据能够形成完整的证据链,法院予以采信,能够认定商家销售的商品是假冒商品。针对京东公司主张的违约金能否获得支持的问题,法院认为,商家与京东公司约定“百万元违约金”规则,关涉平台、商家和消费者三方之间的关系,是平台履行自律管理权利的体现,不应简单等同于

传统意义上的违约金条款。此外,大兴法院审理认为,对具有明显恶意的违约行为应当加重违约责任。本案中,该商家的售假行为,属于严重违反双方合同约定、平台规则、法律法规和基本商业伦理的恶意行为,具有明显的主观过错,为维护平台信誉和正常经营管理秩序,平台需要付出较大治理成本。综上,法院一审判决售假商家向京东公司赔付违约金 100 万元,商家与京东公司均不服,并提起上诉。二审法院驳回双方上诉请求,维持原判。该案目前已生效。

据悉,本案是北京法院首例对商家网上售假判处惩罚性违约金案件。(据新华社 7.27 讯)

婚姻关系存续期间,能否主张分割共同财产

原告李某与被告王某系夫妻。2010 年以来,王某以其本人为户名,在江苏省如东县某银行共存款六笔,本金累计 100000 元。王某将上述存单均交由原告李某保存。

2019 年下半年,原告、被告关系发生隔阂,并逐渐分居生活。现原告李某体弱多病,患有严重腿疾,须手术治疗,需花费巨额医疗费用。李某要求王某将存款取出,用于治疗其身体疾病,但遭拒绝。后王某凭其本人身份证件至上述银行将大部分存款挂失并支取,其名下仅剩 10000 元尚未支取。

法院经审理后认为,根据最高人民法院关于适用《中华人民共和国民事诉讼法》若干问题的解释(三)第四条规定:婚姻关系存续期间,夫妻一方请求分割共同财产的,人民法院不

予支持,但有下列重大理由且不损害债权人利益的除外:

- (一)一方有隐藏、转移、变卖、毁损、挥霍夫妻共同财产或者伪造夫妻共同债务等严重损害夫妻共同财产利益行为的;
- (二)一方负有法定扶养义务的人患重大疾病需要医治,另一方不同意支付相关医疗费用的。

原、被告系夫妻,双方在婚姻关系存续期间的存款收入应为夫妻共同财产,双方均有平等的处置权利。被告擅自以挂失的方式转移夫妻共同存款的行为,侵害了原告对上述存款的合法权益。原告要求分割共同存款于法有据,于理不悖,法院遂依法判决被告给付原告共同存款分割款项 40000 元。(摘自《现代家庭报》)

常掐食指

调理便秘

中医学理论认为,手部的 6 条经脉循行,与全身各脏腑、组织、器官密切相关,运用好这些经脉在 5 个手指走向上的穴位,可强身健体、防病治病。

食指对应人体大肠经,对应器官是大肠、胃。食指上的商阳穴(食指末节桡侧,距指甲角 0.1 寸)可气化大肠经内的水液,有消化不良、腹泻、便秘情况时可刺激此穴。商阳穴在临床上称为人体自带的“开塞露”,对气虚以外的便秘很有效。日常生活中,经常用拇指尖掐一掐商阳穴,能旺盛大肠经的气血,调节消化道功能,加快人体新陈代谢,对身体有强壮滋补的作用。

- 按摩 点穴**
- 1. 懒猫弓背:** 手扶椅背弓背,拉伸脊柱背不累,像只猫咪伸懒腰,肩背放松不疲惫。**作用:**提高胸椎灵活性,改善肩背不适,防止驼背,预防和延缓肩部和腰部劳损。
 - 2. 四向点头:** 四向把头点,锻



小妙方 中药治疗感冒后咳嗽具有较好的效果,可用桔梗甘草汤来治疗。方用生地黄 5 克,麦冬、白芍、桔梗、荆芥各 6 克,甘草、百部各 3 克。食欲欠佳加鸡内金、焦三仙各 10 克;脾虚便溏改生地黄 3 克;大便干结改生地黄 10 克,加杏仁 3 克,瓜蒌仁 10 克。将上药加水 1000 毫升左右,浸泡 1 小时,武火煎沸,文火再煮 20 分钟,取汁 200 毫升,二煎加水 400 毫升,取汁 200 毫升,两煎混合,每日 1 剂,分早晚 2 次温服,咳剧可分 3 次温服。本方具有养颜润肺、化痰止咳

桔梗甘草汤治咳嗽



的功效,方中生地黄滋阴润肺,麦冬养阴止咳,白芍养血益阴,百部止咳化痰,治咳嗽不分久新,皆可取效;桔梗宣降肺气、止咳消痰;荆芥祛风解表,甘草调和诸药,二者与桔梗配合,更能清利咽喉,运用得当,可用于诸般咳嗽。经临床验证,治疗感冒后咳嗽疗效显著,对咳嗽伴咽干痒不适、影响睡眠者疗效更好。(摘自《医药养生保健报》李伟荣/文)

使用中的胰岛素不可放冰箱冷藏

胰岛素属于生物活性蛋白,保存时对温度的要求非常高。长期胰岛素治疗的患者都知道,胰岛素有些适宜放在冰箱冷藏,有些又不能。那么,该如何正确理解并合理保存胰岛素呢?

1. 对于未启用的胰岛素,可以放在 2℃至 8℃的冰箱保鲜层,将胰岛素连同药物外包装放在冰箱冷藏室门上的贮存格中,切勿冷冻。
2. 已打开或正在使用的胰岛素不能放回冰箱,是因为胰岛素反复置于冷热交替的环境中,易造成胰岛素失效。研究表明正在使用的胰岛素,可在室温条件下(20℃左右,不超过 30℃)保存 30 天。
3. 对于正在使用的胰岛素,如果是以笔芯的形式装在胰岛素注射笔中,则不宜放于冰箱中。因为笔芯上针头如果没有拔掉,瓶内胰岛素与外界相通,放在冷藏室中时温度降低,液体收缩,使空气进入瓶内;而当胰岛素由冷藏室取出时,由于温度上升,使瓶内胰岛素由针尖溢出,影响剂量的准确性。

温馨提示
(摘自《现代家庭报》)

运动 养生
(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

这些方法缓解肩颈紧张

炼颈和肩。动作很简单,贵在每天练。**作用:**放松颈部肌肉,改善肩颈部不适,预防颈椎病。

3. 靠墙天使:背部紧靠墙壁,外展打开双臂。贴墙缓缓而上,徐徐回到原状。**作用:**提高肩部灵活性和肩胛稳定性,缓解肩颈部紧张。

4. 蝴蝶展翅: 双手平举要到位,向内收紧别怕累。像只蝴蝶展翅飞,改善含胸和驼背。**作用:**改善肩胛背姿态,提高肩关节力量,改善肩颈部紧张。

5. 招财猫咪:手臂一上一下,交替重复多次。勤练加强肩部,肩肘功能不差。**作用:**多练这个动作提高肩胛稳定性,增加肩肘力量,缓解肩颈部紧张,肩部塑形。

6. 壁虎爬行: 身体稳定向前压,双手扶墙往上爬。上下重复需多次,配合呼吸练肩胛。**作用:**提高核心稳定性,改善协调性,强化上肢力量,缓解肩颈部紧张。

(摘自《北京晚报》)