

“90 后”艺术家王心刚的长寿之道

著名表演艺术家王心刚在《红色娘子军》中饰演的党代表洪常青,以精湛的演技再现了共产党人的风采,给人们留下了深刻印象。尽管岁月的风霜染白了他的双鬓,但见了王心刚的人都说,他身板硬朗、风采依旧,精气神一点不减当年。每当听到这赞扬之声时,已步入鲐背之年的王心刚说:“这都是我长年坚持锻炼和注重养生的结果!”



的银幕形象大多在 30 岁左右,1981 年更是以 49 岁的年龄在影片《知音》中成功塑造了 30 岁的蔡锷,并获得了第五届电影百花奖最佳男演员奖。他“不老”的秘诀之一就是一直坚持锻炼身体。拍电影那些年里,长跑增加体能,举哑铃、练双杠锻炼体形,是王心刚每天的必修课。

作为一个出生在海边的人,王心刚非常喜欢游泳。他说:“游泳是一项全身运动,身体各部位必须高度协调。在众

多健身活动中,它是能同时锻炼体能和体形的运动项目,所以我至今一直坚持游泳。”

静中乐心,养精益神

息影后的王心刚,对自己的身体健康依然很重视,除了游泳、散步等一些锻炼外,他特别注意养心,平时最大的乐趣是一个人静静地看看书、听听音乐,在散发着墨香的文字中,舒缓悦耳的音符中愉悦心情,自娱自乐。他说:“人只要心绪安宁,就能养精益神,精神好对身体健康最有益!”

(摘自《保健与生活》2022 年第 16 期 沈黎明/文)

睡前做点“养生事”

在每天睡前的 1 小时里,您会做什么?是刷视频、看朋友圈还是看电视?大家不妨将这段时间充分利用起来,做点“养生事”,达到放松和调理身体的目的。

睡前梳梳头

我国古代养生学家主张“发宜常梳”。梳子以牛角梳、玉梳、木梳为好。经常梳头,能对头部穴位进行按摩和刺激,具有疏通经脉、调节大脑神经等功效。患颈椎病、神经衰弱、失眠多梦的人,睡前梳头有良好的保健作用。

养生提醒 睡前揉揉腿 弯腰或取坐位,让双

腿下垂,用双手轻轻拍打双腿,由上至下反复拍打数遍;再用双手握拳置于大腿和小腿肚处,旋转揉动数十次。

承山穴(伸直小腿或足跟上提时,小腿后方腓肠肌肌腹下出现的三角形凹陷处为承山穴)是一个有效的“解乏穴”。经常按压此穴,可壮筋补虚,对缓解腰背疼痛、腿疼转筋、小腿痉挛等效果良好。经常按摩此穴还能舒畅同一条经络上的经气,散寒祛湿、对痔疮、便秘等肛门部疾患也有功效。

睡前按按脚

中医认为,按摩涌泉穴(位于脚掌前部 1/3 与脚缘两

侧的连线处),能够起到益精补肾、强身健体、防止早衰的作用,还能够养肝明目、促进睡眠、增进食欲。每天每只脚可按压并揉搓 5 分钟,感到脚心发热即可。

睡前喝杯水

中医认为,水能滋阴,而热水可以温暖五脏六腑,起到温阳的作用。通过水的热力,可以令血管舒张、毛孔打开,促进停留在体表的寒气散开,促进身体排汗,加速新陈代谢和排出毒素。此外,喝热水可以缓解胃部疼痛、振奋精神、促进排便、预防感冒。水温不烫嘴即可。

(摘自《老年健康报》)

老年人便秘要避免两误区

误区 1.老年人便秘虽很常见,不是大病,自己处理就行

很多老年人认为便秘是小事情,自己买点药吃吃或者打打开塞露就行。但因为引起便秘的原因很多,建议老年人出现便秘时去医院综合评估后,听取医生建议或接受医生的治疗。当出现以下一些报警症状时应及时就医,如出现大便带血,无论黑色便还是鲜红色便;脸色、嘴唇苍白或头晕、乏力等贫血表现;现;食欲、体重突然下降

明显;腹痛、腹胀明显,腹部摸到有包块;大便形状突然变细,大便次数突然变多等排便习惯改变。另外,有肠道息肉、肿瘤、炎症性肠病等家族病史的老年人,出现便秘更须及时就医。

误区 2.老年人便秘后只要饮食调整,就可以改善便秘症状

很多老年人片面地注重饮食在治疗便秘中的作用,比如过量进食杂粮、水果、蔬菜、粥类等,同时又减少米面主食的摄入。减少摄入主食,大便形成

会变少,排便反射减弱反而加重便秘;适当多吃杂粮和水果蔬菜是正确的,但是把杂粮和水果蔬菜等当主食的话,也是不可取的。膳食纤维是肠道不能吸收的物质,摄取过多会影响肠道消化功能。在饮食上,老年人还是要遵循均衡饮食的原则。只要做到饮食均衡,然后调整生活方式,再配合医生的建议和治疗,老年便秘就会有改善,生活质量也将得到提升。

(摘自《保健医苑》)

“爬行”养生改善久坐脊柱受力

行运动可将全身重量分散到四肢,以减轻身体各部位,尤其是腰椎的负荷,故对防治腰椎部疾病、腰肌劳损以及多种颈、肩、脊柱疾病有一定的疗效。专家建议跪爬(手膝爬)和手足爬两种姿势:

跪爬 以两手和两膝着地,手膝交替依次爬行的方法。姿势:头抬起,五指分开着地,两臂与肩同宽,两膝着地,与肩同宽。

手足爬 以两手和两脚着地,手足交替依次爬行的方法。姿势:头抬起,五指分开着地,两臂与肩同宽,双足着地分开约一肩半宽,脚前掌着地,膝微屈。爬行养生虽好,但要当心不当爬行对身体造成的伤害。爬行速度不宜过快,想站立时,先



(摘自《长寿养生报》11.22)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

这些症状或是血栓向你发信号

血栓是严重威胁健康的一种常见慢性病,尤其是中老年人,更要随时提防血栓的发生。血栓的危害尽管很大,但是发病之前会有一些常见的征兆,如果及时发现并给予高度重视,早预防早治疗,就能将疾病控制在萌芽状态。通常,出现以下的一些现象,很可能是血栓形成的苗头,要尽快去医院检查。

其一,睡觉时流口水

对于老年人而言,经常在睡觉时流口水,而且口水常常是朝着同一个方向流,那就不能掉以轻心了。这是因为血栓能够造成咽喉部位的一些肌肉功能失调,睡梦中人体失去对肌肉的主动控制,口水就会不由自主地流下来。

其二,出现晕厥现象

晕厥也是血栓患者中比较常见的一种症状,一般在清早起床时多发,一些患者每天可发生一次或多次。一旦出现晕厥的情况,一定要考虑血栓的可能,尤其是一天之中多次晕厥的老人,应尽快去医院检查病因,进行针对性治疗。

其三,肢体麻木

一些血栓患者会不同程度地感觉到四肢发麻、身体发软,但一些人经常会误认为坐得太久或者睡觉压到胳膊与腿了。其实,出现上下肢麻木的情况,有可能是因为血栓堵塞了血管,血流不畅,影响了神经的血液和营养供应,才出现了神经功能受损、肢体麻木的情况。

其四,胸痛、胸闷

一些老年人因年高体弱,长期卧床静养,缺少活动量,可能会出现胸闷或胸痛,需要特别警惕血栓的可能。这是因为长期卧床容易导致血液进入高凝状态,继而形成血栓,并且随时有可能会脱落,再随着血液流入心肺部。胸闷、胸痛就说明可能有血栓卡在里面了,发生这样的情况,需要尽快处理,否则会有严重后果。(摘自《养生月报》2022 年第 11 期)

坐下再慢慢站立,不能突然站起,否则容易大脑缺氧、晕倒。

于患有严重心脏病、高血压和眼部疾病者或手、足、膝部有炎症、感染者,有肩周炎、肌肉劳损和颈椎间盘突出者,不建议进行爬行运动。

(摘自《长寿养生报》11.22)



文明出行 畅行天下



问:员工在工作期间“阳了”算不算工伤?

答:需要分不同的情况。如果是医护及相关工作人员,因为履行新冠病毒的预防和救治工作感染新冠病毒的应当认定为工伤,其他人员在工作过程当中感染新冠病毒都不能算工伤。员工在上下班期间感染新冠病毒的,一律不能算工伤。

问:“阳了”后居家隔离,工资怎么发放?

答:按照国务院最新的规定,新冠病毒患者如果说自己选择居家隔离的话,那么按照现行的法规政策规定,员工在居家隔离的,仍然是属于隔离的一种情形。那么在这个期间,企业应当向员工发放正常工资标准。当然如果员工选择居家隔离以后,因为病情严重,需要转到医院去治疗的,那么在医院治疗过程当中就要按照医疗期来计算,发放病假工资。

女秘书起诉董事长性骚扰索赔一元获支持

12 月 13 日上午,上海市第一中级人民法院发布《人格权保护审判白皮书》,梳理回顾该院近几年人格权案件基本情况,总结审判工作成效,并发布典型案例。相当一部分当事人主张精神损害赔偿,还有当事人提出 1 元象征性损害赔偿请求,并要求在公共平台公开赔礼道歉。

2021 年 3 月 8 日,沈女士入职某公司,工作职位为董事长综合秘书,主要内容包括为董事长张某安排工作行程、协助照料张某日常生活等。2021 年 3 月 31 日,公司解除与沈女士的劳动合同和劳动关系。沈女士称在任职期间遭受到张某的性骚扰,因未满足张某的要求而被辞退。沈女士诉至法院要求张某赔礼道歉、赔偿精神损失费 1 元以及律师费。

一审法院认定张某的行为构成了性骚扰,判令他向沈女士书面赔礼道歉、赔偿律师费。张某不服,遂提起上诉。上海市一中院审理后认为,沈女士提供的音频、视频显示,张某对她的言语具有明显的性挑逗性质,内容与性有关,且造成沈女士产生抗拒等不良心理反应,遂判决驳回上诉,维持原判。

(据上观新闻)

上班阳了算工伤吗

随着“防控 20 条”和“新十条”的落地,各地不再限制人员流动,居家办公减少,出差开始增多,万一在上班期间不幸感染新冠,算不算工伤?不上班算病假还是旷工?工资怎么发放?怎么保障自己的合法权利?一起来听一听上海市律师协会劳动与社会保障业务研究委员会副主任李华平律师聊一聊相关的问题——



由公司承担。

问:同事“阳了”,其他同事不愿意去上班,算不算旷工?

答:如果有员工感染了新冠病毒,那么公司是有义务对相关的工作场所进行终末消毒。如果员工仅仅以不相信公司对工作场所进行了相关的消杀,以为没有消杀干净,不愿意选择继续上班的,公司应当及时和员工进行沟通,消除员工的担忧。如果员工还是不愿意上班的话,那么就会构成旷工。如果员工以用人单位没有提供劳动条件来解除劳动合同,要求经济补偿金,这种情况不会得到法律的支持。

(据澎湃新闻 12.14)

儿子欠款父亲被催 侵扰安宁银行道歉

儿子信用卡欠款未还,银行能否催收其父?近日,北京市海淀区人民法院审理了这样一起纠纷,某银行及其信用卡中心被认定侵犯了公民个人信息及隐私权。

法院查明,由于张先生的儿子信用卡未按时还款,某银行信用卡中心及其委托的金融公司数次拨打张先生的电话催收欠款。张先生认为,银行信用卡中心侵犯了他的个人信息权和隐私权。银行信用卡中心、金融公司实施变相催收,严重破坏了自己的安宁。张先生诉至法院要求银行及信用卡中心、金融公司书面赔礼道歉,并赔偿公证费 4080 元、精神损失费 1 元。

法院认为,张先生的涉案手机号码属于其个人信息,应作为隐私予以保护。银行信用卡中心未经张先生同意利用其手机号码催收欠款,违反了相关监管规定,构成对张先生信息的违法使用。金融公司虽拨打了张先生的手机,但系通过银行系统功能拨打,且均未能接通,其行为尚未独立构成对张先生信息及隐私权的侵害,不承担法律责任。

据此,法院判决银行及其信用卡中心向张先生书面赔礼道歉并赔偿公证费 4080 元。目前该判决已生效。

帮邻居遛狗致他人受伤,责任由谁承担

俗话说“远亲不如近邻”,邻里相互帮忙是常有的事。那么,在帮邻居遛狗时不慎导致他人受伤,责任应该由谁来担?赵某与张某系邻居关系,因赵某有事需外出几天,便将自己饲养的宠物犬交由张某看管。某日早晨,张某牵着赵某的宠物犬在马路遛弯时,碰见了同样牵狗遛弯的王大妈。二狗相见,分外眼红,互相追咬起来。因张某所牵宠物犬体型较大,且张某对宠物犬习性不了解,未能控制住宠物犬,致王大妈身体多处骨折,住院治疗。

《中华人民共和国民法典》第一千二百四十五条规定:“饲养的动物造成他人损害的,动物饲养人或者管理人应当承担侵权责任;但是,能够证明损害

是因被侵权人故意或者重大过失造成的,可以不承担或者减轻责任。”第一千二百四十六条规定:“违反管理规定,未对动物采取安全措施造成他人损害的,动物饲养人或者管理人应当承担侵权责任;但是,能够证明损害是因被侵权人故意造成的,可以减轻责任。”第一千二百四十七条规定:“禁止饲养的烈性犬等危险动物造成他人损害的,动物饲养人或者管理人应当承担侵权责任。”本案无证证据证明王大妈存在故意或者重大过失,王大妈的损失应全部由动物饲养人承担。

《最高人民法院关于审理人身损害赔偿案件适用法律若干问题的解释》第四条规定:“无偿提供劳务的帮工人,在从

事帮工活动中致人损害的,被帮工人应当承担赔偿责任。被帮工人承担赔偿责任后向有故意或者重大过失的帮工人追偿的,人民法院应予支持。被帮工人明确拒绝帮工的,不承担赔偿责任。”

根据上述法律规定,张某无偿帮赵某遛狗过程中致王大妈受伤,应由赵某承担赔偿责任,如张某在帮工过程中有故意或者重大过失,赵某可在承担赔偿责任后向张某追偿。

本案承办人山东巨野法院民二庭庞秀霞法官向双方当事人释法明理,积极组织调解,张某和赵某分别向王大妈支付了相应赔偿款,王大妈当庭撤诉。(据微信公众号“山东高法” 12.13)