

“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!”

名人 王心刚一生所塑造



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。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

(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个小时里,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。

养生 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 睡前揉揉腿

中医认为,按摩涌泉穴

(位于脚掌前部1/3与脚缘两

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、嘴唇变

白或头晕、乏力等贫血表现;食欲、体重突然下降

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

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》)

“爬行”养生改善久坐脊柱受力

爬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。

从中医角度来看,爬行运动很早便出现在东汉名医华佗创编的五禽戏中的虎戏和鹿戏中。华佗根据古代引导吐纳之术,对一些动物行走进行一段时间的观察,其中包括虎、鹿和鸟等,根据这些动物的动作编出养生作用的功效。爬行时由于心脏及其以上部位的降低,有利于全身血液循环,对防治心血管疾病有积极作用;促进呼吸功能,提高有氧能力。

养生 从西医角度来看,爬

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。

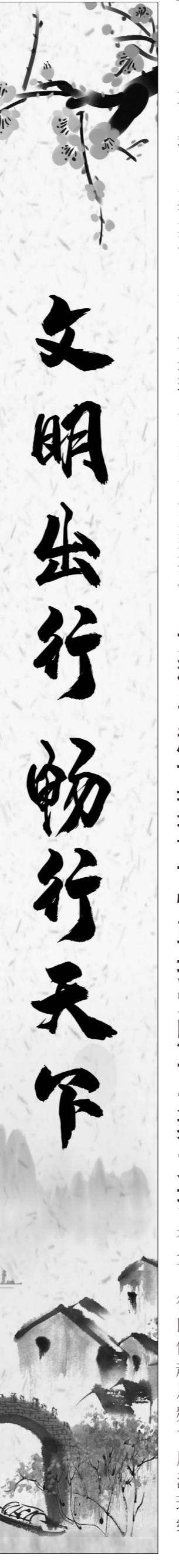
其四,胸痛、胸闷。一些老年人因年高体弱,长期卧床静养,缺少活动量,可能会出现胸闷或胸痛,需要特别警惕血栓的可能。这是因为长期卧床容易导致血液进入高凝状态,继而形成血栓,并且随时有可能会脱落,再随着血液流入心肺部。胸闷、胸痛就说明可能有血栓卡在里面了,发生这样的情况,需要尽快处理,否则会有严重后果。

(摘自《养生月刊》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。对于患有严重心脏病、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)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



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,万一在上班时间不幸感染新冠,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——

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:

要注意的是员工如果感染了新冠病毒,需要向单位或者所在的社区报告,那么所在社区就可以为员工来出具他在居家隔离的,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。

问:“阳了”后继续上班,会承担什么责任?

答:

如果员工明知自己感染了新冠病毒,故意隐瞒不报,导致传播的,导致了公司同事以及公司的人身或者财产等造成损失的话,那么这个

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

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法

保

护

权

受

法