

## 清明养生:疏肝、多动、别受凉

4月4日是二十四节气中的第五个节气——清明。清明时节,细雨纷纷,草木萌动,给人清新明朗之感。清明养生,应注意以下几个方面。

### 避免受凉

风多、雨多、气温变化大是清明时节的气候特征。为了避免受凉伤风,人们在外出时最好随身携带一件保暖的外衣,根据气温随时增减衣物。

### 调节情绪

清明时节,人们往往会追思远逝的亲人故旧,易导致情绪低落。适当宣泄哀伤对心理健康有好处。肝开窍于目,在液为泪。适当哭泣是最直接的疏泄情绪的方法,可以调

应季  
养生

理气机,调畅肝气。但凡事过犹不及,过度悲伤不利于身体健

康。

感觉烦闷时,您可以对亲友倾诉,宣泄心中的压抑、苦闷,缓解心理压力。另外,运动也是调节情绪的一剂良方,大家不妨去郊外踏青、登山,在山顶呼喊一番,喊出心中的烦闷,呼出胸中的浊气,调整好情绪,迎接新的一天。

### 预防疾病

清明时节正值4月,此时百花盛开,是过敏性疾病的高发期。过敏体质者外出时可戴口罩,以免诱发过敏性皮炎、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性哮喘等疾病。日常生活中,人们应做到起居有常,早睡早起,避免过度劳累。

### 饮食调养

清明时节的饮食养生,应注意清肝、养肝、调肺,以清补

为主,调理脾胃。

清明时节宜清淡饮食,可适当多食枸杞、大枣、茼蒿、芹菜、荠菜、菠菜、韭菜、香椿、黑木耳、银耳、百合、山药等。少吃羊肉和辣椒等温热、辛辣、易上火的食物。清明时节,高血压患者尤应注意合理膳食,限盐补钾。

近期,明前茶上市,有条件者可酌品。另外,在此时节,大家也可以饮用花茶。花茶可宣散人体郁闷之气,疏解肝郁。

### 清明“一杯茶”——三花茶

原料:菊花、玫瑰花、茉莉花各适量。

做法:沸水冲泡,代茶饮。

功效:清肝明目、行气解郁。适合肝郁化火、脾失健运、消化不良者饮用。

(摘自《老年健康报》)

养生做到“六通”,即气通、心通、血脉通、肠胃通、两便通、汗腺通,对于健康长寿有着至关重要的影响。

### 气通:冷水洗脸冲鼻

每天早晨用冷水洗脸冲鼻,特别是要把鼻子弄畅通,然后用一块湿热毛巾擦面。

这一冷一热,可促进面部血液循环,达到醒脑提神的目的,也不会轻易患感冒。

### 心通:想得开挺得住

心情舒畅,保持乐观。遇事想得开,挺得住。人们生活在自然界,必定受到各种因素的影响。

所以在成功时不骄傲,失败时不苦恼,平日言行要谨慎,多尊重别人,少些个人欲望,这样不顺心的事就会少些。

### 血脉通:不吃力微出汗

血脉要通畅,老年人每天30至60分钟运动,走路锻炼,感觉不吃力,微微出汗即可。

### 肠胃通:定时定量不过饱

合理安排饮食结构,保持肠胃通畅。就是吃东西不要过饱,饮食量及温度、硬度,以自己能耐受为宜。

### 两便通:养成良好习惯

要保持大、小便通畅养成良好的排便习惯。

年高便秘之人,多食富含纤维素的食物,能够保持大便通畅,每天排便一次。

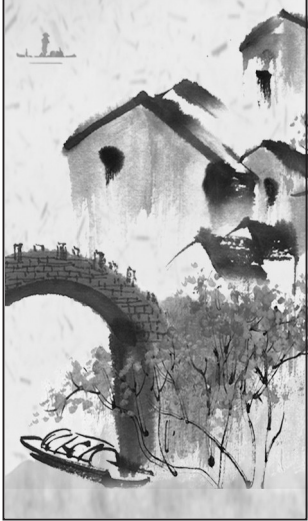
### 汗腺通:清洗毛孔排废物

出汗可以通经活络,疏通血脉;出汗可以清洗毛孔,排出体内致癌物质和其他有毒物质及废物;出汗还有调节体温和保护皮肤的重要作用。

(摘自《中国中医药报》)

『六通』助长寿

文明出行 畅行天下



## 『春捂』要捂好三处

流言:随着春季的到来,气温逐渐变得温暖。老一辈的人们常说一定要“春捂”,就是春天要多穿点衣服。

真相:俗话说“春捂秋冻”,这是因为初春时节气温变化较大,过早脱掉厚衣服可能会使身体受寒、诱发疾病。但是需要注意,“春捂”并不是简单的“多穿衣服”,“捂”的程度、位置和时间也很重要。

1.“捂”的程度应以自身感觉温暖,又不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽干舌燥,身体也不出汗,即便气温稍高,也不必急着减衣。

2.“春捂”要捂好这三处。①保护好颈项部,可避免风邪侵袭,建议根据温度戴好围巾、帽子;②捂好肚脐,可鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人,要特别注意肚脐部位的保暖;③“寒从脚下生”,所以膝足部的保暖尤为重要,春捂穿衣可遵循“下厚上薄”的原则,秋裤先别着急脱。

3.“春捂”要捂到什么时候?建议遵循“815”原则,即当昼夜温差大于8℃以上时,需要“捂”。当最低气温连续几天保持在15℃以上时,就不需要“捂”了。

养生  
误区

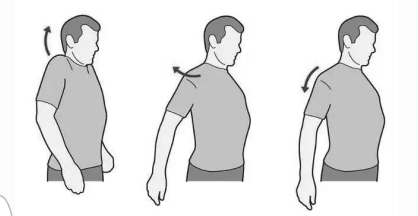
(据“人民网科普”微信公众号)



## 做做“小动作”血管更畅通

摇头晃脑 双手叉腰站立,放松颈部肌肉,连续点头3分钟,再左右扭脖子3分钟,每天这样做2~3次。头部转动可增强头部血管抗压能力,提升颈部肌肉、韧带、颈椎血管的耐力,还能有效预防高血压和颈椎病。

耸肩 双肩向上提起,再慢慢放下,反复进行5分钟,每天早晚各做3次,可预防肩周炎,还能促进血液流回



大脑,避免梗塞。

伸懒腰 可使全身大部分肌肉收缩,把淤积的血液又推回到心脏。

张闭嘴 最大限度让嘴巴张开,深吸一口气,闭上嘴巴时把气呼出去。每天做30次,可改善头部血液循环,增强脑血管弹性,预防中风和老年痴呆。

捏腋窝 双手交叉放在胸前,左手按右边腋窝,右手按左边腋窝,注意轻轻按捏,力道合适。捏腋窝可使血液在心脏、动静脉及毛细血管回流,并能调节脑血流量,稳定血压。(摘自《当代健康报》)

运动  
养生

## “饿着睡”和“吃夜宵”哪个危害大



可能把这些额外的热量储存为脂肪,长此以往容易导致体重增加。

如此看来,“饿肚子睡觉”和“睡前吃夜宵”都不是好选择。

如果睡前饥饿感明显,但本身体重基数不是特别大,对减重也不是很介意,在睡前加

一餐也未尝不可,只要保证没有过分的饥饿感即可。建议夜宵可以吃一些软烂好消化的食物,如杂粮粥、蔬菜粥、小馄饨、蒸鸡蛋等,消化吸收较容易,不会给胃肠道增加负担。

胃肠对糖类的消化吸收高峰大约在饭后两小时左右,如果摄入脂肪,这个时间还需要延后。因此,夜宵要尽量在晚上9点前吃,与睡觉间隔至少两小时。

(摘自《扬子晚报》)

吕彦霖(文)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

养生  
知识

## 退租时遇房东“提灯定损”如何应对

日前,江西上饶的陈女士发视频称,自己退租时,房东拿探照灯对房内设施及物品逐一检查并贴上黄色标记。检查完之后,男子列出一份详细清单,其中包括床、实木门、外墙砖等的赔偿费用,共计10884.95元。该事件引发公众热议。北京中银律师事务所律师高婷婷表示,承租人支付的租金实质上已经包含了房屋自然损耗的对应价值,租客对自然损耗不需要承担责任。

### 退租时,如何判定房屋损失?

房屋作为一种租赁物,在出租过程中是一定会有损耗的。根据《民法典》第七百一十条的规定,承租人按照约定的方法,或者根据租赁物的性质使用租赁物,导致租赁物受到损耗的,一般来讲不承担赔偿责任。比如随着房屋的正常使用,墙面可能变得暗沉,合页的开关有一些磨损,一些金属物

品有一些松动或者脱落,等等

但造成人为过错性的损失时,租客应当进行赔偿。这种情况需要对比损坏所造成的结果和物品原状之间的差距,比如给对方比较贵重的家具造成了明显破坏,因为使用不当导致对方配置的家电、房屋主体结构或房屋表面有明显破损。但赔偿要考虑经济性,赔偿过程要体现公平性、合理性与过错的相当性。

### 退租时遇到赔偿纠纷,租客应如何保护自身权益?

首先,需要核实房东主张的金额是否合理,可以要求房东出示完善的购买或支付凭证,核对发票、购买记录的真实性。其次,如果确实需要修复,房东应提前告知租客价格,并达成一致。最后,如遇强制索赔且索赔金额明显与实际损失不符的情况,租客要保留好相关证据,采取法律手



段,维护自身权益。

### 租房时,还需要注意哪些事项?

第一,要制定比较完备的租赁合同,对房屋的用途及正确使用方法进行约定。第二,除了约定之外,在交付房屋时,要做好交割清单,写明交付的房屋状态如何,配置如何。如果是特殊房屋,有特殊家具,要特别标注。第三,交付房屋时,双方可以进行录像或拍照,达成对房屋出租时状态的共识。房东验收房屋时,就可以用清单和当时留下的影像进行比对。

(据澎湃新闻4.2)

## APP推荐“可能认识的人”是否侵犯隐私



基于通讯录等个人信息向用户推送“可能认识的人”这一功能在很多社交APP中普遍存在,不少用户认为其个人信息权益和隐私权受到侵犯。北京市盈科律师事务所王风和律师表示,用户的姓名、手机号码、社交关系等属于个人信息,个人信息同样受到法律保护,如果在未征得用户同意的情况下,收集并存储用户的个人信息,会构成对公民个人信息权益的侵犯。简

单来说,若平台在未经用户同意的情况下,私自收集、处理和使用用户的私密信息,或者将私密信息泄露给第三方,则涉嫌侵犯个人隐私权;如果平台处理的是公民个人姓名、性别等一般信息,虽不构成对隐私权的侵犯,但涉嫌侵犯个人信息权。

根据民法典、个人信息保护法、网络安全法等相关法律规定,网络运营者在收集和使用个人信息时,应当遵循合法、正当、必要原则,要在处理个人信息时保持慎重,尤其要让用户拥有关闭某些功能的知情权与选择权,比如让用户可以禁止将通讯录信息用于推荐“可能认识的人”等。

(据法治日报微信公众号)

## 抚养15年的孩子非亲生 男子获赔15万元

2001年,王军与高月结婚。四年后,儿子小博出生。2020年,王军经亲子鉴定发现自己并不是小博的生物学父亲,王军与高月当年协议离婚。

后经鉴定得知,高月同事杨海才是小博的亲生父亲。王军随即将杨海起诉至法院,要求杨海返还抚养费22.6万元,赔偿其精神损害抚慰金18万元。一审法院经审理后判决被告杨海给付原告王军抚养费

6.8万元、精神损害抚慰金5万元。王军不服判决,向吉林省四平市中级人民法院提起上诉。

近日,四平中院经审理后认为,杨海、高月在王军、高月夫妻关系存续期间生育一子,王军因不知情抚养了杨海与高月所生育子女,系欺诈性抚养。作为受欺诈抚养一方有权请求本应承担抚养义务的孩子生父返还已支出的抚养费。另

近日,蔡女士在某直播间花费1599元购买了情侣写真拍摄套餐,套餐中标明包含造型、服装等。蔡女士在拍摄后要求商家提供底片,商家却以“合同中并未标注底片全送,且有其他底片全送的套餐”为由不予赠送。

“底片”究竟归谁所有?

对此,北京市中闻律师事务所孟凡杰律师表示,拍摄机构为消费者提供拍照服务,消费者支付报酬,双方达成服务合同,属于民法典第七百七十条规定的承揽合同。根据民法典第七百八十条规定“承揽人完成工作的,应当向定作人交付工作成果,并提交必要的技术资料和有关质量证明”,拍摄机构交付的工作成果应当包括照片和底片。那么双方没有特别约定的情况下,“底片”的所有权应属于消费者。

如果拍摄机构在事前约定“底片归拍摄机构所有或另行支付费用的”,消费者可根据民法典第四百九十六条的相关规定,主张格式条款不成为合同的内容,从而要求返还“底片”的所有权。

“但是,如果在拍摄前,照相馆向消费者详细介绍拍摄的价格、拍摄的数量、后期底片的数量、‘底片’的权属、‘底片’是否收费等问题,进而作出是否拍摄的决定。在双方约定明确的情况下,根据‘意思自治原则’,照相馆对‘底片’收费(这种收费应在合理的范畴内)的行为并不违法。”孟凡杰说。

(摘自《法治周末》)

一方面,王军误认为小博为亲生子女,抚养其已逾15年,其间对孩子倾心付出,在得知实情后身心难免遭受痛苦和伤害,其人格尊严定然受损,社会评价不免降低。因此,结合王军抚养时间、职业收入及当地城镇居民平均消费水平等多方因素,酌定杨海向王军给付抚养费10万元,赔偿精神损害抚慰金5万元。

(摘自《法治日报》)

拍写真该不该另付『底片费』