

请留意器官的“小情绪”



“胃觉得委屈” 小的时候,有不少人可能体会过,在进餐时因为一些事情被父母责骂,眼泪和饭一起吞下的滋味不是很好受;长大后,我们又会遇到工作中的不顺心,碰巧赶上吃饭时间,是不是会感到没有胃口?胃是最容易受情绪影响的器官之一。在功能性消化不良、便秘、肠易激综合征等病症中,心理因素往往起着重要作用。焦虑、抑郁、恐惧等情绪,常常导致胃肠道动力低下,人会出现食欲不振、嗝气、打嗝、早饱、饱胀等不适症状。有专家表示,胃癌的发病

生与情绪也有很大关系。把所有的委屈埋藏在心底只会令自己陷入无尽的郁郁寡欢。把内心的烦恼告诉给知心好友或师长,心情会顿感舒畅。

“皮肤很敏感” 遇到烦心事或是面临一场重要的考试、面试,我们会容易紧张、焦虑、“着急上火”,反映在显而易见的症状上就变成了长在脸上的痘痘、头皮屑增加、狂掉头发、反反复复的荨麻疹等。焦虑、精神压力大时,体内的激素水平也会发生变化,这些情绪容易使肾上腺皮质激素和雄性激素等分泌增加,引起神经性或情绪性的皮肤问题,如神经性皮炎、胆碱性荨麻疹、压力性荨麻疹等。

要避免走死胡同,不要把事情看得太重,好像完不成这件事,天就要塌下来一样,遇

到自己觉得焦虑的事情,不妨做一做深呼吸,或是换个环境走一走,也可以找一位阳光开朗的朋友,吸取一下他人的建议,会发现这件事也许还没有那么糟糕。

“乳房爱生气” 女性是一类容易“生闷气”的群体,她们独特的生理、心理构造,造就了比男性承受了更多压力的身体,再加上如果不善表达,自然而然将这股气憋在了自己的身体里。中医认为,乳房处于“肝经所过”之处,我们常说“生气伤肝”,肝气郁结,经络运行不畅,易造成乳房胀痛,进而发展为乳腺结节。

除保持良好的生活习惯外,在遇到烦心事时,要学会自我调节面对事情的态度。可以适当“走神”,让自己放空,减轻当下的压力。

(摘自《健康时报》)

生活工作时刻离不开电脑、手机,颈椎因此不堪重负,颈椎病发病率节节攀升。如何保护颈椎,不妨从几个简单的成语动作做起,会起到意想不到的护颈椎功效。

摇头晃脑 做此动作可小幅度放松头颈紧绷的神经肌肉。每天摇摇头,晃晃脑,不仅动静结合,也会自得其乐。

左顾右盼 做几个左顾右盼动作,可将颈椎左右方向活动到最大,关节更加灵活自由。

东张西望 做此动作可以使颈椎在左右、侧方进行旋转活动,防止肌肉韧带劳损、关节软骨退化。

瞻前顾后 此动作不仅头颈的活动幅度更大,而且能最大范围舒展紧张的肌肉和关节,同时也有缓解视疲劳的好处。

抓耳挠腮 耳朵周围穴位丰富,有耳门、听宫、听会、翳风、安眠等穴位,耳朵上的穴位与人体相应部位呼应,刺激与疾病有关的耳穴可以治疗疾病。

昂首挺胸 低头工作半小时,就应昂首挺胸,无意中让颈椎做几次向后的有益运动,颈肌得以放松,颈椎关节也得到保养。(摘自《长寿养生报》)

成语暗藏护颈妙招



男子因照顾孤寡老人12年继承5套房



老人和刘某军的孙子下象棋

北京顺义已故的阮大爷出生于1930年,终身未婚。2011年,生活无依靠的阮大爷向村委会求助。因刘某军一家与其关系较好,且在村中口碑较好,在村委会的协调下,刘某军同意扶养阮大爷。二人在村委会的主持下签署了《遗赠扶养协议》,约定由刘某军照顾阮大爷并负责生养死葬,阮大爷将其位于该村的房屋在内全部财产遗赠给刘某军。

3人制售汽车尾气数据作弊器认罪受罚

2022年4月初,江苏省南京市六合分局与南京市生态环境执法大队在对机动车检测站进行联合检查时发现,某检测站在车辆检测中存在使用不明来源电子设备的情况,经测试发现该设备具有对正在传输中的被检车辆某些数据进行篡改的功能,能使尾气不达标的车辆通过环保检测。

公安机关经立案侦查,发现本市不止一家检测站购买了该设备。事关重大,六合区检察院依法提前介入、引导侦查。经过对设备来源的追踪,公安机关查明尾气作弊设备是由刘某、董某销售给检测站的。根据刘、董二人的交代,公安机关又追查到研发该设备的魏某。2023年3月19日,魏某等3人被六合区检察院批准逮捕。据介绍,尾气检测由各机

于是,自2011年11月开始,刘某军承担起了对阮大爷的扶养责任,甚至全家搬至阮大爷家一起生活。一些视频记录下了阮大爷和刘家人生活的场景:一家人为阮大爷过生日、刘某军的孙子孙女向老人磕头拜年、小孙女为老人洗脚……

2023年3月,阮大爷近800平方米的宅基地被划入拆迁项目,老人因此获得安置房5套。这一年10月,阮大爷因病去世,刘某军送老人走完最后一程,并为其买墓地,料理丧葬事宜。

刘某军认为,自己对阮大爷如同对待亲人一般十二年如一日悉心照顾,让其在晚年感受到了家庭的温暖和幸福,如履约履行了“生养死葬”的扶养义务。为了接受遗赠,刘某军将阮大爷的妹妹、两个侄女起诉至法院,请求法院确认遗赠扶养协议有效,协助其办理房屋

动车检测站独立进行,检测站采集机动车尾气数据后,同步将结果数据传输至生态环境部门的监管系统。机动车检验机构为了吸引车主前来检测,想方设法提高检测通过率,这让魏某等人从中发现了“商机”。

2019年以来,董某、魏某、刘某3人合谋分工,魏某负责设计程序,刘某负责制作设备、测试维护,董某负责发货和收款,通过直销或发展代理的方式将该设备销往全国各地的机动车检测站。从2019年至案发,魏某等3人生产、销售该汽车尾气数据作弊设备共计260余套,销售金额70万余元。近日,经江苏省南京市六合区检察院提起公诉,法院以提供侵入、非法控制计算机信息系统程序、工具罪,分别判处魏某等3人有期徒刑三年二个月至三年三个月,各并处罚金。其一级代理商山东某公司、周某等7人也已到案,目前仍在侦办中。(据检察日报客户端4.23)

男子花8000买玳瑁镇宅被判刑

2021年,卢某考虑到四川成都的住宅正在装修,听说玳瑁可以镇宅、辟邪保平安,虽然知道玳瑁是国家一级保护动物,仍决定冒险花8000元买个标本挂到新家的墙上。

2023年,一个从海南琼海等地向全国非法出售运输玳瑁等珍贵濒危野生动物制品的犯罪团伙被查获。据此,成都警方获得了卢某的犯罪线索,并在其中查获玳瑁标本。经四

川川法环境损害司法鉴定所鉴定,卢某购买的玳瑁标本物种为龟鳖目、海龟科、玳瑁,为国家一级重点保护野生动物,涉案制品参考价值19万元。成都金牛法院审理认为,卢某行为构成危害珍贵、濒危野生动物罪,其自动投案如实供述犯罪事实,认罪认罚,可从宽处罚。最终,卢某被判刑1年,缓刑2年,罚2万元。(据九派新闻)

股某是一名配音师,意外发现自己的声音被AI化后,在一款名为“魔音工坊”的APP上以“魔小璇”的名义对外出售。股某以被告行为侵害其声音权为由,将“魔音工坊”的运营主体北京某智能公司等五被告起诉到北京互联网法院,要求五被告停止侵权、赔礼道歉及赔偿原告经济损失、精神损失的侵权责任。

4月23日上午,北京互联网法院对这起全国首例“AI声音侵权案”进行一审宣判,认定作为配音师的原告,其声音权益及于案涉AI声音,被告方使用原告声音、开发案涉AI文本转语音产品未获得合法授权,构成侵权,书面赔礼道歉,并赔偿原告各项损失25万元。

(据央视新闻4.23讯)

全国首例「AI声音侵权案」原告获赔二十五万元

长寿老人有五大特征

随着社会经济的发展和医疗水平的提升,我国居民健康水平持续提高,到2030年人均预期寿命已达79岁,但长寿的影响因素仍有待进一步分析。近日,一项发表在《中华流行病学杂志》的新研究显示,长寿老人有5大特征。

该研究共纳入5万余名65~79岁的参与者,将他们分为非长寿组(80岁以前死亡)和长寿组(年龄大于等于80岁)。中国慢性病前瞻性研究项目协作组进行了平均10年的随访,结果发现,具有如下五大特征,即女性、在婚、社会经济水平高、文化程度较高以及生活方式健康的人(不吸烟、不喝酒、运动多)更有可能长寿。

研究人员分析称,女性比男性更长寿可能是环境和遗传因素共同导致的;与在婚者相比,非在婚者的社会支持状况较差,可能导致死亡风险更高;高收入者的经济保障可以增加个体获取健康知识、优质生活和医疗资源的能力,从而促进寿命延长;教育可能通过影响神经系统发育、完善心理建设,增加获取健康知识途径、影响健康行为等促进健康、延长寿命。(摘自《生命时报》)



这些动作最“伤骨”

蹲着择菜、洗衣、擦地 研究表明,平躺时膝盖的负重为0,站起来和走平路时负重是体重的1~2倍,而蹲和跪则为8倍。尤其是老年人和肥胖人群,尽量不要深蹲。

低头使用手机 低头看手机时,颈椎承受着更重的头部重量,同时肩颈过度紧绷,颈椎

负担加大,腰酸背痛、颈椎病等症状就会找上门来。

窝在沙发里 窝在沙发里看电视、玩手机,特别不利于腰椎健康,久而久之,可能导致肌肉劳损、脊柱侧弯等。

直膝提重物 50岁后,特别是有腰椎病的人,提重物时最好半蹲,用双手提起重物。(据上观新闻)

舌头操是一套很好的自我保健操,有助于缓解高血压、脑梗死、老年痴呆等疾病。

伸舌运动 静坐且眼睛半闭,稍微张开嘴,尽量伸出舌头,然

后缩回,反复做10至20次。

蛇吐芯 把舌体伸出后,向左右来回摆动10至20次,动作有点像蛇吐芯子。

小游戏自测早期认知障碍

逢“0”击杯法 取玻璃杯一只,筷子一根。在白纸上写无意义的10个数字,如:4963872601为一组,共写10组。然后请被测试者读数字,当读到“0”的时候,就用筷子打击玻璃杯一下。这个方法可以测试脑、眼、口、手的配合,有认知障碍者会有迟缓、配合不好的情况。

逢“绿”击杯法 取玻璃杯一只,筷子一根。在白纸上用各种颜色的笔写上无意义的10种颜色,如:黄蓝青红绿紫

绿白黑橙为一组,共写10组。然后请被测试者读颜色,当读到“绿”的时候,就用筷子打击玻璃杯一下。这个方法同样是测试脑、眼、口、手的配合。

100减7法 请被测试者集中注意力,然后连续问100减7等于多少,看被测试者的反应速度如何,如果回答迟缓,可能有认知功能减退。

五物记忆法 取5件没有关联的物品,如:笔、手表、帽子、牛奶、苹果。请被测试者认真记住,待确认记住后,将5

舌根运动 舌头顺时针、逆时针分别转动10至20次。这几个练习能够锻炼咽喉肌肉,长期坚持对打鼾也有一定疗效。(摘自《健康生活报》)



件物品收起来。然后可以漫无边际地聊天,5分钟后,请被测试者说出这5种物品,能够说出4至5种的,属正常,只能说3种的,可能有认知功能减退。

(摘自《医药养生保健报》胡惟勤/文)

养生知识

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



在路上 一个饮料瓶都是一颗雷 请勿车外抛物

中宣部宣教局 中国文明网