带病生活也能延年益寿

2018年底发布的《中国健康城市建设研究报告(2018)》指出,目前,中国65岁以上人口有1.58亿人,其中3/4处于带病生存状态。

正面心态能降低71%死亡

美国斯坦福大学的研究也发现,积极正面的信念可以降低71%的死亡风险,从而延长寿命。因此,老人生病后要尽可能抛掉以下几种负面心态。

坏心态1:情绪不稳定 俗话说:"气生百病。"愤怒时血压易飙高;忧郁时心脏会失去活力,容易导致心绞痛等发作;长期处于疾病带来的恐惧、悲痛,会引起或加重失眠、胃肠问题;焦虑的女性更易内分泌失调,患上乳腺、卵巢癌等疾病。心态平和则能降低疾病复发率。

养生知识

坏心态2:过度关注 有些疾病"惰性"十足,因此不必跟它们太较劲,如高血压、心脏病、糖尿病、甲状腺功能衰退、恶性肿瘤等。老人若将所有精力都投入到征服疾病中,身体有一点风吹草动就会患得患失,将其解释为不长寿的信号,进而导致激素水平变化,产生头晕胸闷、肌肉紧张、坐卧不安、气短乏力等症状,久而久之免疫系统会深受影响,加重病情。

坏心态3:讳疾忌医 讳疾忌医能让本来不成问题的小病变成大问题。实际上,很多疾病是可以通过科学积极的治疗来缓解或消除的。老年人不应纠结于"是不是诊断有误""挺一挺就能好"等,而是要直面疾病,积极治疗。

试着做到以下几点,带病也能过得好

疾病早知道,治疗不马虎 对待疾病,最明智的做法是与其和谐相处。首先要了解病情,科学就医。老人要主动去了解所患疾病的诱因、治疗手段、注意事项等,学会自我监护;在诊治过程中要充分相信医生,遵医嘱吃药,按时复查,不要沉迷于各类养生偏方和网上、伪专家的"灵丹妙药"。

快乐多寻找,疾病远离掉 老年人不应被疾病捆住手脚,要把自己放到社会中去,多与邻居、朋友、亲人交流,积极参与文化娱乐活动等来陶冶情操、释放压力、改善情绪,达到"正气存内,邪不可干"的良好状态。患病老人要尽量坚持科学有规律的锻炼,但要注意防摔倒,以走步、打太极拳等较为柔和的运动为主,每天坚持半小时;饮食上要保证定时定量、营养均衡,注意维生素的摄入,多吃绿叶蔬菜,少吃高脂肪食物。

家人有耐心,要做到"三多" 老年人生病后脾气可能越来越怪,变得自私、多疑、过分依赖家人等。这时家人一定不要抱怨,要多陪伴老人,避免他们独处时胡思乱想;多体贴老人,例如经常按按背、捶捶腰等;多鼓励老人,当他们病情出现好转时,要鼓励他们再接再厉,病情不佳时,则要劝他们坚持不懈、保持自信、配合治疗。

(摘自《长寿养生报》)

『耳背』前兆请留意

老年人随着年龄的增长,听力会逐渐下降。但如果听力下降程度越来越严重,同时伴随耳鸣的出现,要提防老年性耳聋。尤其是平时出现以下情况,更要加以注意。

听不见 从对门铃声、电话铃声、鸟叫声等尖锐的声响不敏感,逐渐对所有声音都不再敏感。

听不懂 虽然听得见声音,但理解能力下降,很难分辨别人在说什么。

听得烦 别人小声说话听不清,大声讲话又嫌吵。

视觉转化 对声音的判断力下降,有时会用视觉进行补偿,比如在与他人讲话时,可能会特别关注对方的嘴唇及面部表情。

情绪异常 旁人的眼光越是异样,就越不愿讲话,出现社交退缩、孤独,甚至伴随焦虑、抑郁等情绪。

老年性耳聋是不可逆的,但如果能在日常生活中注意保健,可延缓听力老化进程。在饮食上多补充锌、铁、钙等微量元素。尤其是适当食用富含锌的食物,如海鱼、鲜贝类等,对预防老年性耳聋很有好处。尼古丁和酒精都会损伤听神经,因此要戒烟限酒。少去环境噪音大的场所。积极锻炼可促进全身血液循环,内耳的血液供应也会随之得到改善。

敲响警钟

(摘自《老年生活报》)

"千金难买老来瘦"有误

人们常说,"千金难买老来瘦",意思是老人清瘦些有利于健康长寿。但近日中国疾病预防控制中心施小明、吕跃斌等人发表在《欧洲心脏杂志》上的一项研究表明,上了年纪的老人并非越瘦越好,适当超重但腰细者死亡风险更低。

经过筛选,研究人员将数据库中5306名80岁以上老人作为研究对象,并把他们分为4组:体重不足者、正常体重者、超重者、肥胖者。

观察性分析发现,体重指数与全因死亡率呈负相关,体重指数每增加1个单位,全因死亡风险降低4%;腰围每增加5厘米,全因死亡风险降低3%。

养生误区

研究人员还发现,与基因预测体重指数正常且腰围较低的参与者相比,体重指数较高但腰围较低的人全因死亡风险降低20%;而体重指数较低同时腰围较高的人,死亡风险高22%。换句话说,适当超重但腰细的人,能延寿。

但肚子往往跟着体重一起长,如何做到适量增重的同时不增大腰围呢?合理的膳食结构、规律的运动锻炼是增重瘦腰的关键,营养充足的同时积极运动,能让脂肪均匀分布,而不是都堆积在腹部。

(据环球时报健康客户端)

康熙的养生经

清朝康熙皇帝是中国历代皇帝中有名的寿星之一。康熙帝在日常生活中的一些养生经验值得现代人借鉴。

练书以宽怀

康熙作为一代明君,不沉溺于世俗之乐,而是热衷书法活动。他曾总结了一条经验,叫"宽怀之有数行字"。七个字道出了一个书法的功能:在书写"数行字"的过程中得到"宽怀"之效,获得强身之益。

恒劳而知逸

康熙帝幼年常生病,还曾吐过血,但他对疾病不消极,不热衷依赖药物大补,而是喜欢"恒劳而知逸"。他经常进行骑射狩猎活动以增强体质,曾说:"自幼喜稼穑,所得各方五谷菜蔬之种,必种之,以观其收获。"这种田园劳作,对他的健康也是有益的。

长寿秘诀

粗食并园蔬

康熙帝曾就如何养生写诗一首:"淡泊生津液,清虚乐有余,鬓霜渐薄德,神惫恐高誉。苦好山林趣,深耽性道书。山翁多耄耋,粗食并园蔬。"康熙帝所吃的膳食原料多种多样,除肉、蛋等动物性食品外,还有各种蔬菜,主食除大米、白面外,也吃各种杂粮。

(摘自《健康生活报》)

这三种睡姿可能毁掉你的脊椎

侧躺+高抬腿

侧躺脊柱承受的压力本来就大,再加上高抬腿侧趴着睡,此时肩膀倾斜,双腿弯曲,使得上半身重量几乎全部压迫在颈椎和肩胛上,迫使整条脊柱向左或向右剧烈弯曲,长期下去不仅会腰酸背痛,还会埋下脊柱侧弯、腰椎间盘突出的隐患。

蜷缩着睡

这是一种很有安全感的睡姿。在短时间内确实能缓解身体压力,让人身心放松,但长期蜷缩会导致背部肌肉过度牵拉,可能会引起肌肉僵硬或拉伤,可能造成脊柱后突和习惯性驼背。此外,还会限制横膈膜,使得胸腔容积缩小、呼吸受限,损伤心肺功能。

抱着东西睡

不少人睡觉喜欢抱着枕头、公仔或伴侣入睡,虽然这是一种比较有安全感的睡姿,但有可能让你"越睡越丑"。

这是因为抱着的物体会对脸部产生挤压,使得皮肤变形,加快皱纹产生。同时也容易损伤背部菱形肌肉,导致肩臂无力,背部酸痛。

(据"我是大医生官微")

温馨提示

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

国家赔偿法颁布三十周年典型案例回顾

今年是国家赔偿法颁布30周年,国家赔偿法是体现宪法尊重和保障人权原则的重要法律。最高法从30年来人民法院审理的司法赔偿案件中选出4篇案例予以发布。所发布案例分别涉及人身自由损害赔偿、生命健康损害赔偿、财产损害赔偿等案由。

吴春红申请再审无罪赔偿案

基本案情 吴春红因涉嫌故意杀人被判处无期徒刑。最高人民法院指令河南省高级人民法院再审后,该院于2020年2月24日作出再审判决,撤销一、二审判决,宣告吴春红无罪。2020年6月,吴春红申请国家赔偿。河南省高级人民法院作出决定后,吴春红不服,向最高人民法院赔偿委员会申请作出赔偿决定。

裁判结果 最高人民法院赔偿委员会于2021年4月23日作出(2020)最高法委赔25号国家赔偿决定,对河南省高级人民法院原国家赔偿决定中赔偿吴春红侵犯人身自由赔偿金及向吴春红赔礼道歉予以维持,并决定按照国家赔偿法第三十五条以及2021年4月1日施行的《最高人民法院关于审理国家赔偿案件确定精神损害赔偿责任适用法律若干问题的解释》的规定,将精神损害抚慰金由68万元提高至120万元。

典型意义 为落实国家赔偿法第三十五条关于精神损害赔偿的规定精神,最高人民法院立足司法实践,发布《最高人民法院关于审理国家赔偿案件确定精神损害赔偿责任适用法律若干问题的解释》。本案中,最高人民法院适用新发布的解释规定,综合考量原判罪名、刑罚、羁押时间,受害人精神受损情况等诸多因素,决定提高精神损害抚慰金的数额,最大限度地抚慰赔偿请求人所受精神创伤,将国家赔偿法权利救济的立法宗旨落实到位。该案入选新时代推动法治进程2021年度十大案件。

张辉、张高平申请再审无罪赔偿案

基本案情 张辉、张高平因涉及2003年发生的一起强奸致死案,被判决犯强奸罪并分别被判处死刑缓期二年执行和有期徒刑十五年。案经再审,浙江省高级人民法院于2013年3月26日公开宣判,撤销原一、二审判决,宣告张辉、张高平无罪。2013年5月2日,张辉、张高平申请国家赔偿。

裁判结果 浙江省高级人民法院再审改判后即向张辉、张高平公开道歉,于收到国家赔偿申请的当日即立案并派人听取张辉、张高平的意见,十五日后即作出国家赔偿决定,认为:张辉、张高平自2003年5月23日被刑事拘留至2013年3月26日经再审无罪释放,应按照法定标准赔偿人身自由赔偿金,并综合考虑两人被错误定罪量刑、刑罚执行和工作生活受影响等具体情况,酌定精神损害抚慰金。该院遂于2013年5月17日作出国家赔偿决定,分别赔偿张辉、张高平人身自由赔偿金和精神损害抚慰金各110余万元。

典型意义 本案系党的十八大以来较早纠正和赔偿的具有标杆意义的刑事冤错赔偿案件。人民法院坚持对刑事冤错案件有错必纠并对受害人依法及时充分赔偿,体现了国家追求司法公正与不断推动法治文明进步的鲜明态度。本案中,人民法院坚持"改、赔"紧密衔接,再审改判后即向张辉、张高平公开道歉,收到赔偿申请十五日后即作出国家赔偿决定,被评价为"赔得快也是一种正义""赔得快对蒙冤者也是一种慰藉"。同时,人民法院根据当地经济发展水平,综合张辉、张高平被错误定罪量刑、刑罚执行和工作生活受影响等具体情况酌定精神损害抚慰金。这些积极作为和探索,为推动国家赔偿案件适用精神损害赔偿相关指导意见的出台,具有重要借鉴价值。

呼格吉勒图家属申请再审无罪赔偿案

基本案情 1996年6月,呼格吉勒图被以犯故意杀人罪、流氓罪为由,被判处死刑,并于同月10日被执行死刑。2014年12月13日,内蒙古自治区高级人民法院作出再审刑事判决:判决呼格吉勒图无罪。呼格吉勒图家属于2014年12月25日申请国家赔偿。

裁判结果 内蒙古自治区高级人民法院于2014年12月30日作出(2014)内法赔字第00001号国家赔偿决定,向赔偿请求人呼格吉勒图家属支付死亡赔偿金、丧葬费、呼格吉勒图生前被限制人身自由赔偿金以及精神损害抚慰金等共计2059621.4元。

典型意义 呼格吉勒图案的再审改判和国家赔偿,在国内外均产生重大影响。本案涉及再审改判无罪,受害人死亡。人民法院本着充分保护赔偿请求人合法权益的精神,认真研判并充分考虑受害人死亡给其家属造成的巨大精神痛苦等情况,从优确定死亡赔偿金、丧葬费、生前被限制人身自由赔偿金以及精神损害抚慰金一并予以赔偿的整体方案。此案通过对受害人家属给予充分救济,既表达了对逝者的哀悼和对生者的抚慰,也体现了国家对刑事冤错案件零容忍及有错必纠的坚定决心。

某房地产公司申请刑事违法扣押赔偿案

基本案情 2005年至2006年间,沈阳某房地产开发有限公司(以下简称房地产公司)在参与村屯改造过程中,擅自扩大占地29.7亩。2008年,辽宁省公安厅在侦办兰胜台村干部黄某涉黑犯罪案件过程中,发现房地产公司及其人员涉嫌非法占用农用地等犯罪,遂扣押该公司款项2000万元。案经审理,房地产公司及实际控制人及原法定代表人被以非法占用农用地罪定罪免刑,但前述2000万元未被生效判决认定为犯罪所得。刑事判决生效后,房地产公司申请国家赔偿。

裁判结果 本案审理中,房地产公司与辽宁省公安厅先于证据交换期间达成了返还财务文件的协议并于质证前履行完毕,后于最高人民法院赔偿委员会组织质证期间,经合议庭主持协商,双方自愿达成协议,由辽宁省公安厅于国家赔偿决定生效后30日内向房地产公司返还侦查期间扣押的2000万元,并支付相应的利息损失83万元。最高人民法院赔偿委员会审查后依据该协议内容作出赔偿决定并当庭宣布,当日送达且全部履行完毕。

典型意义 本案中,最高人民法院依法认定辽宁省公安厅刑事扣押行为违法,并促成协商结案,保障了当事人合法权益,彰显了在国家赔偿程序中加强产权保护的责任担当。同时,本案敲响了大法官巡回审理国家赔偿案件的"第一槌",通过听取意见、证据交换、公开质证、分步协商、远程视频决议、电子签章等,有效促成了协议达成和当庭宣布决定、当日完成送达,体现了公正、高效、阳光、便民的司法追求。此外,本案所采用的利息赔偿规则,被《最高人民法院最高人民检察院关于办理刑事赔偿案件适用法律若干问题的解释》所吸收,发挥出"审理一案、治理一片"的引领作用。本案实现了政治效果、社会效果和法律效果的有机统一,彰显了产权保护国家赔偿必有担当。

(本版稿件综合央视新闻、北京日报客户端等)