

# 养护大脑,抓住“窗口期”

近日,国际期刊《自然传播》发表的一篇报告显示,左右脑的老化速度与年龄不一致,进入老年期后才逐渐趋同,这就给人们减缓大脑老化带来可干预的“窗口期”。

## “脑龄”与生理年龄不同步

“脑龄”反映了大脑衰老的速度。挪威奥斯陆大学的研究人员发现,从中年到晚年,整个大脑都呈现出不对称性,左/右半球脑龄的差异随着年龄增长而逐渐缩小。

“脑龄并不完全等同于生理年龄。”北京老年医院精神心理科主任张守字指出,人的左右脑分工不同,脑刺激和

脑发展程度也不对等。人们常说“左撇子更聪明”,就是因为惯用左手的人右脑开发更多,右脑脑龄可能大于左脑。

## 大脑老化有“迹”可寻

通常人的大脑在20岁左右发育健全,30岁后开始老化,并在45岁后衰退加速,60岁后伴随大脑体积缩小和认知功能下降。但大脑具体衰退速度却因人而异。生活中,常发现有人小时候学东西比同龄人快,到了花甲之年依然思维敏捷;有些人明明才二三十岁就已记忆衰退,感慨“未老先衰”。一旦持续出现记忆力减退、学习困难、注意力不集中、思维迟钝、情绪波动等

症状,可能就是大脑老化速度加快了。

北京大学第一医院神经内科主任医师孙永安表示,遗传因素决定了大脑的基本发育轨迹和潜在的认知能力。一些基因突变也可能导致神经退行性疾病的风险增加,如阿尔茨海默病等。但不健康的生活方式对大脑的危害最为普遍、直接。

## 保持大脑年轻态的方法

**健脑膳食搭配。**老年人可采用地中海饮食方式,以全谷物、植物性食物为主,避免过度加工。补充蛋白质以乳制品、蛋类、鱼和海鲜为主。

**每天爬段楼梯** 研究显



示,每天爬一段楼梯,大脑年龄会下降0.58岁。

**每天睡够七小时** 有助大脑休息和恢复,帮助大脑清除废物和毒素。

**结交三五好友** 积极社交可促进大脑情感链接,减少压力和抑郁情绪。

**培养一个爱好** 爱好不仅能陶冶性情,还能降低大脑的压力水平。

**多做智力游戏** 下棋、做手指操等智力活动可促进神经元的生长和新陈代谢。

(摘自《生命时报》)

# 小满时节,养生有五要

5月20日,我们迎来夏季的第二个节气小满。小满节气后,天气由暖变热,降水逐渐增多。小满时节,我们该如何养生呢?

## 一要避暑湿

小满时节,皮肤病多发,这与湿邪有关。人们应注意避开潮湿环境,避免淋雨,可选择透气性好、颜色较浅的衣服。适时通风、防潮,以免湿邪损伤人体阳气,空调的使用要适度。

## 二要畅情志

夏季心阳最旺,因此,人们应注意清心养心。老年人可通过弹琴、下棋、练习书法、绘画、种花等活动调养心境。

## 三要适劳逸

小满时节不适合剧烈运动,出汗过多对养心不利。建议饭后1小时再运动。

## 四要慎起居

小满时节,人们要顺应自然界阴消阳长的规律,可晚睡早起,适当增加午睡时间,以保持精力充沛。小满时节雨水较多,早晚较凉,老年人要适时增减衣物,避免着凉。

## 五要调饮食

小满时节,雨水充沛,天气闷热潮湿,易伤脾胃。在饮食上,应忌热避凉,清热利湿,健脾和胃。人们可常吃具有补脾健脾、清利湿热的食物,如冬瓜、山药、赤小豆、薏苡仁、芡实、茯苓、陈皮等。尽量少食辛辣肥腻、生湿助湿的食物,如动物脂肪、海鲜等。适量食用苦味食物,如苦瓜、苦菊等,以清心祛暑、促进消化。

(摘自《保健时报》)



# 练太极不必追求姿势漂亮

## 练拳必站桩,双腿增力量

太极拳包含了很多内容,如站桩、套路、推手、器械等。很多老人为求快,没有掌握正确的身法、步法,一上来就练套路,长时间保持半屈膝的状态,很容易导致关节损伤。建议先练基础的站桩,再练套路。站桩法:后背靠墙,两脚跟离墙20至30厘米,平行开立,略宽于肩,两膝微屈,外撑,膝盖与脚上下方向一致,后脑勺和整个脊柱紧贴墙,颈椎离墙,下颚微收,目视前方,双臂自然松沉。每天练一到两次,每次10至30分钟。

## 拳法要正确,不求高险美

很多老人学拳时,总爱和教练做对比。太极拳技术的提高要循序渐进,不能强求,如老师的腿可以蹬得很高,身形可以压得很低,若直接去模仿,很可能对身体造

成伤害。学拳不能教条,要根据自身情况量力而行。只要基本身法、步法、动作正确就可以,不要追求蹬得高、架子低、发力猛、蹦得远等所谓的“漂亮”。

## 练拳需适度,养练要结合

传统武术讲究“养练结合”,老人练拳时,更要以“养”为主。老年人应牢记以下规则:静练为养,急练会伤;慢练为养,快练会伤;放松练为养,紧张练会伤;用意练为养,用力练会伤。另外,老人每次练习应控制在1个半小时以内,以身体舒适为度。

(摘自《燕赵老年报》程传贤/文)



运动养生

# 女子每天跑10公里,竟唤醒“沉睡”的结石

夏天临近,对于爱美的女生,减肥的重任迫在眉睫,长沙天心区34岁的王女士也是“减肥大军”中的其中一员,而她选择的减肥方法是每天坚持10公里跑步。然而近日,她在跑步后突感左侧腰部剧烈绞痛,疼痛后还出现血尿,且伴有恶心呕吐,于是家人火急火燎地把她赶紧送到医院就诊,一查竟是跑步唤醒了“沉睡”多年的结石。

结石其实是比较“活泼好动”的,在跑步运动过程中,结石也会跟着一起在肾脏中运动,将导致肾盂黏膜摩擦,故而会产生局部疼痛感,同时还可能伴随跑步后血尿。如果结石跑到了肾盂和输尿管内造成堵塞,不仅疼痛将进一步加重,还会造成尿液不能经过堵塞的出口排出体外,导致急性肾脏积水,患者会表现出明显的疼痛感,甚

(据光明网)

如果能在睡前做好6个动作,对改善睡眠会有帮助。

**活动脖颈** 头向前倾,直到感觉肌肉有些抽紧,持续10秒钟。前后左右各做1次。

**刺激、活动肩膀肌肉** 慢慢抬肩,然后突然放松,回到原来的位置,如此反复10次。

**扩胸伸展** 双手在背后相握,往后伸展扩胸,持续10秒钟。

**压手掌** 双手平举胸前,吸气、吐气时向中间施力,重复10次。

**舒展背椎** 双手抓椅子的同一边,慢慢扭转上半身,持续10秒钟,反方向再做1次。

**弯曲脚趾、刺激脑部** 双脚往前伸直,向上抬,脚趾向脚心方向弯曲,然后突然放松,重复10次。

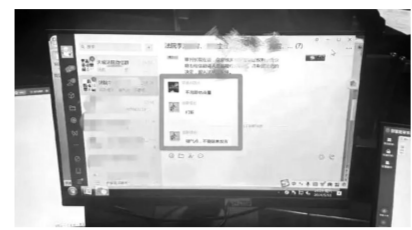
(摘自《燕赵老年报》张璇/文)



教你一招

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

# 法官“遥控指挥”庭审引质疑



▲事发时微信群截图

近日,青海省海西州中级人民法院和天峻县人民法院被指“遥控干预重审案件庭审”引发关注。

青海海西州中级人民法院5月13日对此发布通报:1.辩护人在法庭休庭期间,不遵守法庭纪律,擅自进入审判区使用手机拍摄合议庭成员电脑屏幕登录的个人微信界面,不听法院工作人员制止,并推倒法院工作人员,严重扰乱人民法院正常工作秩序。2.辩护人拍摄照片后,致使被告人家属将拍摄的照片并配文字发布在个人新浪微博上,经新闻媒体转发,引发舆情,干扰诉讼活动正常进行。3.本案

属于重点监管的“四类案件”,海西州中级人民法院派员指导下级人民法院审判工作符合规定,但具体监督管理工作中存在监管措施不规范的情形。据网传内容,5月11日,青海天峻县人民法院公开对索某等人涉嫌寻衅滋事一案重新审理。在此期间,天峻县人民法院院长和该案原二审审判长,即海西州中级人民法院刑庭庭长利用微信群实时遥控指挥庭审,并在群内称“不用跟他商量”“打断”“硬气点,不要随意发言”。当日休庭后,有律师发现此事并拍照取证。

一张疑似庭审现场的照片显示,审判长的电脑屏幕中有一个包含“樊某某院长”的7人聊天群,其中名为“樊某某院长”的人称“不用跟他商量”,名为“哈斯庭长”的人则说“打断”“硬气点,不要随意发言”。

# 女子收彩礼退婚不退钱,被拘十五日

近日,山东菏泽市巨野县的魏先生在社交媒体上传视频表示,2023年3月,在与山东菏泽市鄄城县的马女士订婚时,按照女方要求,给予彩礼34万元。但在此之后,马女士的态度变了,魏先生说:“女方多次冷暴力、言语辱骂,还让我再全款购入一辆二十万以上的车,逼迫我退婚。”

在后续沟通中,马女士将魏先生的联系方式拉黑。魏先生寻求通过司法途径解决问题。经过法院调解,女方需退还金饰及分期退还30万元彩礼。

魏先生向记者提供了山东省菏泽市中级人民法院出具的民事调解书,这份调解书的落款日期为2024年4月12日。该民事调解书写明:本调解书经各方当事人签收后,即具有法律效力。但5月1日,魏先生没有如期收到马女士应退还的第一笔彩礼款。无奈之下,魏先生向鄄城县人民法院申请对马女士强制执行并立案,要求马女士一次性退还30万彩礼和首饰珠宝。

5月10日,鄄城县公安局一民警称马女士被司法拘留15天,该案件已进入司法程序。(据央视新闻)

# 侵犯公民人身自由每日赔462.44元

根据国家统计局2024年5月17日公布数据,2023年全国城镇非私营单位就业人员年平均工资数额为120698元,日平均工资为462.44元。近日,最高人民法院下发通知,要求自2024年5月20日起作出国家赔偿决定时,对侵犯公民人身自由的赔偿金,按照每日462.44元计算。

国家赔偿法第三十三条规定:“侵犯公民人身自

由的,每日赔偿金按照国家上年度职工日平均工资计算。”最高人民法院要求,各级人民法院要按照国家赔偿法第三十三条和《最高人民法院关于办理刑事赔偿案件适用法律若干问题的解释》第二十一条第二款的规定,自2024年5月20日起作出国家赔偿决定时按照上述标准计算。(摘自《人民法院报》5.21)

# 辅导作业时将孩子打伤算不算家暴

近日,“爸爸辅导作业崩溃用石榴砸破孩子脾脏”一事引发热议。

那么,教育孩子时将孩子打伤,算不算家暴?监护人是否要承担法律责任?

对此,北京汇祥律师事务所律师张茜表示,司法实践中对于家庭暴力行为的认定,一般会考虑实施家庭暴力行为的原因、实施家庭暴力的次数或频率、实施家庭暴力是否造成损害后果。如果在教育孩子时将孩子打伤,但没有造成一定程度的损害后果,且行为不是持续性、经常性的,仅是偶尔轻微打骂,一般不认为是家庭暴力。在处理未成年人事项时,

「叫花鸡里没有鸡」涉事商家被罚 五一期间,一名旅游博主和家人在浙江省杭州河坊街一家商店购买了三只叫花鸡,其中一只当场打开并食用,另外两只带回家后,发现只有土、没有鸡。5月6日杭州市上城区市场监督管理局有关负责人表示,涉事商家已停业整顿,店铺经营者赔偿消费者1000元。

5月13日,杭州市上城区市场监督管理局对涉事商家作出行政处罚。

行政处罚决定书指出,当事人自2023年4月7日在杭州市上城区河坊街158号开设店铺,从事热食类食品(简单加热)等经营活动,销售叫花鸡、臭豆腐、烤肉串等商品。当事人从德清某食品有限公司购入预包装食品叫花鸡,单价13元/只,在摊位内销售,并将供货商免费提供的叫花鸡模型摆放在柜台作为商品信息展示。2024年5月1日,当事人将2个叫花鸡模型冒充叫花鸡食品销售给顾客,单价30元/只,费用共计60元。所以当事人销售以假充真的商品

货值为60元,违法所得60元。行政处罚决定书指出,当事人将叫花鸡模型作为叫花鸡食品销售给消费者,构成销售以假充真商品的违法行为,其行为损害了区域的旅游形象,造成恶劣的社会影响,决定从重处罚。根据有关法律法规,决定对当事人作如下处罚:1.责令停业整顿15日;2.没收违法所得60元;3.罚款600元。(摘自《钱江晚报》)

由的,每日赔偿金按照国家上年度职工日平均工资计算。”最高人民法院要求,各级人民法院要按照国家赔偿法第三十三条和《最高人民法院关于办理刑事赔偿案件适用法律若干问题的解释》第二十一条第二款的规定,自2024年5月20日起作出国家赔偿决定时按照上述标准计算。(摘自《人民法院报》5.21)

行政处罚决定书指出,当事人将叫花鸡模型作为叫花鸡食品销售给消费者,构成销售以假充真商品的违法行为,其行为损害了区域的旅游形象,造成恶劣的社会影响,决定从重处罚。根据有关法律法规,决定对当事人作如下处罚:1.责令停业整顿15日;2.没收违法所得60元;3.罚款600元。(摘自《钱江晚报》)

(摘自《钱江晚报》)

监护人应当坚持最有利于未成年人的原则,尊重未成年人人格尊严,在充分保障未成年人身体、心理健康的基础上,以恰当的方式教育未成年人,而非采取体罚等简单粗暴的教育方式。如果监护人不履行监护职责或者侵害被监护人合法权益的,应当承担相应法律责任。比如在教育过程中造成未成年人人身损害的,要依法承担民事责任,根据未成年人保护法相关规定,人民法院可以根据有关人员或者单位的申请,依法作出人身安全保护令或者撤销监护人资格。

(综合《温州都市报》《法治日报》)