

深圳控烟十年,心梗脑卒中发病风险明显下降

今年是2014版《深圳经济特区控制吸烟条例》施行10周年,深圳2023年成人烟草流行病学调查显示,深圳的控烟关键指标——15岁及以上成人吸烟率已降至16.9%,低于北京的19.9%、上海的19.4%,也低于2022年的全国值24.1%,提前实现健康中国行动2030年的控烟目标。

早在1998年,深圳就为控烟立法,但条例缺乏操作性,之后15年间未开过一张罚单,被外界形容为“一纸空文”。2010年,深圳重启了控烟条例的修订,2014年3月1日起施行,即所有室内公共场所、工作场所、公共交通工具内全面禁烟。2019年,条例再次修订,将公交站台、地铁出入口、电子烟都列入

禁烟范围,堪称中国内地最严“控烟令”。

与之相对应的是,深圳的戒烟服务不断完善。医院陆续开设戒烟门诊,为“烟民”提供心理、药物支持。

世界卫生组织(WHO)发布《2019年全球卫生估计报告》,显示2000至2019年,全球10大死因出现变化。10大死因中,就有逾半数与吸烟或二手烟有关。急性心梗、脑卒中是检验控烟对健康影响的敏感指标。深圳市慢性病防治中心与中国医学科学院基础医学研究所以此为题合作开展了一项研究,分析《深圳市全面无烟政策》的健康效应效果。在此次研讨会上,中国医学科学院基础医学研究所、北京协和医学院基础学院研究员万霞透

露,在2014年版《深圳经济特区控制吸烟条例》施行的最初2.7年,急性心梗、缺血性脑卒中、出血性脑卒中的发病风险已分别下降了6%、6%和7%,相应减少了20.0%(2422例)急性心梗、6.2%(2951例)和17.7%(2014例)病例发生。

相关链接 高温及密闭空调房中吸烟更危害健康

人们对“二手烟”不陌生,但对“三手烟”却知之甚少。三手烟是指:停止吸烟后附着在室内物体表面,如墙壁、家具和灰尘颗粒上的残留烟草烟雾,以及从物体表面重新释放出来的气体和悬浮颗粒,还包括物体表面残留烟雾化合物与室内空气中污染物反应

产生的二代污染物。三手烟对儿童的危害更甚。

人体通过三种途径接触到三手烟:呼吸道吸入、消化道吸收和皮肤接触。北京市控烟协会提示,在高温及空调环境中吸烟对身体健康影响更大。特别是患有心脑血管和肺部疾病的人群,高温会引起血管扩张、心率加快、血压升高、头疼、头晕症状,叠加持续吸烟作用会使上述症状更加严重。此外,由于空调房间空气不流通,烟霾污染也会使空气质量持续下降,从而影响身体健康。因此,建议公众不要在高温及密闭的空调房中吸烟。

(综合《南方都市报》《北京日报》)



在医学领域中,结节通常是指在身体某个部位形成的相对较小的肿块或硬块,可以出现在身体的各个部位,如皮下、腋下、肺部、乳腺、甲状腺等。不少人会把结节、肿块和癌变、肿瘤关联起来,一看到检查报告上有结节就开始焦虑,担心结节是癌症或者将来会发展成癌症。其实体检报告中最常见的结节,大部分是良性的,无需过于恐慌。

结节并不代表是哪一种疾病,而是影像学上的一个描述性名词,是指病灶的大小,而不是病灶的性质。从中医认识疾病的角度来看,各类结节都属于“症瘕积聚”的范畴,其产生、发展的根本原因是正气不足,大部分是由于饮食内伤、肝郁气滞、血弱血虚、情志不畅所造成的气机阻滞、气滞血瘀、凝痰化结而形成。可见,结节的发生与心情不好(焦虑、抑郁、烦躁、易怒等心理因素)有一定关系。

如果出现结节问题,建议去医院进行全面的检查和评估,从而确定个人情况并采取相应的治疗措施。通常分类在二级及以下的大部分都是良性,即使是三级的结节大部分也是良性,只需定期检查;四级需要做进一步的诊断,一旦确诊为癌前病变或者是癌应及时去除。

心理健康



健康长寿“慢”中得

慢进食:现代人首选的养生理念就是向饮食要健康,而健康饮食的重要环节就是细嚼慢咽。明代养生家说:“膳食之法,须细嚼慢咽,用津液送下,使饭之精味散于脾中,华色充于肌肤,吃得快,嚼得粗,只是用糟粕来填充肠胃而已。”清代名医周之缘也说:“食之玄机在于嚼,多嚼则寿。”

慢排便:患有心脑血管疾病的人会出现“晕厕”现象,这是非常危险的。因此,排便时一定要悠着点,要稳、要慢,避免用力过猛、过急。

慢行走:老年人在步行时应慢一点。因为“大步

流星”的年龄已过,人老腿衰,常常看到的多是蹒跚的前倾步态,这样走快了容易摔倒,所以,慢走既能调理心情,也能减少体能消耗,同时可以起到健身的作用。慢心率:心率的快慢也是影响人体寿命的一个重要因素。从事人类长寿研究的专家指出,每分钟心率次数的多少,是评价一个人身体素质、估量一个人寿命长短的重要依据。研究显示,心率快则寿命短,心率慢则寿命长。人如果能保持心情平静,不斗不争,加上正确的静养和呼吸,心率就会减慢,寿命就会延长。

(摘自《中老年健康》)

俗话说:夏天开背,人活百岁。民间还流传着一句话,“背薄一寸,命长十年,养好背等于养好命”。其实中医学也认为,人体的背部非常重要,背部的养生保健不可忽视。那该如何养背呢?其实也并不难,专家推荐以下4种方法。

捏脊——调和气血
方法:用两手沿着脊柱的两旁,用捏法把皮捏起来,边提捏,边向前推进,由尾骶部捏到枕顶部,重复5~10遍。

捏脊对于虚性体质常见的疲乏、消瘦、失眠、消化不良、怕冷、易感冒、肩背腰痛都有很好的效果。

夏天养背,人活百岁

艾灸——培补阳气
艾灸是借助艾火的纯阳热力和药力给人体以温热性刺激,通过经络腧穴的传导,来调节脏腑的阴阳平衡,可以强身健体、培补阳气,调理由脏气血、安神定志、通经活络。

背部肉多肉厚而且坚硬的人群,都适合用这种保健方法。背部艾灸多采用艾条悬灸和艾灸盒施灸的方式,使用方便,操作简单,不会烧灼皮肤产生疤痕。

搓背——预防感冒
搓背可在洗浴时进行。用

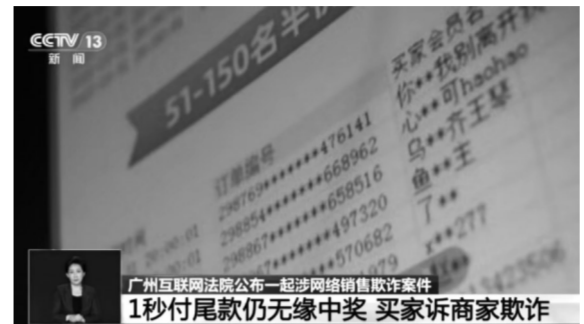
印度医生拉詹博士称:“如果你开始使用非惯用手刷牙,可能会在大脑中建立一些新的神经元连接,这对于改善大脑功能具有一定的好处。”

印度临床心理学家卡达巴姆表示,目前,有科学证据表明用非惯用手刷牙与改善认知功能或减少脑雾直接相关。这种做法背后的理论在于神经可塑性,即大脑适应和形成新神经连接的能力。换只右手能够迫使大脑利用不同的神经通路来执行熟悉的任务,这种活动的增加可能会加强现有的联系并创造新的联系,从而让大脑产生更敏锐的认知功能。不过,卡达巴姆也承认需要更多的研究才能了解大脑起作用的具体神经机制。(据环球网)

换手刷牙能改善大脑功能

他山之石

1秒抢付尾款仍无缘“优惠”,商家被判欺诈



近年来,各大网购平台的购物节促销活动中,商家花样繁多的优惠活动让人眼花缭乱。这些优惠活动是否真的如商家承诺的那样,能让一部分积极参与的消费者获得实惠呢?

法院此前就公布了这样一起案件,广州某网店在开展优惠促销活动时称,店内部分产品“0元购、5折、7

2024年5月28日,天津市第二中级人民法院一审公开宣判中国华融国际控股有限公司原总经理白天辉受贿一案,对被告人白天辉以受贿罪判处死刑,剥夺政治权利终身,并处没收个人全部财产;对白天辉受贿所得财物及其孳息予以追缴,上缴国库,不足部分,继续追缴。

经审理查明:2014年至2018年,被告人白天辉利用担任华融(香港)国际控股有限公司业务拓展三部负责人、总经理、投资银行部董事总经理、中国华融国际控股有限公司资本运营总监、总经理助理、董事、副总经理、总经理职务上的便利,为相关单位在项目收购、企业融资等事项上提供帮助,非法收受财物共计折合人民币11.08亿元。

天津市第二中级人民法院认为,被告人白天辉的行为构成受贿罪。白天辉受贿数额特别巨大,犯罪情节特别严重,社会影响特别恶劣,给国家和人民利益造成特别重大损失,罪行极其严重,依法应当判处死刑。虽然白天辉揭发他人重大犯罪行为,并提供侦破其他案件的重要线索,均经查证属实,具有重大立功表现,但综合其所犯受贿罪的事实、性质、情节和对于社会的危害程度,不足以对其从轻处罚。法庭遂作出上述判决。

(据央视新闻)

折”,其中全店前50笔订单可享受0元购优惠,并在网页中提示活动当日20点开卖。李先生按照该网店的要求,于产品开卖前购买了“0.01元”的预约订单,并在活动当日19时59分3秒创建订单,20时00分01秒在线支付价款1188元。李先生认为,自己完成付款的时间在商家规定的开始售卖时间仅仅过去一秒钟,一定会在商家的优惠名单中,却没能挤进促销活动前五名十名的名单里。为安抚李先生情绪,该网店第二次公

布中奖订单,将李先生的订单列入“51—150名半价名单”内,并同意给予李先生所购产品的五折优惠。李先生认为这家网店以虚假“还本销售”方式销售商品,构成欺诈,诉至广州互联网法院请求判令该网店商家退还购物款1188元并赔偿三倍价款损失3564元。

(据上观新闻5.28)

女子缺位抚养子女,被判补偿男方

1995年,高某与李某某登记结婚,婚后高某生育一子一女,长子李某甲出生于1996年,次子李某乙出生于2002年。高某自2005年外出务工后,常年不归,李某甲和李某乙靠李某一人抚养。

2024年,高某向四川省天全县人民法院提起诉讼,要求与李某某离婚。诉讼中,李某提出,高某常年在外不归,未尽到对子女的抚养义务,同意与高某离婚,但

因为多年来自己为抚育子女付出了更多,高某应当支付其经济补偿。

法院审理后认为,高某在子女未成年期间常年在外不归,漠视对未成年子女的抚育教养,李某在抚育子女上承担了较多的义务,现双方自愿离婚,高某应当支付李某经济补偿。法院综合考虑当地经济水平和李某在子女教育抚养方面的付出,判决高某支付经济补偿3万元。

(摘自《人民法院报》)

未成年人“二次打赏”申请退款被拒

2024年某天深夜,年仅10岁的小州趁母亲睡着,拿起母亲的手机在某短视频平台登录母亲的账号看起了直播。光看直播还不够,小州还根据其此前偷偷记下的母亲支付宝密码,在该平台充值了近2万元给主播们“刷礼物”。

几天后,小州的妈妈发现了他的打赏行为,于是便在该平台的“未成年人误充值退款”通道申请了退款。退款过程中,平台方多次提示“若发生未成年人二次打赏行为,则该行为所造成的损失应由未成年人自行承担”。

一个多月后,小州在家上网课,又有了拿到母亲手机的

机会。然而第一次的错误行为并没有给小州带来教训。在其拿到母亲手机后,再次用母亲的账号在同一个平台看起了直播,涉案账号两周内充值、打赏了数百次,金额累计14万余元。

小州的妈妈发现后,再次向平台方以未成年人打赏为由申请退款,但这次却被平台以“不支持二次退款”为由予以拒绝。为追回14万打赏款,小州的妈妈便以小州的名义将平台的经营者告上法庭,要求其归还通过自己账号充值、打赏的14万余元及资金占用利息,并赔偿其律师费。

法院经过审理查明,用于打赏主播的账号为小州妈妈

将工资卡上交,基本上就等同于将工资的控制权转移到了另一个人的控制之下,但在法律上就是全额赠与给对方了吗?

现实生活中,情侣在恋爱期间甜甜蜜蜜,男方愿意把工资卡交给女方。如果最后两人分手了,男方很有可能让女方归还所有工资。那么,工资到底要不要还呢?

一般认为,在恋爱期间,将工资给另一方的行为,在法律上宜定性为“保管”。在恋爱期间,经双方同意,可以进行开销。剩下的部分,仍归所有者。

除工资之外,恋爱期间还会有一些其他金钱来往,比如来自另一方的大额红包和转账,是否需要返还呢?

对于这个问题,也要分情况。如果是以结婚为目的的进行的赠与,那就是彩礼,当结婚这一条件未能达成时,应当返还。此外,对于节日、生日等带有特殊意义的转账,是为了表达心意的一种赠与,无需返还。

如果结婚后,双方的权利义务就发生了重大变更。根据法律规定,婚后双方的收入在没有特殊约定的情况下都是夫妻共同财产。因为收入本就是夫妻共同财产,工资转移这一行为更像是左兜揣到右兜。在谁掌管之下,就由谁来负责保管和开销,并不会从本质上改变工资的夫妻共有性质。

在扣除日常花销和用于家庭生活的部分后,剩下的部分依然是夫妻共同财产,若有一天婚姻破裂,就应当依法予以分割。

(摘自《中国妇女报》)

工资卡上交就等于自愿赠与全部财产吗

一审法院认为,小州的妈妈作为法定监护人与小州共同生活,已有过一次充值、打赏行为发生,仍然疏于对小州的关注和照顾,亦没有对账户消费进行限制性设置,存在较大过错。综合考虑双方过错及损失情况,一审法院酌定平台退还小州妈妈已消费的充值款及利息2万余元,并赔偿律师费。小州妈妈不服,提起上诉。近日,北京四中院二审判决驳回上诉,维持原判。

(据鲁中晨报客户端)