

## “资深糖友”朱德长寿的秘诀

老一辈无产阶级革命家朱德同志是一位糖尿病患者,在患有 20 年糖尿病的情况下活到了 90 岁的高龄,这给我们每一位糖友起到了很好的示范作用,说明糖尿病患者完全可以实现带病长寿。

### 降糖食谱

1971 年 12 月,胡维勤教授担任朱老总的保健医生。当时,朱老总已经年过八旬,患糖尿病多年。饮食上,胡维勤为他制订了明确的“降糖食谱”。

主食是早晨一两米饭,中午二两,晚上还是一两。一般早晨吃一根黄瓜,中午两个西红柿,晚上吃一两块“心里美”萝卜。

至于青菜,经常换着样做,每餐都要吃一点。荤菜上,每周一次乳鸽,两次海参,三次鱼,半个月还有一顿甲鱼。

糖尿病患者都知道饮食控制的重要性,但就是有人管不住自己的嘴。其实不用照搬朱老总的饮食方法,关键是找到适合自己的饮食模式,并长期坚持下去。

### 朱德操

平时每天早晨起来,朱老总第一件事情就是围着院子散步,一次散步至少要走三里路。散完步,还要做操,朱老总自创了一套体操,大家称之为“朱德操”。体操一共五组,包括颈部运动、上肢运动、腰部运动、腿部运动、整理运动。这套体操他坚持做了 60

多年。

对于糖尿病患者来说,运动十分重要。现在有很多种广播体操、健身操,选一种适合自己的,认真坚持做下去一定有益处。

### 好脾气

朱老总能带病长寿,也在于他拥有宽广的胸怀。朱老总的脾气好是出了名的,经历了无数沧桑,他在晚年心态特别平和、豁达。

很多人往往忽略精神因素对于血糖的影响,这是非常错误的。

平和乐观的心理能促使身体分泌出更多有益健康的物质,对于调节内分泌以及血糖控制方面都有益处。

(摘自《长寿养生报》)

你可能听家里长辈说过,“睡硬床比睡软床好”。有些父母不只自己睡硬床,还会特意给孩子买硬邦邦的床垫,甚至有人直接在床板上铺层褥子直接睡。其实,睡硬点的床,并不是让你睡硬板床,如果床垫太硬,遭罪的就是身体。

正常脊柱有 3 个生理性弯曲,从侧面看呈 S 形的曲线。长时间平躺在平直、没有弹性的硬床上,会破坏腰椎的正常生理曲度。

躺在过硬的床上,身体仅有头、背、臀、两个足跟 5 个点承受压力,此时腰部缺乏支撑,处于悬空状态,不仅会感觉硌得慌,本该放松的身体不能得到该有的休息。

为了保持脊柱自然弯曲的状态,腰背部需要持续发力,加重腰酸背痛,久而久之易出现肌肉疲劳、酸痛,甚至导致慢性腰痛,腰椎曲度还可能改变。

不管是仰卧还是侧卧,身体与床垫接触面积最大的部位,往往是脂肪较少的区域。由于缺乏足够的脂肪缓冲,会导致压力增加,阻断毛细血管对肌肉组织的供血,导致组织缺氧,引起肌肉酸痛。

医生让你睡的硬床,其实是指承托力好的床垫。如何把握床垫的硬度?记住“3:1 原则”。床垫不能硬到不变形,也不能变形太大:3 厘米厚的床垫,手压下陷下 1 厘米;10 厘米厚的床垫陷下 3 厘米,这样的比例软硬适中。

(摘自《生命时报》)

医生建议睡「硬点的床」,到底是多硬

颈肩关节——后仰夹背  
向后仰头,两只胳膊向后挤压 3 秒,再放松 2 秒,早中晚各练习 30 次,可以锻炼脊柱两旁的肌肉,预防颈、肩疾病。

腰椎关节——臀桥  
用双足、双肘和后肩支撑抬起臀部,让腹部和膝关节抬平再缓慢放下,每天做 20 至 30 次,有助于锻炼腰背部肌肉,预防腰椎疾病。

膝关节——抬腿勾脚尖  
坐在椅子上,抬腿绷直,保持水平,同时用力勾脚尖,每天多做几次,通过锻炼大腿肌肉力量来提高膝关节稳定性,增强膝关节耐力。

(摘自《健康时报》)



## 老年人锻炼忌“急刹车”

人上了年纪,身体素质慢慢跟不上了。尤其运动后,一旦“急刹车”,后果会非常严重。

“人原本是运动状态,血液循环较快。假如立刻停止,根据人体机能反应,血管就会马上收缩,血液供应受阻,从而引起血压升高、心脏供血不足、缺氧等后果。”北京体育大学体育教育训练学副教授孙卫星表示,对于心肺功能渐渐减弱的老人而言,这更可怕,不仅使脉搏和血压骤然上升,严重时还会造成休克,甚至死亡。

孙卫星建议,

不论什么运动都不能“急上急下”。运动前应做充分的准备活动,让身体慢慢热起来;运动完不要立刻停止,最忌讳坐下或躺着休息,应该继续做一些整理运动,直至恢复正常的呼吸和心跳。

“可以多做深呼吸,对调节运动节奏很有效。也可以抖抖手脚,放松一下。”孙卫星说,假如运动时间长、强度大,放松整理的时间也要稍长一些。举个例子来说,假如你用 15 分钟跑了 1000 米,那至少要用 6 分钟的时间放松,步行、慢跑最好。

(摘自《湛江晚报》)

## 这些“伪养生”,正在毁掉你的身体

痘肌也束手无策。频繁敷面膜反而会使皮肤屏障变得脆弱,起到反效果。

所以,美容觉一定要睡够。相关研究显示,成人每日平均睡眠时间最好保持在 7 至 8 小时。

吃最好的保健品,但抽烟喝酒频烫头

全球每年约 300 万人死于饮酒,占总死亡人数的 5.3%,200 多种疾病和损伤都与酒精有关。烟草致使全球每年 800 多万人失去生命,导致癌症、肺病、心血管病等一系列疾病。染发烫发虽然没有那么毒,但是可能引起皮肤过敏反

应,导致发质改变、脱发,长期多次接触染发剂,还可能引起肝肾功能损伤。

若平时抽烟喝酒烫头,可不要妄想吃保健品就能“排毒”,滥用保健品同样也会带来肝损害。

戒不掉奶茶,喝无糖的就不担心

戒不掉奶茶,不加珍珠、不加糖总算健康了吧?然而“奶精”并不会缺席!奶精主要成分是氢化植物油,含有反式脂肪,过量摄入会导致体内的“坏胆固醇”升高,增加动脉硬化、心血管疾病的风险。想喝奶茶,不如自己在家用真材实料的纯牛奶和茶叶自制,这

样煮的奶茶也很香。

平时不吃晚饭,周末暴饮暴食

做不到“管住嘴”,没时间“迈开腿”,如果舍弃工作日的晚餐,周末大吃一顿是不是一样可以瘦下来呢?

如果每天摄入的热量都比平时少得多,身体以为遇到了“饥荒”,就会降低基础代谢率,减慢脂肪消化、倾向于囤积脂肪,保证挨过“困难时期”。所以光靠节食减肥是不够的,一旦恢复了原来的饮食,很容易反弹,长回更多脂肪。

养生(据上观新闻)

知识  
(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 125 秒复制一张银行卡,已有人被骗



▲涉案人员刷卡买黄金时的监控截图

“你好,我卡的芯片坏了,可以帮我补发一张吗?”

“请问预留手机号还在用吗?地址要改吗?请输入卡片的服务密码……感谢您配合。我给您重新寄张新卡过来。”

这是广州一家银行的客服电话录音。这通 125 秒的电话,竟牵扯出一宗跨省份的新型信用卡盗刷大案。

2023 年的一天,该银行向

公安机关反映,银行客服短时间内突然接到大量要求重制信用卡的申请,情况异常。

该行信用卡中心欺诈风险管理部工作人员说,这些人打来电话,自称是该行客户,要求重制信用卡并修改信用卡邮寄地址。银行通过查验持卡人身份证号码和电话服务密码完成身份核实,按客户要求制作新卡。

“这些人收到新卡后,通过手机再次致电客服,验证卡片交易密码并激活,然后在外地大额刷卡购买黄金等。现已发现有 6 个客户的信用卡被盗刷,金额约 61 万元。”该工作人员说。

广东省广州市公安局成立

## 首例发行虚拟币涉刑案引争议

“00 后”大学生杨启超在境外公有链上发行一款简称为 BFF 的虚拟币,因撤回流动性引来牢狱之灾。检察机关指控,其发行了假的虚拟币,他人受误导充值 5 万 USDT 币后,杨启超迅速“撤资”,导致他人损失 5 万 USDT 币,其行为构成诈骗罪。2024 年 2 月 20 日,河南南阳高新技术产业开发区人民法院一审认定杨启超犯诈骗罪,判处其有期徒刑 4 年 6 个月,并处罚金 3 万元。

2024 年 5 月 20 日,该案在

庭。记者获悉,在二审中,杨启超的辩护律师仍然为其做无罪辩护。

辩方认为,本案被告人杨启超发行的虚拟币拥有唯一且不可篡改的合约地址,不存在所谓“假币”,而被告人和报案人都是币圈资深玩家,二人长期从事虚拟币买卖活动,对于炒作虚拟币的风险有明确认知。此外,平台允许随时添加或撤回流动性,被告人的行为不违反平台规则。而被害人持有的 BFF 币,在案发后因流动性增加而升值,若交易即可兑

打赏网络主播的「公款」是否能追回

“感谢‘榜一大哥’的‘嘉年华’礼物,我给大哥唱一首……”2023 年 3 月的一天,某网络直播间里气氛热烈,主播兴奋地呐喊着,手机屏幕外的曲磊(化名)也在得意地笑着。

看直播、送礼物,这是彼时新疆阿勒泰市一家金融企业业务经理曲磊每晚必不可少“放松项目”,他靠打赏成为“榜一大哥”,获千人追捧,深陷其中无法自拔。

曲磊时年 30 岁,年薪约 15 万元,可于他而言,这份收入远远不够支撑自己的“放松项目”。短短一年,他不但将 100 万余元存款挥霍一空,还把手伸向公司。

自 2022 年初开始,曲磊通过非法利用他人身份信息、增加贷款额度等方式,分批出大量贷款为己所用。他选择的目标客户,一般是着急办理贷款且文化水平较低的群众。短短一年时间,其利用

职务之便侵占 710 万余元。后来,客户发现异常:或是还款金额超出实际贷款金额数倍,或是没有贷过款却收到了还款通知。他们找到金融企业负责人反映情况。该金融企业对资金情况进行核查后,发现“缺口”巨大,负责人赶忙报警。

这下,曲磊知道瞒不住了,经历了一夜的辗转反侧,他主动到公安机关自首。

办案民警随即对涉案资金流向展开深度研判。并辗转北京、四川、黑龙江、辽宁、吉林等多省市开展调查取证工作,最终追回曲磊打赏主播的钱款 220 万余元。

根据相关法律规定,在刑事案件中,国家财产或集体财产遭受损失的,人民检察院在提起公诉时可以提起附带民事诉讼。因此,被害金融企业后续可通过刑事附带民事赔偿的法律途径,挽回经济损失。(据中新社讯)

专案组。经查,该团伙自 2022 年 10 月至 2023 年 3 月间,共对 7 家商业银行的 900 余张信用卡展开攻击,成功补办信用卡 500 余张,成功激活并盗刷 230 余张,涉案金额 1100 万元。

经过侦查,广州警方在海南、福建、江西等地抓获犯罪嫌疑人 12 名,解除潜在被盗刷风险金额超 10 亿元,打掉一个集“重制、盗刷、销赃”为一体的新型信用卡诈骗团伙。

今年 4 月,该案被公安部和中国银联银行卡安全合作委员会评为 2023 年“打击涉银行卡犯罪精品案例”。目前,检察机关已以涉嫌信用卡诈骗罪对涉案嫌疑人批捕起诉。

(据新华社讯)

回比之前更多的 USDT 币,则被害人不存在任何损失。

相关律师介绍,在我国法律政策尚未认可虚拟币的合法性且“投资虚拟币损失自担”的情况下,这起因发行虚拟币撤回流动性而被作为刑案诉至法院的,在国内尚属首例。

(据澎湃新闻)

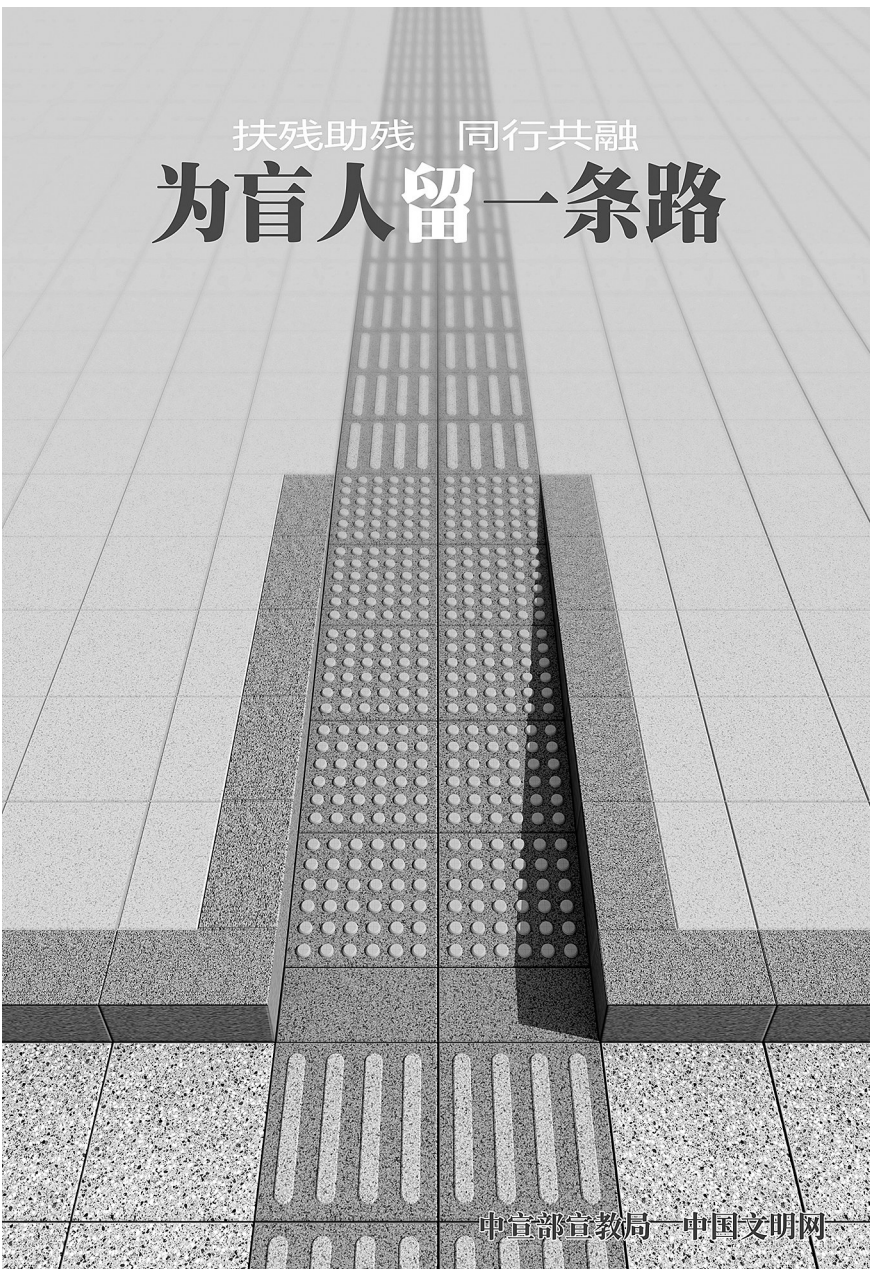
2023 年 8 月的一天,陈先生将自己的小轿车停放在小区商铺门前的马路边。当天为大风暴雨天气,小区楼顶的瓦片突然脱落,导致其停放的车辆被砸坏。

陈先生发现后报警,经公安机关出警调查现场确认,车辆系被某小区楼顶坠落的瓦片砸坏。事后,陈先生对车辆进行维修,花费 1580 元。由于陈先生与管理上述小区的物业公司就修车费用协商无果,遂向天津市河北区人民法院提起诉讼,要求物业公司承担修车费用。

法院经审理认为,案件事发当天为雨天,楼顶瓦片因风大湿滑容易脱落。但除该小区楼顶系瓦片外,相邻小区楼顶没有瓦片,被告物业公司未提供充分证据证明案涉车辆受损并非小区楼栋屋顶瓦片脱落导致,也并未充分证明其已经尽到了定期排查楼栋房顶、消除隐患的义务,故被告物业公司对案涉车辆受损后的维修费用负有赔偿责任。

最终,河北区人民法院依法判决被告物业公司支付原告陈先生修车费用 1580 元。

(摘自《法治日报》)



扶残助残 同行共融

为盲人留一条路

中宣部宣教局·中国文明网