

## 小暑养生做好这三点



小暑快到了,小暑时节,饮食起居注意什么?

**第一,要注意保持阴阳的平衡。**“春夏养阳”,我们要注意顾护人体阳气,不要过度贪凉。比如饮用过多冷饮,过度应用空调,洗冷水澡,或者在树荫、屋檐下、过道里乘凉时间过长等等,以免受凉感冒,或导致脾胃功能受损。同时注意顾护好人体的津液,汗为心之液,避免过度出汗。夏季运动时,尽量选

择早晨或傍晚,气温相对凉爽的时候,选择较为和缓的运动,时间不宜过长。

**第二,要注意调理脏腑,顺应脏腑的生理特性。**如保证心阳充沛;心主神,注意清暑安神,要保持情志调畅,可以

做些静心宁神的事儿,如下棋、书法、绘画等等,古诗有云:风动荷生香,心静自然凉。人体的脾脏喜燥恶湿,注意健脾燥湿。尽量避免进食大量肥甘厚味,以免滋腻碍胃,要注意饮食卫生。

**第三,要注意预防及去除邪气,如暑邪、湿邪。**民间有说法,叫:“冬不坐石,夏不坐木”。暑过后,气温高、湿度大,露天放置的木质椅凳,含水分较多,表面看上去是干的,但在上面坐久了,可能

会诱发风湿、关节炎等疾病。

饮食方面,推荐如冬瓜、扁豆、苦瓜、薏苡仁、荷叶、莲藕、莲子、绿豆芽、绿豆、赤小豆等等,都是很好的搭配食材选择。它们具有清暑祛湿、健脾利湿、利尿消肿等功效。

小暑正值夏季,也是急性消化道疾病的高发期,饮食卫生尤为重要,不要食用隔夜饭菜。同时饮食也要有所节制,尽量吃些清淡易消化的食物。有民间谚语说“小暑大暑,有米懒煮”,提示到了伏天人们的胃口会受到影响,可以用荷叶、茯苓、扁豆、薏米等熬粥,非常适合这个季节食用。

(据新湖南客户端 6.29)

## 网红眼保健操要谨慎选择

葛先生今年 66 岁,几年前偶然在某短视频平台刷到一条“养生眼保健操教程”,声称可以治疗老花眼、预防白内障,评论区还有不少粉丝现身说法证明“真的有用”,这令他十分心动。

葛先生说,他每天早中晚各做一次,每次半小时,一直坚持了好几年。最近一个月,他经常感到眼睛里有异物,还有眼痛、眼红、出现分泌物等症状,在家人劝告下,他赶紧到医院就诊。

医院经过详细检查后发现,葛先生右眼下眼睑有近三分之二的睫毛倒向眼球,直接接触到角膜,引起了右眼角膜上皮缺损出现卡痛,遂确诊为“右眼下睑复发性睑内翻倒睫”,需尽快接受手术治疗。

原来,葛先生在三年前曾做过倒睫手术,这次倒睫复发,与他迷信网红眼保健操不无关系。“根据患者自己的描述,他在术后恢复初期就一直坚持做‘眼保健操’,我们推测可能由于做眼保健操‘太暴力’,把手术中固定肌肉的内置缝线给弄断了,就导致了倒睫的复发。”医生说。

医生提醒,眼睛的最好保健就是保持眼部卫生、避免眼部疲劳、避免用眼过度、保持良好的生活习惯等,尽量避免用力揉眼睛。

(摘自《老年生活报》)



## 汗水未干,冷水莫沾

夏日炎热,常常闷出一身汗,很多人会选择立即冲凉,殊不知,这对身体非常不好。古语有言,“汗水未干,冷水莫沾”,意思是说,出汗后不要马上冲洗或接触凉的东西。

北京中医药大学国学院教授张其成说,人出汗时,血管扩张,毛孔放大,血液循环加快,如果接触冷水,血管立即收缩,毛孔关闭,汗腺分泌停止,血液循环也会减慢,导致体内热量难以散发,引发不适甚至疾病。此外,大汗淋漓时,体内阳气亢奋,如果突然受到冷水刺激,会导致外凉里热,形成“寒包火”的状态,有两种表现形式:一是出现皮肤性疾病,如起痱子、痤疮、湿疹等;二是会有腹痛、腹泻、口干等症状。

张其成建议,出汗后应该用毛巾擦去汗液,待其干透后,再用温水洗澡。因出汗后立即沾冷水或吃冷饮而不适的人,可尝试以下方式调理。1. 适当运动。运动能促进气血循环,加速新陈代谢,有助排出体内的寒湿邪气。2. 食疗。姜茶、红枣水等温性饮品,有助祛除体内寒气。日常还可以吃些羊肉、鸡肉、桂圆、核桃等温补食物。

(摘自《健康时报》)

医生提醒



大概在中国作家中,没有人比冯骥才的头衔更多。他是官员,是大学教授,是作家。冯骥才说自己是个精力旺盛的人。

冯骥才说,自己曾经是搞

## 冯骥才钓鱼悟出养生之道

体育的,深知锻炼对健康的重要,“尽管很忙,但无论多忙,我都有意识地去锻炼。”如今,他坚持每天慢跑或散步。闲暇时,他还喜欢绘画、收藏、看球赛,让自己适当放松。

冯骥才还会抽空去钓鱼。他认为,钓鱼不仅能养生,还能从中感悟人生,调整心态。当大鱼上钩时,钓鱼的人应该将钓线放得较长,任由鱼拖着跑,等鱼累了,再慢慢收线。假如鱼刚上钩就往岸上拖,往往会把钓线扯断,鱼

儿逃之夭夭。

冯骥才说:“生活中,我们于是我们挣扎、奔突、拼尽全力,却无异于自杀。有时候,你休息一下再醒来,体力和精力得以恢复,突然奋力一搏反而会收到意想不到的效果。”冯骥才说,尤其老年人,一定要注意游刃有余的养生之道,这样自己才会过得更舒服。

(摘自《快乐老人报》)

俗话说“人活一口气”,说的就是人的精气神。气血充足,生命力就旺盛;气血不足,体力精力都会有所下降。那么,气血不足的人怎样将气血补回来?

**细嚼慢咽** 食物被充分咀嚼,才能更好地吸收,减轻脾胃负担。一口饭建议咀嚼 20 次左右,吃饭慢一点,早餐吃 15~20 分钟,中、晚餐最好不少于 30 分钟。

**少食寒凉** 长期饮食不节、过食生冷寒凉,容易损伤脾阳,影响脾胃运化,进而影响气血生成。平时注意喝温水,少吃寒凉、油腻、辛辣的食物。

**睡好子午觉** 睡觉是养肝血的重要方法。“子午觉”就是在每天的子时(23:00~1:00)和午时(11:00~13:00)睡好觉,原则是“子时大睡,午时小憩”。

**按揉公孙穴** 中医认为,公孙穴具有健脾胃、调冲任的功效,为健脾第一大穴,脾气旺而气血盈。每天早晚各按 50 次左右即可,以局部有酸胀感为宜,还可以配合太白穴一起按揉。

**阳光浴头** 阳光好的时候,出去晒晒太阳,尤其是让阳光晒到头部的百会穴,能促进全身代谢,加快血液循环,提升脏腑活力。

**暖水浴足** 下肢寒凉的人,可在水中加些艾草、花椒等。不过,饭后不宜马上泡脚,最好饭后 1 小时再进行。

**拍打小腿** 坐立位,双脚着地,一手握成空拳,扣打小腿骨头外侧的肌肉。这里是足阳明胃经的区域,适当用些力气,以有酸痛感为度。

**晨起梳头** “头为诸阳之会。”梳头不但可以促进血液循环,滋养头发,还能通达阳气、疏通气血。时间以早晨最佳,此时是阳气升发之时。每次梳 50~100 下,感觉头皮微微发热即可。

(摘自《生命时报》)

教你一招

名人养生

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 留学保录套路多,谨慎选择防风险

“世界顶尖名校无条件直录”“免 GPA、免语言、免预科”……各大平台上,留学保录的广告比比皆是。近年来,越来越多的学生选择出国留学,部分留学机构应势推出留学保录服务。那么,签了保录协议就一定能保证被国外名校录取吗?留学保录协议存在哪些法律风险?近日,北京市房山区人民法院梳理相关案例进行释法说理。



## 考试成绩未能达标,自身有责部分退费

2022 年 4 月,小佳与某培训公司签订留学保录合同,约定培训公司为小佳提供申请某大学的信息咨询、专业技能指导及其他背景提升服务。同时约定,如小佳未被某大学录取,退还收取总费用的 50%。在合同实际履行时,因小佳的 GPA(平均学分绩点成绩)未达录取线,导致未能被某大学录取。事后,小佳诉至法院,要求培训公司退还 50% 的费用。

法院审理后认为,培训公司作为留学培训的专门机构,应根据实际情况对小

佳能否考取某大学做出合理的预测,经评估后,双方签约达成一致,即小佳未被某大学录取则培训公司退还 50% 费用。事后,小佳 GPA 成绩未达录取线,也直接导致合同无法完整履行。法院认为,对于未过线的结果,小佳自身也存在过错。鉴于双方在签订合同时未对 GPA 成绩未达录取线的责任承担作出明确约定,故法院根据双方协议约定及案件的实际情况,酌定由培训公司退还小佳 25% 的费用。

法官庭后表示,合法有

效的留学服务协议本质是留学培训机构根据留学申请人的实际情况,制定合理的个性化的留学培训计划,代理留学申请人提交各类申请材料,从而促使留学申请人能被录取的协议。签订此类协议时,双方均应持谨慎态度,在合同签订后要积极履行自己的义务,留学培训机构按合同约定提供培训服务及其他服务,留学申请人按照培训计划接受培训,以达到包括在校成绩、语言成绩等各项录取条件,否则将按合同约定和各自义务承担相应责任。

## 学籍成绩均属造假,合同无效费用返还

2023 年 1 月,张某委托某教育公司办理其子小博的出国留学手续,约定张某仅需向教育公司提供小博的身份证,由教育公司负责办理某国保录高中的学籍、成绩单,甚至替考、代笔论文等不正当手段进行留学申请的行为,留学生入学后因申请材料造假而被退学的现象也屡见报端。”对于这种现象,法院法官表示,造假行为不仅导致合同被认定为无效,情节严重的甚至构成诈骗罪、伪造国家机关印章罪等罪名。

法官提示,各位学生和家長在申请留学时,应当树立正确的态度,要根据自己的实际情况制定合理的留学目标,切勿急功近利,不

留学服务协议均在合同条款中约定留学申请人不得提供虚假的申请材料,但在利益的驱动下,部分留学机构仍存在通过提供虚假学历、成绩单,甚至替考、代笔论文等不正当手段进行留学申请的行为,留学生入学后因申请材料造假而被退学的现象也屡见报端。”对于这种现象,法院法官表示,造假行为不仅导致合同被认定为无效,情节严重的甚至构成诈骗罪、伪造国家机关印章罪等罪名。

法官提示,各位学生和家長在申请留学时,应当树立正确的态度,要根据自己的实际情况制定合理的留学目标,切勿急功近利,不



要轻信“走捷径保录取”“低分上名校”的宣传,要通过合法合规的途径准备和递交留学材料。在签订留学服务协议时,要注意规范合同用语,约定好相关的权利义务,以维护自身的合法权益。如留学机构涉嫌诈骗等犯罪的,可以向公安机关报案;对于不构成犯罪的行为,则可以向法院提起相关诉讼。此外,留学培训机构也应规范、诚信经营,遵纪守法,维护良好留学环境。

## 约定专业未被录取,服务费用全额退还

2021 年 8 月,小轩的父亲陈某与某中介公司签订《自费出国留学中介服务合同》,中介公司承诺为陈某提供国外某大学计算机专业的保录服务,不成功则全额退款。然而,小轩事后被该大学的建筑专业录取。

对此,双方又达成《补充协议》,约定中介公司为小轩办理转学,如小轩未能转至该大学的计算机专业,中介公司

向陈某退还已支付的全部中介服务费。

这一次,小轩仍未等来好消息,截至《补充协议》约定的最后期限,还是没有收到大学转专业的任何通知。为此,陈某诉至法院,要求中介公司退还全部服务费用。

法院审理后认为,根据陈某与中介公司签订的合同及补充协议约定,如小轩未能被某大学的计算机专业录取,则

全额退回中介服务费。合同签订后,陈某已按约定支付服务费,而小轩未被合同约定的院校专业录取,中介公司构成违约,应依照约定全额退费,故陈某要求退还服务费的主张,法院予以支持。

法官庭后表示,根据民法典规定,当事人应当遵循诚信原则,根据合同的性质、目的和交易习惯履行通知、协助、保密等义务,按照约定全面履

行自己的义务。日常生活中,大多数留学保录协议还包含留学咨询、学习规划、考试培训、材料提交、签证服务等项目,如果没有依约履行,法院则可按照合同约定的退费条款、培训公司已提供服务的比例等因素,综合确定退费金额,全额退款仅适用于合同有明确约定的情形。

(本版稿件综合《法治日报》《法治周末报》等)

学位概念约定不明,理解有误并非欺诈