

## 10天瘦2公斤,这种零成本“养生”靠谱吗



据报道,7月9日,广东佛山。女子在楼顶晒后背,10天瘦了2公斤。当事人称晒完感觉自己眼神都变得清澈了,每天晒大概半个小时左右,虽然黑了但感觉值得。

在社交软件上,搜索“晒背”,也能看到许多网友分享自己晒背的心得和体验。网友甜甜(化名)表示:“晒背的过程会觉得心情愉悦,晒了小半个月后,皮肤肉眼可见变

得更透亮。”不仅如此,甜甜还发现自己长期吃沙拉都没瘦下去的体重居然降低了,面色变得也更红润。更关键在于这是一项几乎零成本的“养生”方式。

作为游泳教练,长沙市民小王长期深受寒湿带来身体疼痛的困扰。于是,她选择在下午没有课的时间在躺椅上晒背,晒时后背一直在出汗。本来没抱着很大的期待,但是晒了几天后发现自己在空调下不再手脚容易冰凉,“感觉晒背确实对祛寒湿有很强的效果”。

减重、祛寒湿、带来心情愉悦……晒背真的有如网上传的那么神奇?

长沙市第三医院中西医结合科副主任、主任医师肖智

表示,自己也关注到网络上流行的晒背行为。首先,她从中医学角度肯定了晒背的养生功效。她介绍,中医里认为“腹部,腹为阴,背为阳”,背部是人体的阳经,并有两条大的经络,其中一个督脉就是总管人体阳气,称之为阳脉之海。夏日晒背可以起到一个补阳的作用,即可以养阳气。肖智强调,阳气总管全身,影响着人体的精气神,对于人的寿命以及精神状态而言都是十分重要的。

对于网络上提到晒背的一些功效,肖智从身体角度出发,认为晒背对于日常表现为怕冷、畏寒、脸色苍白、大便不成形、大便稀溏、脸浮、肢肿等虚寒体质,寒湿内盛的人能起到提高体质的作用;适当晒背

从对于骨骼来说也可以补充维生素D的作用。

在女性常关注的体重管理方面,晒背可以通过补充阳气的方式,提高女性机体代谢率,实现消耗脂肪的作用;从心理角度看,中医常提到的肝气郁结引起,或是痰湿阻滞引起,或寒湿郁积在体内而引起郁症的心理情况,通过晒背实现养阳可以起到一定的缓解作用。

除此之外,肖智提醒市民,一切的养生与治疗都应当在保证不伤害自己的前提下进行。夏季晒背最主要的前提是要保证自己不被晒伤、不会中暑。因此,她建议晒背前一小时要吃东西,做好防晒。

(摘自《新闻晨报》)

## 种菜延长癌友生存期

近日,由美国阿拉巴马大学伯明翰分校与奥本大学联合开展的一项研究表明,种点蔬菜可以显著改善癌症幸存者的健康状况。研究已发表在《美国医学会杂志·网络开放》上。

这项名为“健康丰收”的临床试验招募了381名50至95岁的癌症幸存者。研究期间,每名参试者都会获得一处花园或四个种植箱,以及种子、园艺工具和食谱,同时由阿拉巴马州认证的园艺大师担任指导,研究总共持续了7年。在对参试者的力量、身体平衡能力和灵活性进行检测后,研究人员发现,所有人在种菜后,每天的蔬菜摄入量增加了大约1/3;与延迟干预组相比,较早参与种菜的参试者在行动能力、平衡能力、自感健康程度方面显著提高,肠道微生物的丰富性上也有所改善。

阿拉巴马大学伯明翰分校奥尼尔综合癌症中心高级研究员瓦内弗里德认为,癌症幸存者是一个脆弱群体,更容易癌症复发或患上心脏病、糖尿病等,鼓励他们参与种菜等园艺活动,可以促使其选择更健康的食物,同时提供更多体力活动的机会,这对延缓其生存期大有帮助。

(摘自《长寿养生报》)

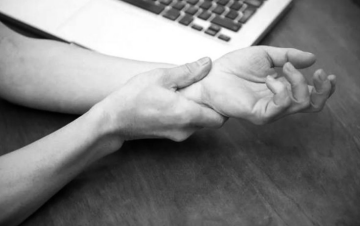


### 轻微“鼠标手”“练”了就好

腕管综合征,俗称“鼠标手”,就是腕部正中神经受卡压而引起手指疼痛和功能障碍的一种临床综合征。

轻微症状可尝试手腕运动疗法。即屈腕和握拳两个动作。屈腕动作:伸出一只手,朝向身体正前方,掌心向内,手指向下,另一只手按压掌背,向内施力;握拳动作:手指自然展开,慢慢握成拳头,动作不要过快,可重复多次。已出现手腕肿胀、手指关节不灵活等症状,可通过物理疗法进行治疗。

还可以做下面两个动作缓解不适症状。一是手指拉伸:双手十指相扣,手背



朝身体向外拉伸或者用另一只手向靠近自己的方向拉伸指关节,保持15至30秒,重复3至5次。拉伸时,以自己能够接受的拉伸感为度,不要过分牵拉,避免损伤;二是点赞手:伸出手掌,手心向上,大拇指向小拇指方向用力握紧,食指、中指、无名指和小拇指依次握紧,然后用力伸出大拇指,其余四个手指再依次伸展,10个为1组,每次2至3组。

(摘自《中国妇女报》)

夏天出汗多,有些人洗澡比较勤,但要注意温度和时机,否则可能会伤血管。

早上刚醒来就去洗澡

在醒来后立刻洗澡,身体尚未适应心跳和血压的变化,热水澡容易使全身血管扩张,血压下降,再加上处于空腹状态,容易合并低血糖,非常容易造成头晕甚至晕倒的情况。而冷水澡则可能导致血管剧烈收缩,血压急剧升高,可能诱发心梗、脑出血甚至主动脉夹层。

健身后立即洗冷水澡

健身出汗后,短时间内一般心率和血压都会处于较高水平,此时如果洗冷水澡,则会使我们的血管剧烈收缩,血压升高,可能会引发心血管意外情况发生。

(摘自《健康时报》方圆/文)

## 如此洗澡伤血管

## 女子租10余部手机欲套现反增40多万债务

今年1月,上海市民姜女士向上海市静安警方报警,称因债务纠纷而被对方干扰正常生活,故求助民警。据姜女士陈述,其去年底因急需用钱,通过“贷款中介”吴某在多个APP上以“租借手机、转售套现”的方式获得资金,却由此背负了巨额“租金”债务。当时,被吴某声称的“无抵押、不看征信、快速放款”等诱人承诺所吸引,姜女士通过对方提供的二维码下载安装了一款“芒果商城”APP,将个人信息提供给客服后就在线上签订了“分期租赁协议”,约定“租借”一部价值9000元的手机,分12期在3个月内返还平台18000元,期满后取得手机所有权。

“在收到首期租金后,平台即从手机市场将手机快递发出,然而在收货之前,吴某就让姜女士修改收货地址,将

手机直接送往指定商户回收,经过评估后做价8700元,扣除吴某垫付的首期租金1500元和所谓“中介费”900元后,姜女士仅收到6300元。”静安公安分局经侦支队金融犯罪侦查队队长张晨晖告诉记者。“采取这种方式,姜女士先后从十余个类似‘租机平台’上租得手机并套现14万余元,但在3个月内需要偿还的‘租金’已高达42万余元。”

名为租借手机却不收货自用,而是直接通过手机商户回收套现,“租金”虽然分期但总额远超手机市价,年化利率超过400%,民警由此研判认为这不是一起简单的债务纠纷,背后很可能隐藏着非法放贷的犯罪行为。静安警方迅即组成专案组展开侦查,从租机平台、中介人员和手机市场三方面切入,顺藤摸瓜挖出一条“租机贷”非法经营产业链,并于2024年2月将“芒果商城”实控人戴某、“贷款中介”吴某等4名犯罪嫌疑人成功抓获。

到案后,戴某、吴某等人如实供述了以出租手机为幌子实施非法放贷的犯罪事实。经查,犯罪嫌疑人戴某于2023年10月购入一款非法租机APP,并伙同吴某等人开始非法放贷,由戴某负责运营APP平台、与客户线上签订租机协议并采购、出租手机,吴某等中介人员则负责寻找、推荐客户并指导客户将手机套现,实现手机在“平台一承租人一市场”之间的流转,最终完成变相放贷行为,其中产生的手机价值2倍的高额租金以及回收差价、中介费用等均由承租人承担,年化利率超过400%。截至案发,“芒果商城”已与近百人签订租机协议,涉案金额近160万元。

静安公安分局经侦支队副支队长张臻峰告诉记者,“在此案的侦破过程中,我们还循线发现了其他多个类似的租机贷平台,这些平台之间往往会共享‘客户’,通过中介诱导同一借款人在不同平台租机,从而实现大额放贷。”警方先后抓获柚柚商城、优租、壹点商城等5个非法放贷平台的实控人赵某及贷款中介王某等11人,彻底斩断了“租机贷”犯罪产业链。经初步核查,这些平台已累计向不特定人群非法放贷2000余万元。

目前,犯罪嫌疑人戴某因涉嫌非法经营罪已被静安区人民检察院依法批准逮捕,犯罪嫌疑人赵某、郑某、刘某、吴某、王某等14人因涉嫌非法经营罪已被静安警方依法采取刑事强制措施,案件在进一步侦办之中。

(摘自《新京报》)

### 女子超市购物多次漏扫码被刑拘



近日,北京一女子戴某在超市购物,因结账时多次漏扫码,被警方刑事拘留。

据警方披露,戴某此前在超市购物时,曾连续3次故意漏扫码,均未被发现,第4次她故伎重施,被工作人员发现。工作人员选择了报警。经调查,戴某4次盗窃的物品总价值1000多元。最

终,戴某被刑事拘留。刑法规定,盗窃公私财物,数额较大的,或者多次盗窃、入户盗窃、携带凶器盗窃、扒窃的,处3年以下有期徒刑、拘役或者管制,并处或者单处罚金。即使涉案金额不大,但如果两年内盗窃3次以上,也可能被追究刑事责任。

这件小案也再次提醒公众,无论是多便宜的物品,多小的金额,任何形式的盗窃行为都是法律所不容许的,切勿因一时贪心而触碰法律红线。

(摘自《鲁中晨报》)

## 两男子多次上演『车祸自燃』骗保获利

让高档车多次上演“车祸自燃”戏码以骗取高额保险金,薅保险公司“羊毛”竟成了“生财之道”。近日,新疆维吾尔自治区昌吉回族自治州中级人民法院审理了一起多人勾结,人为制造交通事故骗取保险赔偿款的案件。

被告人薛某多次以车辆发生自燃为由,伙同被告人邓某故意制造保险事故3起,骗取保险金65万余元。邓某明知被告人薛某进行保险诈骗活动,仍为其提供帮助,骗取保险金19.9万余元。

法院经审理认为,薛某作为机动车的实际投保人、受益人,以非法占有为目的,通过故意制造被保险车辆事故、编造未曾发生的事故,骗取保险金65万余元,数额巨大。邓某为薛某骗取保险金提供帮助,诈骗数额19.9万余元,数额较大。二人行为构成保险诈骗罪。最终,法院根据案件具体情况判决,薛某犯保险诈骗罪,判处有期徒刑8年,并处罚金人民币6万元;邓某犯保险诈骗罪,判处有期徒刑1年6个月,并处罚金1万元。

(摘自《法治日报》)

### 别让艾灸“烧干”身体

现为大便不成形、食冷后腹部不适、消化排便差)、风湿冷痛(会出现颈椎病、关节炎、肩颈肌肉劳损)等人群。

“艾灸虽好,但不可过用,阴虚火旺者、孕妇等要禁用。”黑龙江省青年名中医金娟说,艾火属“纯阳之火”,专补阳气。长期晚上艾灸,或艾灸量过大,或总是艾灸上半身,都会导致阳气补过头,最后的结果就是伤阴。“我接诊的一位患者,因在夏季盲目艾灸两个多月,反受火毒之邪伤了心脾,身

体变得很虚弱,口干口苦、口舌生疮、失眠盗汗、五心烦热、皮肤干燥的症状全都来了。”

此外,艾灸还有一些禁忌。1.皮薄、肌少、筋肉结聚处不要直接施灸,大血管处、心脏部位不要灸。2.极度疲劳、过饥过饱、大汗淋漓、情绪不稳、女性经期忌灸。3.有传染病、高热的人群,以及身体虚弱者忌灸。

(摘自《生命时报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

### 缓刑犯因见义勇为获减刑3个月

2023年11月10日,幸某因犯掩饰、隐瞒犯罪所得罪,被江西省永新县人民法院判处有期徒刑1年6个月,缓刑1年6个月,并处罚金8800元。判决发生法律效力后交付执行,在缓刑考验期间,幸某能认罪悔罪,安心接受社区矫正,落实各项管理制度,每月能按时进行指纹打卡,完成每月学习并参加考试,历次月度考核均为合格。

2024年3月11日,幸某在冬泳耗费大量体力的情况下,不顾个人安危,与他人一同勇救落水老人,被江西省吉安市万安县委政法委决定授予见

义勇为先进个人,就该见义勇为行为在全县进行通报表扬,并给予2000元奖励。

2024年3月29日,万安社区矫正管理局决定给予幸某表扬一次。另查明,2023年11月21日,幸某向永新县人民法院缴纳了罚金8800元。据此,吉安市社区矫正管理局提出减刑建议书,报送吉安市中级人民法院审理,建议对幸某减去有期徒刑3个月,缩减缓刑考验期3个月。

近日,法院审理后认为,根据相关法律及司法解释的规定,被判处拘役或者3年以下有期

徒刑,并宣告缓刑的罪犯,一般不适用减刑,但在缓刑考验期内有重大立功表现的,可以参照《中华人民共和国刑法》第78条的规定予以减刑,同时应当依法缩减其缓刑考验期。在缓刑考验期内,幸某不顾个人安危,下水勇救落水老人,符合“在日常生产、生活中舍己救人”的情形,应认定其有重大立功表现,故缩减其有期徒刑考验期3个月。这是《中华人民共和国社区矫正法》颁布实施4年来,江西宣判的首例社区矫正人员因见义勇为获准减刑案件。

(据封面新闻)

## 男子帮忙取现获利九百二十元被判刑

前不久,江苏南京的李某在饭局上认识了王某,两人相谈甚欢。王某告诉李某,只要提供银行卡就能赚钱,李某起初有些犹豫,但王某表示,银行卡流水都是裸聊平台的钱,并不违法。随后,李某与王某等人前往3家银行取现,共取走4.6万多元,李某得到了920元辛苦费。不久后,警方在追查另一起案件中资金流向时,发现有受害者的钱转入李某卡中,李某的行为涉嫌掩饰隐瞒犯罪所得罪。最终,李某被判处有期徒刑6个月,缓刑1年,并处罚金4000元。

(据澎湃新闻)