

立秋养生:以“收”为原则



立秋是秋季的第一个节气,此时自然界中的阳气渐收,阴气渐长,虽然暑热还会持续一段时间,但总的趋势是天气逐渐变凉。此时节的养生,各方面都以“收”为原则。

起居

秋季早睡 此节气可多加强夜里的睡眠时间,以补偿夏日睡眠不足,秋季早睡,完全符合“养收之道”的养生原则。

适当秋冻 立秋处暑,暑热未尽。因此,衣着宜少不宜多,以锻炼机体对气候转冷的适应

节气
养生

能力,适当增强抗病能力。“秋冻”以凉而不寒为度,应随着天气变化适当增减衣服。

情志

初秋时节,随着气温下降,人体新陈代谢和生理机能开始减缓、内敛,处于生理性休整阶段,易出现疲倦困顿、昏昏欲睡的“秋乏”现象,也称“情绪疲软”,人易产生情绪低落,出现悲伤伤感,此时应主动调整好心情,注重收敛神气、宁神定志。

饮食

宜多吃润燥食物 秋季气候干燥,根据“燥则润之”的原则,应以养阴生津、润燥止渴的食品为主,如芝麻、蜂蜜、银耳等,少吃辛辣、煎炸食品。

宜多吃健脾益胃的食物 经过苦夏的煎熬,立秋后的人们普遍脾胃较弱,此时需注意

脾胃的调理,可多食用清热、利湿、健脾的食材,如鱼、牛肉、禽蛋等,以恢复脾胃功能,排出体内积存的湿热浊气。

可适当吃一些平补的食物 秋季适当进补是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机,进补应选用“润而不腻”的食物,如茭白、南瓜、莲子等。

运动

立秋后,可逐渐增大运动量,多做户外运动,如慢跑、健身操等,以增强血液循环,改善心肺功能和大脑的血液供应。

立秋后,早晚较寒凉,易导致血管收缩。因此,老年人或心脑血管慢性病患者不建议过早晨练,最好把锻炼时间安排在下午或傍晚,以减少心脑血管发病的风险。

(综合《生命时报》《医药养生报》等)

坐与健康息息相关,坐得不规矩,惹病上身;坐得合适,可起到养生保健的作用。古人很讲究养生坐功,通过变换坐姿,动静结合,从而达到调养身心的目的。

曳浴 是汉代《引书》中记载的导引法。曳(fú)指水鸟。

做法:两手在身后交叉,掌心相对,两臂尽量向身体后方伸展,然后手臂上下振动,模仿水鸟抖动羽翼的动作。振动手臂时要轻盈,做30次左右,然后再分别向左、右后方转头,活动颈椎。曳浴是典型的反序运动,即与日常姿势相反的锻炼,可以有效调整身体平衡,舒缓疲劳。

交股 股是大腿的意思,这也是《引书》中的导引法。

做法:坐在凳子上,两腿放松,右小腿横向抬起,把右脚踝放在左大腿上,就像单盘腿一样;两手上自然扶在右膝盖和右脚踝上,同时向下轻轻按压右膝,节奏要轻缓匀速,按压20至30次,之后换腿进行。交股可使腿部各个关节都得到伸拉,因此对髌、膝关节有着特殊的保健作用。

(摘自《长寿养生报》陈佳音/文)

传统
养生

学习古人坐姿养生

“老寒腿,昨天电风扇吹了一夜,早上起来膝盖就不舒服!”一则帖子中,一位网友表示,因膝盖不适、僵硬,她便尝试了将生姜去皮切碎,隔水蒸后放至温热敷在膝盖上,敷的过程中感受到微微发热,约半个小时后感到比较辣就取了下来,“敷完后感觉我的膝盖复活了!”

有人表示“自己的老寒腿就是这样治好的”。不过也有网友提出质疑“真的有效果吗”“会不会造成过敏”……南京市中医院推拿科主任林波直言,临床中,医生不会单独用生姜外敷,虽说生姜本身比较刺激,的确可以达到一定的发散效果——比如皮肤表面的沉重麻木、背肌筋膜炎,病位在皮肉肌肤这种比较浅表的地方用生姜是有一定功效的,但单独外用生姜,效用不大,没必要浪费时间,也远达不到“简易版三伏贴”的水平。

中药方使用时讲究“君臣佐使”,三伏贴中的生姜在方子里一般只是起到佐使的作用,最多就是团队里“带路员”或“助手”的角色。“我们临床中一定会辨证论治,通常用生姜汁混合白芥子、甘遂、细辛、艾叶、桂枝等中药,还有一些活血化瘀的药如川芎等,形成一个方子才能达到比较好的疗效。”林波说。

(摘自《扬子晚报》吕彦霖/文)

养生
误区



早睡早起更健康吗

专家表示,睡眠时间的早晚具有明显个体差异。总的来说,随着年龄增长,人对睡眠的需求越来越少。通常来讲,老年人更倾向于早睡早起(即“清晨型”),而青少年更倾向于晚睡晚起(即“夜晚型”)。

衡量健康睡眠的标准主要有4个:足够的睡眠时长;入睡没有障碍;睡着后睡眠的连

续性良好,不容易醒来;白天的功能(如注意力、情绪状态、记忆力等)恢复较好。

无论是“清晨型”还是“夜晚型”,不影响睡眠质量及日常学习、工作等社会功能,均属于健康的睡眠模式。但要注意,研究表明,晚于23时入睡会导致心血管疾病的发生风险增加,每晚0时之后入睡对心脏健康危害较大。

(摘自《当代健康报》)

科学
养生

颈椎不好,远离高风险运动

前不久,50岁的刘女士和亲友一起到浙江杭州富阳玩,坐皮划艇漂流时突发意外。颠簸中刘女士颈椎受到冲撞挤压,全身不能动。在医院检查发现,其颈椎6~7节完全断裂,颈椎骨折造成脊髓损伤,导致全身瘫痪。

脚处于肢体的最末端,被称为“第二心脏”。脚底有丰富的毛细血管,加上经常受力,脚底是粉色才最健康,其他颜色预示着一些危险的疾病。建议每次洗脚后,抬起来看看,有问题及时调理。

脚底发白 可能预示脾胃功能和血液循环能力不好,有贫血问题,因为气血不足,才总是无精打采。中医认为按以形补形的原则,气血不足,吃血制品最合适。西医认

浙大二院骨科脊柱外科张宁主任医师介绍,刘女士本身有强直性脊柱炎,使脊柱的缓冲作用减弱。而漂流时经常会出现旋转、急停、跌落、加速等动作,易导致人体受到损伤,严重者会骨折、颈椎损伤导致瘫痪等。

张宁提醒,暑假里,很多

脚底粉色最健康

为血制品富含丰富铁元素,这些铁元素是造血系统最需要的有机铁,吃进去后方便身体造血。

脚底发红 如果长时间走路或慢跑,脚底的血液循环会加快发红是正常现象。但如果每天起床,脚底就是红色的,说明可能已经有内热了。内热的人常常有心悸口渴,脾气暴躁,多食消瘦的表现,建

家长会陪同孩子出门旅游,如果有强直性脊柱炎、颈椎病等,要特别注意,避免漂流、过山车、速降、汽艇、滑翔伞等娱乐活动。这些活动过于颠簸,颈椎会受到轻重不同的甩动,中老年人特别是颈椎不好的人群不要参与。

(摘自《都市快报》)

议去中医科配点玉竹雪梨饮。**脚底发黄** 脚底发黄可能意味着肝脏有问题,建议及时去医院检查。

建议如果感觉有问题,一定要及时就医,找到根本原因,再进行科学治疗。以免疾病进一步发展,平时要注意脚部保养,经常用温热水泡脚,促进血液循环。

(摘自《保健时报》)

养生
新知

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

售卖仿制“奥运金牌”违法

巴黎奥运会已经圆满落幕。运动员同款穿搭和配饰成了电商平台热销的时尚单品,有的商家还看上了仿制奖牌的生意。在多个电商平台上,搜索“巴黎奥运金牌”等关键字,即可看到诸多仿制金牌在售,售价在100元至400元不等。

公开资料显示,巴黎奥运会金牌由523克银和6克金组成,同时奥运奖牌上还有一块来自埃菲尔铁塔的旧铁件。正在电商平台售卖的“奖牌”尽管价格不等,但页面显示的商品规格大同小异,描述的参数重量为340克,直径8.5厘米。

据某店铺商家透露,其售卖的“奖牌”与奥运金牌大同小异,采用锌合金材质,还具备耐磨耐腐蚀的特点。奥运金牌可以随便仿制吗?答案是不能。

北京恩拓律师事务所律师卢鑫蕊表示,奥运奖牌上的奥林匹克标志均受到我国《奥林匹克标志保护条例》保护。在未经权利人许可的前提下,任何主体不得为商业目的使用奥林匹克标志。电商商家仿制、销售这些奥运奖牌,无疑侵犯了奥林匹克标志权利人的专有权。同时,奥运奖牌的图案和外观设计可能受到著作权法的保护,未经著作权人许可商家擅自仿制并销售等行为可能侵犯了著作权人的复制权、发行权等,构成著作权侵权。

北京市京师律师事务所律师孟博指出,根据《奥林匹克标志保护条例》第十二条第一款的规定,侵犯奥林匹克标志专有权,引起纠纷的,由当事人协商解决;协商不成的,权利人或者利害关系人可以向人民法院提起诉讼,也可以

请求市场监督管理部门处理。“违法经营额5万元以上的,可以并处违法经营额5倍以下的罚款,没有违法经营额或者违法经营额不足5万元的,可以并处25万元以下的罚款。”孟博说。

除了仿制金牌外,还有一些奥运周边商品也存在仿制销售的情况。

卢鑫蕊举例说,奥运会吉祥物作为奥林匹克标志,受到相关法律法规的保护,其形象和相关设计不能用于商业目的,仿制吉祥物还有可能涉嫌销售假冒注册商标的商品罪。

此外,恶意以奥运健儿的名字抢注商标的行为属于恶意抢注,侵犯了运动员的姓名权。这种行为不仅损害了运动员的个人声誉和权益,也干扰了他们对自己名字的合法使用权。

(据澎湃新闻)

男子利用微信“亲属卡”偷钱被判刑

移动支付“亲属卡”功能的开通,本意是允许用户让指定亲属或好友使用自己的支付账户进行消费,但却被犯罪分子利用,成为盗窃新手段。近日,经山东省郯城县检察院提起公诉,顾某因盗窃罪被判有期徒刑十个月,缓刑一年。

今年2月,王女士在网络平台认识顾某,两人添加了微信,并见面,顾某表示想与王女士交往,并主动给王女士发送了一张额度为1万元的“亲属卡”,称以后花钱就用“亲属卡”支付,想怎么花就怎么花。王女士因刚认识顾某,出于不愿花别人钱的心理,让顾某退回“亲属卡”。顾某趁机

称退换需王女士发送一张“亲属卡”给她,王女士信以为真,让顾某代为操作,随后,顾某顺利获得王女士的“亲属卡”。王女士回家后,其手机陆续显示消费记录,共计被扣款2.33万元。王女士再联系顾某时,发现自己已经被拉黑,随后报警。

顾某在供述中表示,他曾被骗过,便模仿他人手段行骗。他给多位受害者发送高额“亲属卡”,利用对方不清楚使用规则的心理,在对方退卡时进行盗窃。

经检察官释法,顾某自愿认罪认罚,退赔了被害人损失,法院最终采纳检察机关量刑建议,作出上述判决。

(摘自《检察日报》)

“以物易物”物品存瑕疵,被判解除合同

2024年3月14日,梁某通过互联网交易平台与袁某沟通以物易物事宜,双方约定梁某用手中的某动漫周边——两张国内版杯垫交换袁某的一张海外版杯垫,双方均向平台支付了互易保证金500元。梁某收到包裹后确认袁某寄来的杯垫无异样,但袁某收到了梁某寄来的包裹后发现因杯垫粘在胶带上,揭掉胶带后杯垫损坏,袁某立即联系梁某要求取消交易、退还款项、互相归还交易的杯垫。梁某以袁某没有提供完整开箱视频或照片、不清楚杯垫受损是否是因梁某打包造成

为由,只同意补偿,不同意退还,拒绝了袁某的退款申请,并要求袁某向平台申请退款,由平台进行裁决。3月21日,平台客服认定商品存在描述不符问题,支持退货退款。两人协商后,袁某将梁某的两张杯垫寄回给了梁某。梁某收到寄回的杯垫后,退还了袁某预付的500元保证金,并将收到的其中一张杯垫重新在平台上以531元的价格进行拍卖,并注明“战损”。但梁某并未将袁某的杯垫寄回还将袁某的账户拉黑。袁某将梁某诉至重庆市沙坪坝区人民法院,请求判令梁

某退还其寄出的杯垫,如不能退还,则赔偿2500元。近日,法院审理后认为,原告袁某与被告梁某在互联网交易平台进行物物交换,双方形成了互易合同关系。根据民法典规定,交易方的瑕疵担保责任主要是需保证交付的标的物符合质量要求;对于不符合质量要求的,交易相对方可以依据法律的具体规定请求承担相应的违约责任,判决被告梁某归还原告袁某的海外版杯垫,如未能归还则赔偿原告500元,原告退还被告互易保证金500元。

(摘自《人民法院报》)



犯罪嫌疑人实施诈骗现场公共视频

「百元找零」诈骗重现上海

7月28日,上海市普陀公安分局白丽路派出所连续接报两起诈骗案。辖区内两家商铺老板报警称,有一男子用几元零钱骗走了90元找零和所购商品。接报后,民警立即展开调查。通过调阅店内公共视频,民警发现该男子的诈骗手法十分眼熟,与“百元找零”诈骗的套路极其相似。随后,民警又调取了附近的道路公共视频,发现该男子当日还曾进入过另外三家小店。8月7日晚,警方循线追踪,将嫌疑男子胡某一举抓获,并将其同行男子高某口头传唤至派出所内作进一步调查。

胡某如实供述了自己的违法事实。据胡某交代,他先是假意购买商品,掏出一百元纸币借口让店员找零,随后又趁店员低头找钱时迅速将钱塞回口袋。其间,胡某会通过言语干扰,让店员误以为自己已经收取了一百元纸币,而实际上却仅用了几元零钱就骗得90元找零及所购商品。倘若店员发现他的诡计,胡某便会以不想买了为由借机离去。经查,胡某当日共实施诈骗5次,得手2次,违法所得已被其挥霍一空。

目前,违法行为人胡某因盗窃的违法行为,已被普陀警方依法行政拘留。

(据新民晚报微信公众号)