



常言道“食为五味之本，药为百病之长”，以饮食调养身体的养生智慧自古便深植于中华文化之中。不过，许多人都误解了“以食养身”的意思，为了补养身体，不仅每餐饭都有大鱼大肉，而且不吃到肚皮“圆滚滚”绝不放下筷子。那么，能吃究竟是福还是祸呢？

### 能吃不一定是福

有些老年人觉得能吃说明身体健康，但吃得太多、暴饮暴食，却容易对健康造成伤害，这是一个循序渐进的过程。随着时间的推移，每餐多补充的能量会囤积在体内，让赘肉一点一点长出来，心脏的负担越来越大，最终慢性疾病

## 老人寿命不以饭量定长短

纷纷找上门来。

对于人体来说，长期摄入过剩能量，容易导致肥胖。中医理论认为，“气血不和，百病乃变化而生”，肥胖者气血运行不畅，易出现气滞血瘀，身体哪些地方一旦出现了气滞血瘀，哪里就容易生病。现代医学研究也表明，肥胖是多种慢性疾病的危险因素，如心脏病、糖尿病、高血压病等。因此，适量饮食，遵循“七分饱”原则，是维护身体健康的关键。即在感到饱腹的同时，还能继续吃下少量食物时，便停止进食，以达到营养均衡而不过量。

### 长期节食能延寿吗

我国自古就有“辟谷养生”之说，意为在一段时间内“不食五谷”，以达到养生的目的。加上近些年“断食疗法”逐渐风靡，很多人将不吃或少吃饭当作一种新潮的养生方式。如果说吃得太多可能会给身体

造成负担，从而影响健康，那么吃得太少或长时间不吃饭又会对身体造成哪些影响呢？

中医认为，适度节食有助于调养脾胃，促进气血生化，从而达到养生的目的。然而，长期过度节食可能会导致人体营养不良，影响身体器官的正常功能。脾胃作为人体的“后天之本”，其健康状况可直接影响人体对营养的吸收与转化；过度节食可对脾胃造成直接伤害，心和肺等重要的脏腑也会因为营养供应不足而导致功能无法正常运转。因此，不应将节食视为延年益寿的“捷径”，应理性运用此类方法，以免损害身体健康。

### 对三餐进行健康管理

想要“以食养身”，就要培养健康的饮食习惯，保持合理饭量，摄入均衡营养，让正确的养生理念融入每一餐中。定时定量 合理安排三

餐，做到早餐摄入充足的蛋白质，补给一夜睡眠的消耗；午餐摄入充足的能量，以支撑一天的生命活动；晚餐不宜吃得过饱或过于油腻。三餐按时吃，营养均衡，有助于维持身体的阴阳平衡。

**细嚼慢咽** 细嚼慢咽、充分咀嚼食物可减轻胃肠负担，促进消化吸收。除此之外，细嚼慢咽还可以减缓血糖上升的速度，防止出现高血糖。

**规范饮食结构** 清代养生专著《老老恒言》中提出饮食要“因人制宜”，对于不同体质、年龄段以及不同健康状况的人群来说，饮食结构也应有所差异。老年人脾胃较常人虚弱，应选择质软、易消化的食物；体质寒凉者，应适当吃些属性温补的食物，如生姜、羊肉等；体质燥热者，可选择一些属性清凉的食物，如绿豆、冬瓜等。  
(摘自《中医健康养生》陶枫/文)

## 这两个部位胖是好事

通常情况下，身上脂肪多并不是什么好事。人一旦发胖了，大多从肚子开始发胖，而腹部有很多重要器官，腰越粗，则代表腹部脂肪越多，从而引发各种疾病。但有两个部位发胖却是例外，即臀部、大腿。

### 臀部大 脑血管好

臀部肌肉发达，可降低摔倒的风险；臀部脂肪多，可降低患上糖尿病的风险；臀围每增加10厘米，死亡率就会下降；臀部脂肪较多的女性，患心血管疾病的风险较低。

判断臀部大小和是否属于肥胖时可参考一个指标：腰臀比(计算方式是腰围/臀围)。男性正常腰臀比<0.9，女性正常腰臀比<0.85。如果腰臀比>1，则

意味着健康风险较大。“细腰肥臀”意味代谢相关慢性病的风险较低，寿命更长。

### 大腿粗 血脂更低

大腿粗，血脂更低；大腿围每增加5厘米，全因死亡风险就会降低；大腿粗，降低高血压和心脏病风险；大腿粗，骨密度更高。大腿围的正常范围是46~60厘米。正常范围内一般大腿围越大，腿部肌肉就越强壮。现如今，越来越多的研究证实，大腿粗才是“宝藏身材”，对身体来说腿粗反而是一件好事，或是长寿候选人。平时适当进行深蹲练习，激活臀腿肌肉，增加下肢活力，保护关节稳定。  
(摘自《健康时报》)

近日，新疆火焰山“祛湿之旅”火出圈，一种古老而神奇的养生方式——“沙疗”，悄然走红。“沙疗”，即埋沙疗法，主要是在医生指导下，将人体的部分或全部埋入沙中，利用天然沙粒的温热作用、矿物质渗透作用、磁性作用以及沙粒的天然按摩作用，集日光疗、热疗和按摩为一体，以达到健身治病效果。进行沙疗时，一定要控制好沙子的温度，不要长时间暴露在高温下。一般来说，沙疗的最佳温度在43℃~50℃，超过50℃易造成轻度烫伤，时间控制在20~25分钟为宜。专家表示，由于环境的高温干燥，去新疆火焰山“沙疗”确有类似祛湿气的效果，但治标不治本。当游客回到南方，湿气带来的致病因素仍然存在。祛湿先健脾，应减少熬夜、不要忧思(用脑)过度，加强运动，从改变生活习惯上彻底改善脾虚。若湿气较重，可借助中医方法进行调理。  
(摘自《老年生活报》)

『沙疗』真能祛湿气吗

『沙疗』真能祛湿气吗

『沙疗』真能祛湿气吗

养生误区

## 最佳延寿运动出炉

别与寿命延长6.6年和6.2年相关，随后是球拍、竞走、跑步等。

在女性中，高尔夫、球拍类运动是延长寿命的最佳运动，寿命分别延长3.2年和2.8年。

此外，球拍运动中如网球、羽毛球，对男性和女性都有益，与男性寿命延长5.7年相关，与女性寿命延长2.8年

相关。不过结合运动的普及程度、难易程度综合来看，对于我们普通人最佳的延寿运动还是一——球拍类运动。

此外，除了球拍类运动，研究还指出游泳、室内有氧运动(跳操、瑜伽、舞蹈等)也是性价比较高的延寿运动。  
(据人民日报健康客户端)

## 哪个时间适合养肾气

17时到19时(酉时)的傍晚时段，身体内的肾经当令，是肾脏功能最活跃的时候。若要养肾，最适合在此时进行。

**收汗汗，纳肾气** 酉时阴气转浓，若剧烈运动或大汗淋漓，寒气容易从皮肤孔窍入侵，阻碍肾脏收敛精气。

到了日沉之时，应该收敛气机，不宜过度活动筋骨，导致汗出受寒。若要此时活动适宜选择太极拳、八段锦、散步等静态为主的运动，如果感觉背部温热、微微汗出，就应该暂停运动，以休息为主。

如果平时就容易出汗，或者掌心经常有汗，除了添衣防寒，还可以用砂仁3克、肉桂1克、糯稻根10克焗服，能够纳气归肾、收敛止汗。

**稳情绪，调肾气** 比较剧烈的情绪反应，如怒、恐，会导致肾脏封藏功能失调。酉时尤其应该避免不良情绪波动，以防影响肾脏纳气收藏的功能。

如果情绪自控能力比较差，平时可艾灸太溪穴(内踝尖与跟腱之间凹陷处)，可以调神定志，也能调节肾气。  
(摘自《长寿养生报》)

科学养生



中医养生

## 什么情况可要求“假一赔十”

最高人民法院公布了《关于审理食品药品惩罚性赔偿纠纷案件适用法律若干问题的解释》(以下简称《解释》)。  
《解释》共19条，对所有购买者均在生活消费需要范围内支持惩罚性赔偿请求。

### 可自主选择“退一赔十”或退一赔三

《解释》规定，如果购买者系因个人或者家庭生活消费需要购买食品，没有证据证明其明知所购买食品不符合食品安全标准仍然购买的，应当以实际支付价款为基数计算价款十倍的惩罚性赔偿。

购买者能否自己选择“退一赔三”或者“退一赔十”？

在惩罚性赔偿基数认定方面，《解释》规定，购买者有权选择“退一赔三”或者“退一赔十”，以加强消费者权益保护。购买者如果错误起诉“退一赔十”，诉讼中有权依法变更为要求“退一赔三”。

### 明确代购人和小作坊责任

《解释》规定了标签、说明书瑕疵认定规则。例如：购买者以食品的标签、说明书不符合食品安全标准为由请求生产者或者经营者支付惩罚性赔偿金的，生产者或者经营者以食品的标签、说明书虽不符合食品安全标准但不影响食品安全为由进行抗辩的，人民法院对其抗辩不予支持。

《解释》还规定了代购人和小作坊责任：代购人如果以代购为业，应当依法承担惩罚性赔偿责任；食品生产加工小作坊和食品摊贩等生产经营范围内的食品不符合食品安全标准，购买者请求生产者或者经营者依法赔偿时，人民法院应予支持。

### 规制恶意索赔并惩治违法索赔

《解释》规定，对于“知假买假”者恶意高额索赔，在合理生活消费需要范围内依法支持其惩罚性赔偿请求。对于“知假买假”者连续购买后食品安全标准但不影响食品安全为由进行抗辩的，人民法院对其抗辩不予支持。

求。对于“知假买假”者连续购买并反复索赔，应当综合考虑保质期、普通消费者通常消费习惯、购买者的购买频次等因素，在合理生活消费需要范围内支持其惩罚性赔偿请求。

《解释》规定惩治违法索赔。对于恶意制造违法生产经营食品药品的假象，勒索赔偿金，或者依据恶意制造的假象起诉请求支付赔偿金等违法索赔行为，应当根据情节轻重对违法行为人予以罚款、拘留；涉嫌敲诈勒索或者虚假诉讼罪的，应当及时将有关违法犯罪线索、材料移送公安机关。

《解释》自8月22日起施行。(据新湖南客户端8.22)

## 两男子猎捕44只壁虎后被刑拘



8月14日凌晨许，河南省周口市淮阳区临蔡派出所民警许高帅在开展夜间巡逻防控时，在其辖区岳桥村现场发现两名男子戴头灯用自制粘

杆捕捉壁虎，遂将两名男子带人派出所。经询问，吕来某、司某利对自己的违法犯罪行为供认不讳，目前两人已被采取刑事强制措施。猎捕的共44只壁虎已放生。

根据相关规定，非法狩猎“三有”陆生野生动物1只以上就属于违法行为，20只以上的就可以刑事立案，50只以上的，为重大案件；100只以上

或者具有其他恶劣情节的，为特别重大案件。

壁虎已被列入中国国家林业局2000年8月1日发布的《国家保护的有益的或者具有重要经济、科学研究价值的陆生野生动物名录》，属于“三有”保护野生动物，任何个人和单位，不得随意猎捕和出售。

(摘自《新闻晨报》)

## 继子获赠房产后急于照顾老人被撤销赠与

马阿姨和老伴赵大叔是再婚重组家庭，两人结婚时，赵大叔和前妻的孩子小赵已经成年。马阿姨没和赵大叔生儿育女，自己也没有其他子女，于是将小赵视如己出。2013年，马阿姨和小赵签订了合同，把自己的一套房子过户给了小赵，但马阿姨并没有让小赵掏钱，小赵也满心欢喜地

接受了这份礼物。

几年后，赵大叔去世，马阿姨也因严重心脏病卧床不起，连吃饭都成了问题。小赵和媳妇照顾了马阿姨一段时间后，便开始不接马阿姨的电话。小赵还拒不归还马阿姨的身份证、银行卡和医保卡。

之后，马阿姨向法院起诉撤销对小赵的赠与，要求小赵

将房子归还给自己。北京市朝阳区人民法院作出判决，撤销马阿姨与小赵就涉案房屋的赠与合同关系，小赵协助马阿姨将涉案房屋恢复登记至马阿姨名下。小赵不服一审判决，提起上诉。

近日，北京三中院审理后维持原判，支持了马阿姨的诉求。  
(摘自《法治日报》)

## 小区业主行贿百万元占用避难层获刑

叶某是广东省深圳市某小区业主，邱某、黄某分别是该小区物业公司项目总监、安保部主管。2021年，叶某为占用小区避难层空间，通过田某联系上黄某、邱某，并给出现金130万元。邱某分得70万元、黄某分得40万元、田某分得20万元后，协助叶某占用避难层空间，帮助其协调装修材料进场、电梯使用等事宜，并在后续物业管理过程中给予便利。不久，邱某离职，物业公司发现了叶某围合、占用避难层部分空间的情况，遂向叶某发送《装修违章整改通知单》，要求叶某恢复原样，叶某亦按要求将涉案物业恢复了原状。

后物业公司发现邱某、黄某、田某3人的上述行为，并向公安机关报案。公安机关经调查后，依法对邱某、黄某、田某、叶某采取刑事拘留措施。检察机关依法指控被告人邱某、田某、黄某犯非国家工作人员受贿罪，被告人叶某犯对非国家工作人员行贿罪，并向法院提起公诉。

近日，深圳市南山区人民法院审理认为，被告人邱某、黄某身为物业公司工作人员，伙同被告人田某利用邱某、黄某二人职务上的便利，非法收受他人财物130万元，为他人牟取利益，数额巨大，其行为均已构成非国家工作人员受

贿罪。被告人叶某为牟取不正当利益，给予多名公司工作人员财物总计130万元，数额巨大，其行为已构成对非国家工作人员行贿罪。公诉机关指控的犯罪事实清楚，证据确实、充分，罪名成立。南山法院依法对四被告人作出判决，被告人邱某、黄某、田某犯非国家工作人员受贿罪，判处有期徒刑1年6个月至拘役2个月不等的刑罚，并处2万元至2000元不等的罚金；被告人叶某犯对非国家工作人员行贿罪，判处有期徒刑1年，并处罚金5000元。法院将继续追缴各被告人违法所得。  
(据新华社社)

## 长期投喂流浪犬只，咬人致伤亦需担责

2021年9月，李某在自家屋后的地里干活，突然窜出3条狗向其咬去。李某经呼叫后得救，被送至重庆市城口县人民医院住院治疗14天，花去医疗费5697.69元，在城口县疾病预防控制中心注射狂犬疫苗花去768元。

李某报警后，经向村委会调查核实，其中一条狗系村民周某、王某共同饲养，一条系冉某饲养。另有一条系流浪狗，没有固定的饲养人，平时村民黄某经常对其投喂，但无法查清其原饲养人或者管理人。李某要求4人承担赔偿责任，4人均拒绝。李某遂将4人诉至法院，要求赔偿其医疗费、误工费、误工费等损失共计34876.49元。

城口县人民法院认为，本案中，被告周某、王某、冉某作为动物饲养人和管理人，其对饲养的两条狗未尽到管理义务，造成原告损害，应承担无过错责任。另一条狗虽系流浪狗，无法查明其原饲养人或者管理人，但被告黄某经常持续性的对其投喂，并给其准备了狗窝，形成了长期稳定的喂养，这才致使该流浪狗一直在该村生活，黄某需要承担相应的管理约束责任。本案无法确定三条狗致原告损害的过错程度，难以确认被告各方的责任大小，应由周某和王某、冉某、黄某各承担三分之一的赔偿责任。

据此，法院判决周某和王某共同赔偿原告4341.49元，冉某、黄某各自赔偿原告4341.49元。(据中新社社)