

养肺:做好五个“最”

中医认为,“肺与秋气相应”“燥为秋季之主气”所以立秋后,肺是最容易被伤害的,容易出现干咳、感冒、鼻干、咽干、喉痛等症状。此时应该如何养肺?有哪些注意事项?

最佳养肺时间:上午7至9点

一天中养肺的最佳时间是上午7至9点,这时肺脏功能最强,此时进行慢跑、散步、打太极等有氧运动,可以强健肺功能。而凌晨3至5点是肺排毒的时间段,此时最好的养肺方式就是睡眠,应养成早睡早起的良好习惯,并避免熬夜。

最便宜的养肺法:开怀大笑

大笑能使肺扩张,人在笑时还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅,扩大肺

应季养生 立秋,是开展各种运动锻

活量,改善肺功能。平时在户外或家里,可以伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸,能增加肺容量;或者快速吸满一口气,呼气时慢慢“吹”出,让空气在肺里停留时间长一些,让肺部气体交换更充分。

最简单的养肺法:一杯热水

秋季伤肺的主要原因是“燥”,因此养肺的重点便是“润”,可用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。方法很简单:将热水倒入茶杯中,用鼻子对准茶杯吸入水蒸气,每次10分钟左右,可早晚各1次。除此之外,每天保证喝水2000毫升。

最神奇的养肺法:练八段锦

中医理论中,白色食物入肺经,如银耳、莲藕、白萝卜、山药、梨、莲子、荸荠、百合等都是清热生津、滋阴润肺的食物。此时可以通过食疗达到生津润肺、补益肺气之功效。

(据人民网)



随着117岁的西班牙老人莫雷拉日前在睡梦中离世,吉尼斯世界纪录官方在8月22日确认,116岁的日本老奶奶糸冈富子成为现在世界上最长寿的老人。

糸冈富子出生在大阪。在70岁之后,糸冈富子开始热爱上登山运动,她的女儿们也认为长距离的徒步锻炼是她长寿的最大秘诀。糸冈富子曾两次征服海拔3067米的御岳山,这是日本境内海拔最高的火山之一。让徒步导游感到惊讶的是,她在登山时从来不穿专门的登山靴,只穿轻便的运动鞋就能走得和年轻人一样快。在她100岁那年,她仍然能够不拄拐杖、不需要搀扶地独自登上附近山顶的寺庙拜佛。

在最近几年,糸冈富子搬到一家养老院。据护理人员介绍,糸冈富子尽管存在听力障碍,但精神十分矍铄,为人也很和蔼,经常对工作人员表达谢意。在工作人员告诉她成为目前世界上最长寿的老人之后,她的第一反应是感谢了院方工作人员的付出。

心主血脉,心脉瘀堵,气血不畅,可见心胸憋闷,可空心掌拍打肘窝,以通利心脉。此外,心主神志,情志类疾病都可以从心论治,情志抑郁、心烦失眠时,也都可拍打肘窝。

现年116岁的糸冈富子每天都要吃香蕉补充能量,而她早餐的第一件事就是喝一瓶乳酸饮料。

(据红星新闻)

“不是爽肤水买不起,而是茶叶水更有性价比。”最近,网上刮起了一阵“茶水护肤”的风潮。茶叶水敷脸,真有那么“神奇”吗?

记者咨询了杭州市第三人民医院皮肤科副主任中医师朱惠军。“不可否认的是,茶叶水有一定的护肤功效。”朱惠军告诉记者,茶叶里的成分很多,比如茶多酚、鞣酸、维生素C等,这些成分长期使用对皮肤确实有一定的好处。比如,茶多酚是一种活性成分,抗氧化作用显著,可以预防自由基的危害,还能够保护皮肤免受紫外线的刺激,去除皮肤油脂,抗炎等。此外,茶叶中的鞣酸可以缓解皮肤枯燥,具有一定的保湿润肤作用;维生素C等成分也有一定的美白效果。“因此,用茶叶水敷脸确实会带来一定的功效,但这效果并不是立竿见影的,比起药物和功能性护肤品,它的作用进程会比较缓慢,可能长期使用才能达到一定效果。”朱惠军说。

不过,茶叶水虽然平价又方便,但并不是每个人都适用。“茶叶里有一种成分叫茶碱,对皮肤有一定的刺激,如果是过度损伤的皮肤用茶叶水敷脸,可能会加重损伤。”朱惠军说。茶叶水虽然确有护肤功效,但也不要过度“神化”,有需要的时候可尝试使用,但想要完全替代护肤品,还不太可能。

(据潮新闻客户端)

常拍肘窝通利心肺

肘窝部位是手少阴心经、手厥阴心包经、手太阴肺经三条阴经通过的地方,心肺有邪,常常能在肘窝处找到压痛点或者硬结,拍打肘窝,能通利心肺,有助于治疗心肺疾病。

肺主皮毛,肺气充足能充养皮毛,则皮毛致密,能发挥保卫机体、抵御外邪的作用。卫表不固,抵御外邪能力低下,平时就会经常感冒、动则出汗,体质虚弱。对于这种情况,可以每天坚持轻拍肘窝,双脚肘窝各200次以上。

肺主皮毛,一切在表之邪,比如流感、普通感冒等。

(摘自《大众卫生报》刘贝贝/文)

长寿秘诀

(据红星新闻)

秋后更要养护膝盖

立秋后早晚温差变大,稍不注意,体质差的人常常会感到膝盖酸痛、四肢无力,骨关节疾病随之而来。

增强饮食调养 秋天逐渐凉爽,人体需要的能量逐渐增多,可适当食用热量稍高的食物,提高基础代谢率,增强身体御寒能力。

治疗膝关节基础疾病 如膝骨关节病患者,应按疗程服用药物,不能症状缓解就停药,应在医生指导下,执行好诊疗计划。

(摘自《长寿养生报》)

养生课堂
请在医生指导下使用

症。秋季早晚温度较低,尽量不穿短裤、裙装。在家里或乘坐交通工具时,注意避免空调直吹。

控制体重 超重会给膝关节带来过大负荷,造成关节过早出现退变和炎症,因此要合理饮食,适当运动,控制合理范围体重。

热敷或理疗 热敷可改善膝盖局部血液循环,帮助放松神经、减轻炎症。秋季膝盖发凉时,可以用毛巾湿润热水,在患处敷20至30分钟。此外,红外线理疗、按摩、推拿、针灸等方法也可促

『茶叶水敷脸』真那么神奇吗

记者咨询了杭州市第三人民医院皮肤科副主任中医师朱惠军。“不可否认的是,茶叶水有一定的护肤功效。”朱惠军告诉记者,茶叶里的成分很多,比如茶多酚、鞣酸、维生素C等,这些成分长期使用对皮肤确实有一定的好处。比如,茶多酚是一种活性成分,抗氧化作用显著,可以预防自由基的危害,还能够保护皮肤免受紫外线的刺激,去除皮肤油脂,抗炎等。此外,茶叶中的鞣酸可以缓解皮肤枯燥,具有一定的保湿润肤作用;维生素C等成分也有一定的美白效果。“因此,用茶叶水敷脸确实会带来一定的功效,但这效果并不是立竿见影的,比起药物和功能性护肤品,它的作用进程会比较缓慢,可能长期使用才能达到一定效果。”朱惠军说。

不过,茶叶水虽然平价又方便,但并不是每个人都适用。“茶叶里有一种成分叫茶碱,对皮肤有一定的刺激,如果是过度损伤的皮肤用茶叶水敷脸,可能会加重损伤。”朱惠军说。茶叶水虽然确有护肤功效,但也不要过度“神化”,有需要的时候可尝试使用,但想要完全替代护肤品,还不太可能。

(据潮新闻客户端)

国安部提醒:这种快递不能收寄



随着117岁的西班牙老人莫雷拉日前在睡梦中离世,吉尼斯世界纪录官方在8月22日确认,116岁的日本老奶奶糸冈富子成为现在世界上最长寿的老人。

日本老奶奶成全球最年长者

糸冈富子出生于大阪。在70岁之后,糸冈富子开始热爱上登山运动,她的女儿们也认为长距离的徒步锻炼是她长寿的最大秘诀。糸冈富子曾两次征服海拔3067米的御岳山,这是日本境内海拔最高的火山之一。让徒步导游感到惊讶的是,她在登山时从来不穿专门的登山靴,只穿轻便的运动鞋就能走得和年轻人一样快。在她100岁那年,她仍然能够不拄拐杖、不需要搀扶地独自登上附近山顶的寺庙拜佛。

在最近几年,糸冈富子搬到一家养老院。据护理人员介绍,糸冈富子尽管存在听力障碍,但精神十分矍铄,为人也很和蔼,经常对工作人员表达谢意。在工作人员告诉她成为目前世界上最长寿的老人之后,她的第一反应是感谢了院方工作人员的付出。

心主血脉,心脉瘀堵,气血不畅,可见心胸憋闷,可空心掌拍打肘窝,以通利心脉。此外,心主神志,情志类疾病都可以从心论治,情志抑郁、心烦失眠时,也都可拍打肘窝。

现年116岁的糸冈富子每天都要吃香蕉补充能量,而她早餐的第一件事就是喝一瓶乳酸饮料。

(据红星新闻)

长寿秘诀

(据红星新闻)

机关策反后,利用所处岗位能够订阅涉密刊物的便利条件,通过快递公司寄递的方式为境外间谍人员提供涉密刊物。最终张某因泄露多份机密级、秘密级文件,被依法判处有期徒刑10年。

快递行业不仅与经济社会发展和人民群众生活密切相关,也与国家安全紧密相连。近年来,境外间谍情报机关通过寄递渠道开展窃密活动愈演猖獗。国安部提醒:这种快递不能收寄。

泄露国家秘密的刊物。近期,据群众拨打12339举报受理电话反映的“某涉密刊物可能外泄”相关线索,国家安全机关经过缜密侦查,最终锁定犯罪嫌疑人张某。经查,张某遭境外间谍情报

重点科研项目造成重大风

险隐患。

威胁生物安全的包裹。近年来,一些境外组织和个人向我境内邮寄红耳龟、鳄龟、美国牛蛙、草地贪夜蛾、红火蚁等外来物种,这些外来物种繁殖能力强,“入侵”后将与本地物种争夺资源,破坏本地生态系统和物种多样性,给我国生物安全、生态安全带来重大隐患,还可能对人民群众生命财产安全造成严重威胁。

针对上述情况,国家法律法规明确规定,通过非保密渠道传递国家秘密,邮寄危险品或有害生物因子等行为均属违法,将依法严惩。《保守国家秘密法》《邮政法》及《生物安全法》等法律均对此类行为设定了严格的法律后果。

(摘自《新快报》)

未经清算公司注销,股东承担清偿责任

薛某等10人分别与某教育咨询公司签订培训协议,约定某教育咨询公司辅助薛某等人参加高等教育(含专科、本科等学历层次)自学考试的培训项目,授课方式为直播或者录播,并提供循环听课服务。工作人员承诺考试通过之前均可通过平台听课。薛某等人交纳了培训费。

然而一段时间后,某教育咨询公司只能提供录播课程,网络平台无法登录。薛某等人的培训项目为专本连读,平台关闭前仅学习了专科部分课程并通过部分考试,本科尚未开始学习。随后,某教育咨询公司办理注销登记。

经查,某教育咨询公司是自然人独资的有限责任公司,股东为席某。公司注销后,薛某等人将席某诉至法院,要求返还其全部培训费用。

河南省渑池县人民法院审理后认为,原告在被告某教育咨询公司购买自考课程,并支付了相应的培训费用,已与其形成服务合同关系,被告应履行授课义务。原告均接受某教育咨询公司一定时间的教课服务并通过了部分考试,对于原告要求退还课程费用的请求,酌情予以支持,过高部分不予支持。

某教育咨询公司在未经清算的情况下办理注销登记,法院依法判决被告某分别退还原告薛某等人相应比例的培训费用。

法官庭后表示,一般情况下,公司解散和申请办理注销登记,应当在依法清算完毕后进行,若未经清算即办理注销登记,债权人有权主张股东对公司债务承担清偿责任。

(据新华社)

房屋买卖“假结婚”避税,违背公序良俗

张先生和妻子通过中介找到了房屋卖家李女士,经过协商,房屋成交价格定为3870万元。为逃避200多万元税款,中介公司提议张先生和妻子离婚,再与卖家李女士结婚,两人在婚内办理房产过户,之后再离婚。买卖双方同意了这一提议。当日,买卖双方签订了《房地产买卖合同》。合同中约定购房定金为200万元,现场交付20万元,剩余180万元于本合同签订后七日内补足。合同中还约定

一审法院认为,双方达成的房屋买卖合同中关于“通过婚姻办理过户手续”的约定违背公序良俗,应属无效。除此之外,双方约定的其余合同内容合法有效,应予恪守。由此,一审法院驳回了张先生夫妻的诉讼请求。夫妻俩上诉至上海一中院。上海一中院认为,鉴于本案《房地产买卖合同》无效,定金条款亦属无效。上海一中院遂改判,李女士返还购房定金20万元。

(据红星新闻)

王某与李某是夫妻,共同育有两个女儿(王甲和王乙,系化名)及两个儿子(王丙和王丁,系化名)。王小丙(化名)是王某的孙子,系王丙的儿子。1993年11月,王某与其单位签订优惠出售共有住房合同,通过购买取得A小区一套房屋的所有权,该房屋系与李某婚姻关系存续期间取得,属于夫妻共同财产。后来,李某于2016年3月去世,但并没有留下遗嘱。

2017年11月,王某在未告知其他继承人的情况下,私自与孙子王小丙签订了二手房买卖合同,将坐落于A小区的房屋出售给王小丙,房屋成交总价为30万元。签订房屋买卖合同后,王小丙办理了涉案房屋的过户登记手续,取得了涉案房屋的所有权。但王小丙并未支付合同约定的30万元房屋对价。

知晓此事后,王某的其他子女(王甲、王乙、王丁)认为涉案房屋为遗产,这显然损害了三原告的权益,故请求法院确认涉案房屋买卖合同无效。

江苏省江阴市人民法院经审理认为,王某未经全体共有人同意,擅自处分遗产,其行为无效。同时,王某与王小丙私自将五人共有的房屋过户,侵害了三原告的继承权,两人以买卖形式掩盖赠与之实。而且,王小丙没有支付房屋对价,其取得物权既非善意,又非有偿,不符合善意取得的要求。

王某与王小丙抗辩王某将涉案房屋过户在其唯一的嫡孙子名下,符合我国传统理念与价值观于法无据,违背了相关规定,依法不予采纳。近日,法院确认王某与王小丙之间签订的房屋买卖合同无效。

(据极目新闻 8.28)