



深秋补肾在日常

血不足、肾气虚弱有关。
日常养肾要减少消耗,适当食补,功在日常

滋阴液:平时可以多吃一些滋阴润燥的食物,比如萝卜、银耳、百合、枸杞、芝麻、蜂蜜、梨、荸荠等。

养脾胃:中医认为,脾胃为后天之本,脾胃强壮能够充养先天,栗子、莲藕、山药、红枣、粳米、莲子等可以选择。

温肾府:中医讲“腰为肾之府”,寒露时节昼夜温差大,早晚出门时不妨穿个马甲。广播体操里的腹背运动、蹲起运动都能很好地温暖腰背。

时常用搓热的双手捂在腰眼上,振奋阳气的作用也不错。

暖足踝:寒露之后,不宜再穿露脚面的鞋子,也别露脚

踝。利用晚上看电视的时间,站立,踮起脚尖再放下,重复多次至额头微微冒汗。做完运动用热水泡脚20分钟,同时揉脚,可以刺激不同反射区,舒筋活血,保养全身。不熬夜:寒露起居的原则是早起早睡,早起能顺应阳气舒张,早睡有利阴精收藏,以免消耗肾中精气。

藏情志:中医认为,肾主封藏,平时也要学会潜藏情志,当出现紧张、激动、抑郁等状态时,能够及时调整,也可以辅助吃一些小米、莲子、桂圆肉等静心安神的食物。午饭后到户外走走,多晒太阳调节情绪,还能补阳气、强身。

(摘自《健康时报》)

“每天走1万步,可以促进健康和长寿。”这一说法其实源于1965年的日本,当时一家公司发布了一款计步器,称为“1万步计步器”。该公司在市场推广中表示,这样的步数可以降低患心脏病的风险。

如今我们知道,即使走不到1万步,走路对健康的益处也已显现。那么每天需要走多少步呢?

2500步足以降低死于心血管疾病的风险。每多走500步或在标准跑道上跑一圈,就能将风险再降低7%。

大约4000步,就有助于降低任何原因导致的早死风险。

6000步可以降低罹患2型糖尿病的风险,尤其是老年女性。

6500步可以降低血压。

8000步可以降低患肥胖症、睡眠呼吸暂停和抑郁症的风险。

9800步,患痴呆症的风险可降低50%。

10500步,死于心血管疾病的风险可能比2500步时降低77%。

11000步,患高血压、糖尿病、抑郁症、肥胖症和睡眠呼吸暂停的风险比6000步时降低25%~50%。

11500步,早死的风险可能比走4000步时低67%。

(摘自《北京青年报》杨进刚/文)

不用走一万步,站起来就有好处

寒露是进入深秋的标志,在此时节之后,身体逐渐进入封藏阶段。“益肾填精”的养生原则可以提上日程,为冬季打下基础,提高身体抗病御邪的能力。

当出现这三种情况要请医生判断是否需补肾

足跟疼 肾经过足部,肾虚会使足跟失养,表现为足跟痛。

眼圈黑 肾虚可致肌肤失养,出现面色黧黑、黑眼圈等表现。

头发白 若头发变白或脱落,多与肝

前一晚没睡好,会感觉情绪不佳,记忆力下降,反应有点迟钝,这些症状,都是睡眠障碍或者睡眠紊乱对大脑健康的影响,长期睡眠不佳还可能引发中风、认知障碍、痴呆等疾病。

维护大脑健康离不开良好的睡眠。首先,要睡得够。保证每天睡眠时间,成年人每晚应保证睡眠7~9小时。其次,要睡得好。营造安静舒适的睡眠环境能促进深度睡眠;睡前30分钟避免使用电子设备或调低屏幕亮度;如果存在阻塞性睡眠呼吸暂停,应积极治疗,在医生指导下进行持续气道正压通气治疗。最后,要睡得规律。保持相对规律的作息时

间,有助于调整生物钟和内分泌系统,提高睡眠质量。

(摘自《长寿养生报》)

打工人常拍“八虚”

《黄帝内经》中指出:“肺心有邪,其气留于两肘。肝有邪,其气留于两腋。脾有邪,其气留于两髀。肾有邪,其气留于两腠。凡此八虚者,皆机关之室,真气之所过,血络之所游。”八虚是指人体的两肘窝、两腋窝、两腹股沟、两腠窝,共八处。人体五脏的邪气常藏匿于八虚之中,造成经气运行不畅。经常拍打八虚,能起到调畅气血、疏通经络、祛除邪气的作用,有助于养生保健、增强人体免疫力。

工作累时,可用手掌或经络锤从上到下拍打八虚,每个部位拍打5~10分钟,至微微发热即可。

教你一招 (摘自《中国中医药报》周文清/文)



气虚悲秋多唱歌

气虚的人到了秋季,容易出现悲秋问题。其实,唱歌就是保健的好办法。中医认为,唱歌能疏通身体气机,调理肺、肝、脾,促发生机。

中医讲“肺朝百脉”,经脉运行最终都要走到肺脏。唱歌的时候呼吸加快,而且呼吸有节律地跟随歌曲节奏,能够通过呼吸锻炼调节肺气,吸入更多清阳之气,也增加身体正气恢复的

机会,并且进一步调节全身气机。

悲秋的人群往往肝气不舒。肝在志为怒,在声为呼,因此,唱歌高呼能够舒畅肝脏气机,也等于把心中的郁闷给疏解开了。

而且,脾在志为思,在声为歌,唱歌的过程中还可以使脾胃气机条畅,更有利于疏通身体的郁结。如果入秋之后胃口不好,不妨痛快唱歌,会胃口大开。

(据人民日报客户端)

气虚悲秋多唱歌

气虚的人到了秋季,容易出现悲秋问题。其实,唱歌就是保健的好办法。中医认为,唱歌能疏通身体气机,调理肺、肝、脾,促发生机。

中医讲“肺朝百脉”,经脉运行最终都要走到肺脏。唱歌的时候呼吸加快,而且呼吸有节律地跟随歌曲节奏,能够通过呼吸锻炼调节肺气,吸入更多清阳之气,也增加身体正气恢复的

机会,并且进一步调节全身气机。

悲秋的人群往往肝气不舒。肝在志为怒,在声为呼,因此,唱歌高呼能够舒畅肝脏气机,也等于把心中的郁闷给疏解开了。

而且,脾在志为思,在声为歌,唱歌的过程中还可以使脾胃气机条畅,更有利于疏通身体的郁结。如果入秋之后胃口不好,不妨痛快唱歌,会胃口大开。

(据人民日报客户端)

抗癌防衰老? 松花粉没那么神

近几年,松花粉在各大平台销售火爆,商家宣称其是“生命之源,天下第一粉,长期食用可最大限度地提高生命质量,激发身体潜能……可以治疗肠胃不适、贫血、

在抗癌防衰老方面也

有显著的功效。”

专家表示,松花粉是松树花粉,市售松花粉主要来自马尾松、油松等松树。松花粉只是一种普通的食物原料,与其他植物的花粉没什么区别,它含有的,许多其

他食物中也有,而且含量相差不大,并没有什么特别的健康效应。即使是保健食品,也没有治疗或者预防疾病的作用。生病了,建议到正规医院系统治疗。

(据科学辟谣微信公众号)

有显著的功效。”

专家表示,松花粉是松树花粉,市售松花粉主要来自马尾松、油松等松树。松花粉只是一种普通的食物原料,与其他植物的花粉没什么区别,它含有的,许多其

他食物中也有,而且含量相差不大,并没有什么特别的健康效应。即使是保健食品,也没有治疗或者预防疾病的作用。生病了,建议到正规医院系统治疗。

(据科学辟谣微信公众号)

餐后半小时保健要注意啥

一日三餐是身体功能正常运转的基础,每顿餐后半小时的保健尤为关键。

早餐后半小时 吃点水果 早餐后吃猕猴桃、柚子和草莓,可以提神醒脑。

按摩膝盖 从中医理论上讲,7~9时主胃经,胃经在中医经络里被称作“长寿经”。饭后20分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅。

敲打小腿外侧 早餐后

敲打小腿外侧5分钟,有助于延年益寿。

午餐后半小时 打个盹 中午打盹可缓解压力、提高记忆力。

做放松 伸伸腰、踮踮脚尖、做做深呼吸,可提神醒脑。

不宜喝浓茶 饭后喝浓茶,会影响蛋白质吸收,引发缺铁性贫血。

晚餐后半小时 做点家务 既可活动身

体,又不会对消化系统造成负担。

拍打经络 帮助消化、强身健体。

不宜急于洗澡和泡脚 晚餐后急于洗澡和泡脚会让体表血流量增加,胃肠道的血流量则会相应减少,从而使肠胃消化功能减弱。

(摘自《老年生活报》李丁/文)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



长春高空抛物致死案被告人执行死刑



周某抛砖致公寓楼道堆放的砖块

备受关注的“长春高空抛物致人死亡案”有了新进展。遵照最高法下发的死刑裁定,周某10月21日被执行死刑。

2023年6月22日晚,女子小娄来到长春探望朋友,在一小吃街被男子周某高空投掷的砖头砸中不幸离世。据媒体此前报道,周某十几岁时辍学,曾长期依靠父母提供生活费用。事发前周某通过移动支付软件透支获得资金,从上海乘坐飞机来到长春。去年6月22日,周某来到万达广场内

吃饭,将身上最后的几十元花光后返回住处。当晚在长春市红旗街万达广场附近一公寓楼道内捡拾砖头,多次从高空抛下,直到听见楼下传来尖叫声,周某来到一楼查看,确认砸到人后自行前往派出所投案。

这并非周某第一次作案。周某曾在庭审中表示,他知道公寓楼下人流量很大,在入住公寓的六天内曾十几次在公寓高层向下投掷砖头等物品,投掷物品包括桶装水、罐装可乐、砖头等。也曾有被砸中的人向当地警方报案,但一直未找到施害者,直到小娄被砸身亡,周某自行前往派出所投案。

另据媒体此前报道,长春市检察院在该案一审庭审的

指控中提到了被告人高空抛物的动机系被告人周某因不能自食其力,产生厌世、仇视社会情绪,遂预谋采取从高层建筑上多次投掷砖头等方式,以戕害地面不特定人员生命。经法医精神鉴定,周某涉案时无精神病,具有完全刑事责任能力。

去年12月13日,该案在吉林省长春市中级人民法院一审宣判,法院以危险方法危害公共安全罪判处被告人周某死刑,赔偿被害人家属丧葬费等4万余元。

10月21日,最高人民法院对被告人周某以危险方法危害公共安全死刑复核一案依法作出裁定,核准周某死刑,立即执行。

(摘自《新京报》)

事故之后租车代步,费用过高不宜全赔

法院查明,2022年3月,张某驾驶机动车与刘某的车辆发生碰撞,经交警部门认定,张某负事故的全部责任。事故发生后,刘某的车辆被送去维修,需要一周时间。

车辆维修期间,刘某从租车公司租赁了一辆某品牌高端车,租赁期4天,费用总计2000余元。后双方就租车费用的承担问题产生争议,张某认为该笔租车费用不在合理的赔偿范围之内。刘某遂诉至广东省深圳市南山区人民法院,请求判令张某赔偿该笔租车费用。

法院认为,刘某主张的租车费用实为替代性交通工具费用。在认定替代性交通工具的合理费用时,既要重视权利人合法权益的保护,又要强调权利人应秉持诚实守信原则以及恪守必要的容忍义务。对于“替代性交通工具”的认定,应当以合理、必要为原则,即应以受损车辆原来的使用目的为核心进行审查,达到受损车辆原来的使用目的即可。

因案涉交通事故发生的时间临近小长假,刘某为执行其早已规划好的旅游计划而选择租赁车辆出行,具有必要性,符合“通常性”理解。但刘某租赁的车辆属于较高档次车辆,租赁费用已超出合理限度。

据此,法院参照市场上日租车平均价格,结合刘某的实际租车时间,酌定支持通常替代性交通工具的合理费用800元。

(摘自《法治日报》)

男子盗女生合照造谣被判道歉并赔偿

近日,曾被一名拥有30万粉丝的博主造谣“六姐妹十万彩礼做女友”的新闻再度登上热搜。

据媒体此前报道,2023年9月,广州女生小婷在社交媒体平台上分享了自己和大学室友一起前往广西柳州旅行的合影,之后却被一名拥有30万粉丝的博主盗图造谣:“彩礼都是十万元,你会选哪个做女友?”在该博主的互动评论区里,更是充斥着污言秽语。随后,不实内容在网上被大规模传播。

起初,几个女生只是想让造谣者删除发布的照片和言论,但造谣者不仅没有删除,反而像是恶意指责她们一样连发数条。直到小婷和室友们对这位造谣者表示已经报警,才得到对方敷衍傲慢的回复:“作品我已经删除了,已经跟你说清楚了,请别再骚扰我。”

“我们对他的行为感到

不解,到底是谁受到了骚扰?”小婷对记者表示。就这样,在小婷的带动下,几个女生决定维权。揪出隐身在网络上的造谣者并成功维权不容易,它是一个漫长且前景并不明朗的过程。此外,维权需要付出的物质成本以及一些劝人大度的声音也会在维权过程中出现。

在近一年后,2024年9月18日,广州互联网法院发布了民事判决书。9月19日,小婷收到了律师的短信,告知其法院认定造谣者侵害了几个女生的肖像权和名誉权,判决造谣者赔偿1.2万元以及向几个女生书面道歉。“虽然我们胜诉了,但造谣者至今都未履行判决,我们目前已经向法院申请强制执行了。”而对于跟她有着类似经历的网友,小婷则表示,“要有敢于维权的勇气。”

(据新黄河客户端)

曹某与李某为朋友关系,李某告知曹某其正在进行开普币投资,收入非常可观。在高额利益的诱惑下,曹某动了心。2018年7月至8月期间,曹某陆续通过转账及现金方式向李某支付2.38万元,委托李某帮忙购买开普币投资。

此后,每当曹某询问投资进展,李某只是说钱款已用于购买开普币,但账户信息、收益情况等却始终未予告知。曹某觉得自己受骗,便将李某诉至北京市密云区人民法院,要求李某退还自己用来购买开普币的款项2.38万元以及利息5000元。

法院认为,曹某、李某约定以虚拟货币作为委托理财对象,将虚拟货币置于与法定货币同等地位,违反法律法规规定,扰乱国家的金融秩序,双方之间的委托理财合同无效。民事法律行为无效、被撤销或者确定不发生效力后,行为人因该行为取得的财产,应当予以返还。李某辩称已将钱款转给第三人王某,由王某帮助操作,但未提供证据予以证明,王某的证人证言亦难以证明李某通过其为曹某购买开普币的事实。

在合同无效的情况下,曹某有权要求李某返还因此取得的款项2.38万元。同时,因曹某自身对此也存在过错,应承担相应责任,故对于其要求被告赔偿利息损失的诉讼请求不予支持。

据此,法院判令李某退还曹某用于购买开普币的款项2.38万元,驳回曹某的其他诉讼请求。

(摘自《法治周末》)

曹某与李某为朋友关系,李某告知曹某其正在进行开普币投资,收入非常可观。在高额利益的诱惑下,曹某动了心。2018年7月至8月期间,曹某陆续通过转账及现金方式向李某支付2.38万元,委托李某帮忙购买开普币投资。

此后,每当曹某询问投资进展,李某只是说钱款已用于购买开普币,但账户信息、收益情况等却始终未予告知。曹某觉得自己受骗,便将李某诉至北京市密云区人民法院,要求李某退还自己用来购买开普币的款项2.38万元以及利息5000元。

法院认为,曹某、李某约定以虚拟货币作为委托理财对象,将虚拟货币置于与法定货币同等地位,违反法律法规规定,扰乱国家的金融秩序,双方之间的委托理财合同无效。民事法律行为无效、被撤销或者确定不发生效力后,行为人因该行为取得的财产,应当予以返还。李某辩称已将钱款转给第三人王某,由王某帮助操作,但未提供证据予以证明,王某的证人证言亦难以证明李某通过其为曹某购买开普币的事实。

在合同无效的情况下,曹某有权要求李某返还因此取得的款项2.38万元。同时,因曹某自身对此也存在过错,应承担相应责任,故对于其要求被告赔偿利息损失的诉讼请求不予支持。

据此,法院判令李某退还曹某用于购买开普币的款项2.38万元,驳回曹某的其他诉讼请求。

(摘自《法治周末》)

偷瓶价值20万元红酒,男子被判刑五年十个月

2024年1月31日,餐厅的葡萄酒顾问例行对酒窖内的红酒进行盘点时察觉,一瓶价值20万元的罗曼涅康蒂红葡萄酒的防伪标记的格式与

体有异样。他随即联系餐厅负责人,餐厅负责人立即联系官方代理商,对酒进行专业鉴定。结果显示,这瓶红酒的确被调包成了一瓶低价的贗品。通过查看店内监控,发现一名形迹可疑的男子,餐厅负

责人遂报警。警方立即展开调查,很快抓捕了犯罪嫌疑人黄某某,并移送至上海市徐汇区人民法院审查起诉。

经查,黄某某承认李某掩护他盗窃了酒窖内的一瓶珍品红酒。据黄某某交代,2023年11月6日15时,他使用随身携带的假酒调包了酒窖内陈列的一瓶罗曼涅康蒂红葡萄酒,并藏于裤腰处逃离现场。最终,上海市徐汇区人民

检察院成功追诉了犯罪嫌疑人李某。

经查,黄某某销赃该红酒,获利人民币11.5万元。经徐汇区人民法院依法以盗窃罪对两名被告人提起公诉,黄某某被法院判处有期徒刑五年十个月,并处罚金人民币三万元;李某被法院判处有期徒刑五年,并处罚金人民币二万元。

(据澎湃新闻)

委托投资虚拟货币,合同无效返还款项

曹某与李某为朋友关系,李某告知曹某其正在进行开普币投资,收入非常可观。在高额利益的诱惑下,曹某动了心。2018年7月至8月期间,曹某陆续通过转账及现金方式向李某支付2.38万元,委托李某帮忙购买开普币投资。

此后,每当曹某询问投资进展,李某只是说钱款已用于购买开普币,但账户信息、收益情况等却始终未予告知。曹某觉得自己受骗,便将李某诉至北京市密云区人民法院,要求李某退还自己用来购买开普币的款项2.38万元以及利息5000元。

法院认为,曹某、李某约定以虚拟货币作为委托理财对象,将虚拟货币置于与法定货币同等地位,违反法律法规规定,扰乱国家的金融秩序,双方之间的委托理财合同无效。民事法律行为无效、被撤销或者确定不发生效力后,行为人因该行为取得的财产,应当予以返还。李某辩称已将钱款转给第三人王某,由王某帮助操作,但未提供证据予以证明,王某的证人证言亦难以证明李某通过其为曹某购买开普币的事实。

在合同无效的情况下,曹某有权要求李某返还因此取得的款项2.38万元。同时,因曹某自身对此也存在过错,应承担相应责任,故对于其要求被告赔偿利息损失的诉讼请求不予支持。

据此,法院判令李某退还曹某用于购买开普币的款项2.38万元,驳回曹某的其他诉讼请求。

(摘自《法治周末》)