



11月7日起,冬季序幕将正式拉开。立冬节气的到来,标志着万物开始收敛闭蓄,人体也要顺应自然态势,注重休养、收藏,在以下方面做好调养工作。

起晚点,穿暖点 冬天万物蛰伏,人也应该早睡晚起以待日出,保证充足的睡眠,使体内阳气得以潜藏。同时,冬季天寒地冻,人体受凉后容易感冒、咳嗽,故要注意保暖,适时添加衣服,护好头、颈、手、足等

秋冬四肢风易伤人

晨起冷风 秋冬清晨接触冷风后易流鼻涕、打喷嚏,尤其是既往有过敏性鼻炎的人群。若是穿衣不当,更易感冒。

夜间阴风 入夜后人体阳气最弱,若被风邪侵袭,最易伤及肾中阳气,引起颈项、腰背、四肢等疼痛,尤其老年人夜晚更要注意防风。入睡时窗户留缝隙通风即可;盖好被子,尤其注意背部和咽喉的保暖。

出汗吹风 出汗后皮肤腠理大开,此时最易被凉风侵袭,继而诱发疾患。建议多准备几件衣服,在运动前后调整更换;也可带着毛巾,等运动结束后及时擦汗。

过堂风 通常,两栋楼之间的风会特别大,被这种过堂风吹到后脑和脖子,易引起头痛、颈部僵硬疼痛等不适,尤其对有慢性头痛或颈椎疾病的老人十分不利。(摘自《长寿养生报》)

立冬,散寒温补为要

部位,以防阳气受损。

吃得温润一点 冬季寒邪渐盛,最伤人体阳气,尤其是肾阳。因此,立冬后宜多吃温补养肾食物,如栗子、核桃仁、桂圆、牛肉、羊肉等,以提高身体的御寒能力。冬天虽寒,但也有燥气,有些人会出现口干、鼻干、皮肤干等现象。这类人群温补不能过头,可搭配些滋阴的食物,比如枸杞、银耳、红枣、蜂蜜等。

给大家推荐一个食疗方:当归红枣羊肉汤。取羊肉500克、当归5克、生姜10克、红枣15克;羊肉切块、洗净,放沸水

中焯1分钟,撇去浮沫;加入当归、生姜、红枣,武火烧开后,转文火再煲1个小时左右;出锅时加适量盐、白胡椒粉调味即可。此方有温中散寒、补虚养血的功效,适用于有乏力、怕冷、头晕等症状的人群。

情绪乐观一点 冬天万物凋零,人体阳气收敛、阴气旺盛,容易情绪低落。建议大家立冬后注重陶冶情操,可以通过跳舞、弹琴、画画、书法等方式调养身心,太极拳、瑜伽、散步、慢跑等较为舒缓温和的运动也有助于心情愉悦。

(摘自《生命时报》)

俗话说“百病从寒起,寒从脚下生”。泡脚能畅通体内气血,是一种很好地帮助“养收”的手段。以下几种泡脚药材尤其适合秋冬季使用:

桂枝 能发汗解表,温经通脉,散寒止痛。用桂枝泡脚可大大改善手脚冰冷,还能治疗感冒风寒、发热恶寒等。此外,桂枝助阳化气,泡脚也可治疗肾阳不足、寒痹腰痛,痛风等。

花椒 用花椒泡脚可驱除五脏六腑之寒气,扶助阳气,对感冒有一定预防作用;对女性而言,还有暖宫散寒、缓解痛经的作用。另外,花椒气味芳香,对脚气、脚臭等脚部疾病,有一定治疗和预防作用。

生姜 有散寒解表的作用,用其泡脚利于痛经、宫寒以及体寒人群。生姜泡脚还能提升基础代谢率,促使体内多余水分快速排出,能消肿,减轻静脉曲张症状。

艾草 有回阳、理气血、逐湿寒等功效。用艾草泡脚能改善肺功能,对患有慢性支气管炎的人有益,还特别适合湿气重的人群。

红花 用它泡脚可温暖全身,活血化淤,促进血液循环,有助于防治失眠。**教你一招**

泡脚「养收」百病消



天冷这样护膝

秋冬昼夜温差加大,寒冷空气可能导致血管收缩,减少关节的血液供应,可能会对膝关节造成一定的影响,导致疼痛或其他不适症状。天一冷,更要注意保护膝关节。

按摩穴位做预防 阳陵泉穴为筋之会穴,膝为筋之府,故有舒筋健膝之效。膝骨关节炎人群在按摩的时候,最好采取平躺或坐立的姿势,让膝关节处于自然弯曲的状态,使用拇指的指腹对此穴位进行轻轻地按摩。每天坚持按摩

5分钟,可以防止膝关节疼痛。进行点穴按摩时可用拇指端或指腹垂直向下按压穴位,用力要由轻而重。每个穴位按摩2~3分钟,每天进行1~2次。

推荐一款食疗方 黑豆枸杞粥补肝肾、强筋骨,适合腰膝无力、关节疼痛的中老年患者。准备大米50克、黑豆15克,清洗干净,放入锅中,加水适量,提前预约8小时,早晨起来再放适量的枸杞5克焖一会即可食用。**教你一招**

(摘自《健康时报》)

换季脑梗多发,不推荐输液预防

每年秋冬季,要输液通血管的病人并不少见,尤其是得过脑梗的病人。不少人听说换季时血管容易堵,提前输液可以活血化淤、疏通血管,还能降低血液黏稠度、促进血液循环。河南省洛阳市第一人民医院神经内科主任医师马明娟说,

“非常不推荐这样做!当有脑梗病史者出现头晕、头痛等不适症状,输一些活血药物可能会有所缓解。但对于有出血倾向的患者,输入这些药物则会增加出血风险,严重者也可能危及生命。”

“输液保健不可取,随意输液和滥用药物也十分危险。当

没有不适症状,输的液体可能是生理盐水或葡萄糖,它们都不具有清理血管的作用,只能起到心理安慰。如果有不适症状,使用一些扩张血管促进血液循环的药品,当时可能会有一些效果,但药效一过症状或许还会出现。”马明娟说。(据洛阳网)

107岁老人锻炼有诀窍

双腿各绑一个1.5公斤的铅块,然后抬高小腿,使其与床面平行再放下,这样反复摆动500~1000次,其肌肉力量令前来采访的记者大为惊叹。

北京老年医院康复医学科副主任医师张晓强分析,箱石志井做的健身操、健步走和坐位举腿,覆盖了有氧运动、柔韧性训练和力量训练,能够全方位帮助老年人维持、改善身体机能。

健身操 能增强关节周围肌肉的弹性和延展性,有助维持关节活动度,保持柔韧性;关节周围肌肉力量得到锻炼,能使关节更稳定,有助减轻骨关节病患者的疼痛症状。

健步走 该活动能使呼吸加深、心跳加快,起到改善心肺功能的作用;促进血液流通,使组织器官得到血液中营养物质和氧气的滋养,并有助排出代谢产物;神经系统在运动中也

长寿秘诀

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

给《半熟男女》爱情“修罗场”浇一盆法律“冷水”



近期,电视剧《半熟男女》成为热议焦点。区别于传统的爱情剧,该剧号称“全员恶人”,剧中人物各怀心思,在情场中钩心斗角,被网友称为爱情“修罗场”。那么,《半熟男女》里发生了哪些法律问题?

“假离婚”有什么风险?

“这个大平层要是没有内部关系,根本抢不到。”剧中,曾诚和周斌为了多购一处大平层的房产而“假离婚”,但实际上领了离婚证。此时二人表面上感情稳定、互相信任,约定购置房产后再复婚。

那么“假离婚”有什么风险呢?

“假离婚”并非法律概念,指的是夫妻双方在并无真实离婚意愿的情况下,相互串通,以骗取政策利益为目的而实施的离婚行为,并预先达成在目的实现后重新组建家庭的共识。这一现象存在于社会中,会对个人及社会公共利益造成损害,并不可取。

按照《民法典》第一千零七十六条规定,一旦夫妻双方领取了离婚证,婚姻关系随即解除。

因此,“假离婚”潜藏着诸多法律风险:一是在“假离婚”期间,另一半在法律层面上无需履行夫妻之间的忠实义务,即使出现与其他异性的不当关系,也无法在法律上被认定为婚姻内的重大过错;二是在“假离婚”期间双方的收入将不再被视为夫妻共同财产,同时,若在此期间发生遗产继承等情况,一方将无法以配偶身

份来维护自己的权益;最后,一旦一方不愿复婚,则双方此前为了“假离婚”而草率签订的财产分割协议,可能会给个人权益带来严重损害。

被“小三”后如何维权?

剧中,大美女孙涵涵在健身房偶遇多金、携有离婚证的周斌,以为找到了真爱。周斌的妻子曾诚发现丈夫出轨,主动找到孙涵涵说明,两人结婚多年,近期为了购房办理离婚证,并未真的离婚。

孙涵涵明知自己已被“小三”,却不愿放手,而周斌则计划在房产投资完成后与曾诚复婚。

事实上,像孙涵涵这样被动成为“小三”的并不少见,面对这样的情况,当事人如何寻求法律帮助?

新疆大学新闻与传播学院新闻系主任武运波说,隐瞒真实婚姻、恋情等与他人交往,是违背道德的。如果有其他情形,可能构成侵权。影响此类案件的因素,包括是否有证据证明对方隐瞒真实情况,以及双方交往时长、是否发生性关系、有无怀孕或流产等。举例来说,被动成为“小三”会给当事人带来巨大心理压力,有的人甚至因此患上抑郁症,这类损害就构成了侵

权。《民法典》第一千一百八十三条规定,侵害自然人人身权益造成严重精神损害的,被侵权人有权请求精神损害赔偿。因故意或者重大过失侵害自然人具有人身意义的特定物造成严重精神损害的,被侵权人有权请求精神损害赔偿。

建议受害群体注意收集、保存相关证据,适时拿起法律武器保护自己。

婚内出轨送的礼物,另一半可以要回吗?

剧中,周斌复婚后,依旧纠缠孙涵涵并送给她价值不菲的钻戒求婚。此时的孙涵涵已经不想和周斌有任何瓜葛,于是在周斌求复合时偷偷录音保留证据,并事后将录音、聊天记录、钻戒等周斌出轨证据交给曾诚,帮她看清了周斌的真面目。

现实生活中,第三者往往不会将收到的礼物送还给原配,那么对方婚内出轨送出去的礼物,夫妻另一半可以要回吗?

根据《民法典》第一千零六十条和第一千零六十二条规定,婚姻关系存续期间所得的财产为夫妻共同财产。非因家庭日常生活需要对夫妻共同财产做出重要处理决定,

老人救火被烧伤,司法裁判树正气

日前,天津市蓟州区区人民法院受理一起见义勇为者受害责任纠纷案件。

一位老人在位于本村于桥水库附近捡树枝时,发现远处树木着火。眼看火势越烧越旺,老人一边扑火,一边打电话通知本村干部,随后这起火情被本村村民和消防人员扑灭。

在扑火过程中,老人身体和物品被烧到,被群众送往医院治疗。老人家属了解到,这部分林区属于某集团公司管理,但事发突然,老人没有及时留存见义勇为的相关材料。在与该公司取得联系后,公司第一时间对老人进行了慰问,但表示因缺少见义勇为为材料,无法给予相应补偿。

相应补偿。承办法官了解案情后,及时联系林区所属公司负责人。

公司负责人表示,非常感谢老人灭火的义举,但因没有相关证明材料,公司也只能以慰问的形式表达感谢,调解工作一度陷入僵局。承办法官想到了灭火当天,老人曾联系村干部告知火情,于是联系村委会共同商议。村干部表示,当天灭火现场有很多人,足以证明老人的见义勇为为行为。经过认真调查核实,村委会为老人开具了相关证明。最终,在法官和村委会共同努力下,该公司给予了老人相应的补偿。(摘自《今晚报》)

母亲向女儿转账20万元是赠与还是借款

小王与赵先生于2020年3月27日登记结婚。2021年两人离婚。2020年5月17日,梁女士向女儿小王转账20



万元的赠与行为,后该款项用于购买基金、生活开支等,其对借条不知情,也不在场。法院经审理认为,梁女士向女儿

小王汇款时,其与小王和赵先生系母亲与女儿、女婿的特殊关系,在无证据证明梁女士向小王转账系赠与的情况下,小王向梁女士出具借条,双方具备借款的合意及款项的出借两个要件,故法院认为,小王与梁女士之间形成借贷关系,即便离婚了,前女婿赵先生仍需要偿还。近日,法院判决小王和赵先生共同偿还借款20万元。(摘自《老年生活报》)