

一天中的养生三分钟

早上3分钟梳头黑发又健脑 用手梳头可达到适当刺激头部经络的作用,不仅能令人头脑思维更加清晰,还有养发、防中风的功效。长期坚持用手梳头,可以使头发变得更有光泽,而且还能让头发变白的速度得以减慢,一举多得。

做法:在早晨起床后,用3分钟梳一梳头,既可使精神焕发,又能以轻松愉悦的心情投入到新一天。如果不用手而是用梳子,梳齿不要太锐、太密,梳头速度不能太快,以减少牵拉头发,保护头皮。

白天3分钟揉耳聪耳明目 以双手揉耳直至发热,坚持下去,有助防耳聋、耳鸣、听力下降。此外,按揉的时候一定要闭上眼睛,揉完后睁开眼睛

时,你会发觉眼睛突然变得很亮。

做法:食指中节按在耳前,用大拇指贴在耳根后部,上下搓动。

晚上3分钟叩齿健肾固齿 叩齿法是一种固肾、固齿的锻炼方法。“肾主骨,齿为骨之余”,唐代名医孙思邈主张“清晨叩齿三百下”。现代医学也认为,叩齿可增强牙周组织的抗病和再生能力,使牙齿变得坚硬稳固,整齐洁白。

做法:叩齿次数以36次为度,叩齿结束后,将口中的津液分三次缓缓地吞咽下去。然后再交换按压左手合谷穴,叩齿36次。

晚上3分钟揉腹通便除病 揉腹这个方法,听起来简单,但效果多重:一通肠道、二

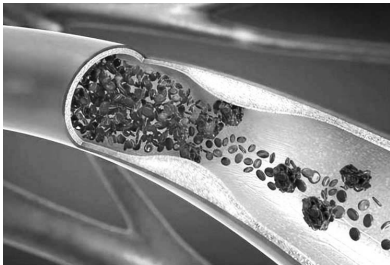
消化好、三精神好、四不失眠,人体硬朗了,那些身上的老病、慢病就会慢慢抽丝而去。

做法:揉腹时应取仰卧位,以右手掌按顺时针方向绕肚脐眼揉腹,先从肚脐眼开始转圈儿,一圈接一圈逐步扩大,直至揉遍全腹,揉时要用力度,次数可多可少,数十遍之后,又换左手以相反的运转方向,揉数十遍。关键在于长年累月不间断,方能收奇效。

晚上3分钟按涌泉穴宁心安眠 睡前洗脚后要按摩涌泉穴,有助于补肾宁心、镇静安神舒肝明目。

做法:热水洗脚后用左手掌心按摩右脚涌泉穴60次至发热,再以右手掌心按摩左脚涌泉穴60次至发热。

(摘自《老年日报》)



walk(走动) 不得长时期久坐时,提醒自己每30~40分钟起立行走、适当活动。如在飞机等交通工具上,可进行下肢原地的小范围屈腿等活动,促进下肢局部血液循环。

water(水分) 每日保证一定的水分摄入,工作学习之余不忘适当补充水分,包括饮用矿泉水、茶水等。一方面可以使得体内血液循环容量充足,血液黏度降低;另一方面,经常喝水客观上能增加排尿次数,间接起到督促走动的作用。

wear stretch socks(穿弹力袜) 有下肢静脉曲张病史的人群,本身容易引起下肢血栓。可在专业人士指导下穿着大小合适的弹力袜,促进下肢血液回流,预防下肢血栓形成,从而减少肺栓塞的发病。

way of life(注意生活方式) 控制体重、血糖和血脂,戒烟限酒,均衡饮食,规律作息,减缓压力。定期体检,有问题及早就医,积极治疗肿瘤、炎症等原发疾病。

(据健康上海12320)

预防血栓牢记『4法则』

健康误区

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

浙江衢州近期又多了一批百岁老人。在一众寿星中,今年刚满100岁的姜兆高显得尤其年轻、有活力。他不仅面色红润、皮肤有光泽,还拥有满口“原装”好牙,看起来只有七八十岁的样子。

姜兆高的生活非常有规律,每天凌晨四五点便会准时醒来。醒来后,他不会着急起床,而是在床上做一套自创的按摩操,从头按摩到脚,一共要按摩两小时左右,之后才起来洗脸刷牙。令人羡慕的是,姜兆高至今仍拥有满口好牙,“一般的蔬菜、肉食都能咬得动。我比较爱护自己的牙齿,每顿饭后必须要刷牙。寿命活得长,牙齿不好也不行,否则不能享受各种美食,活着就少了很多乐趣”。姜兆高说,自己平时喜欢喝点酒,尤其爱喝绍兴黄酒,每一餐要喝三两酒,“喝点酒,就能多吃点菜”。

姜兆高没啥特别的运动爱好,他把做家务和走路当成锻炼项目。每天将衣服洗好晒干后,他便一一折起来,然后按照不同种类摆放好。做完家务后,他便出门走路,每次要走四五十分钟。在他看来,每天多走路,腿脚就会更灵活,“一天坐在家里不动,腿脚就会越来越僵硬”。

(摘自《快乐老人报》11.7 毛毓凡/文)



太急躁会生很多病

中医认为,心为君主之官,主神明,心太急了,神就飘在外面,气机浮动不定,既紧又乱,生理功能就会跟着失调。“肝藏魂、心藏神”,过于急躁除了直接引发焦虑症、躁郁症等心理疾病外,还可诱发一系列身体疾病。例如,肝、心功能失调,会产生肝胆及心血管疾病;肝木克脾土,会出现消化性溃疡、慢性胃肠炎等脾胃病;心火克肺金,可引发干咳、咳血、呼吸不

畅等肺部疾病。如果急躁已经成为性格的一部分,建议在医生指导下使用中医方法调治。例如,可从上至下按摩肝经(大腿内侧),或点按太冲(在足背第一、二跖骨间结合处)、涌泉(曲足卷趾时足心最凹陷处)等穴位,也可拍打胆经(大腿外侧)。需要注意的是,遇到痛点或筋结要慢慢揉散,以疏通经络,引气下行。

(摘自《生命时报》王茂泓/文)

“大眼袋黑眼圈”是肾不好吗

不少人的脸上总是顶着大熊猫似的两个黑眼圈,有些人还挂着大大的眼袋。网络上流传着“大眼袋黑眼圈是肾不好的表现”等说法,引发了很多网友的担忧。

南京市第一医院肾内科副主任医师潘斌斌表示,这样的理解不太靠谱。肾脏相关疾病反映在患者眼部的“信号”主要是眼睑局部水肿,和大眼袋、黑眼圈关系不大。

“黑眼圈其实是用眼过度、熬夜疲劳等导致的色素沉着或眼眶下局部静脉瘀血。”眼眶周围一圈皮肤很薄,因此反映在有些人的脸上就是颜色很深的一圈。而眼袋的形成因素也比较复杂,有一部分人是因为遗传,“比如家里有长辈的眼袋就比别人大,那么到他这一辈很可能眼袋也比

较大。“同时,随着年龄增长,人的皮肤松弛之后在下眼睑的位置会形成“脂肪疝,脂肪在皮肤薄弱的地方形成了一个脂肪垫,就会凸显得明显。潘斌斌提醒,一些不良生活习惯比如熬夜、用眼过度、吸烟饮酒或摄入辛辣刺激的食物也会影响眼袋的形成。“熬夜或疲劳容易导致眼部局部新陈代谢受影响,原来的胶原蛋白弹性纤维会流失,被脂肪替代,慢慢就会形成一个大的眼袋”。

那么是不是眼周部位的皮肤跟肾的健康一点关系都没有呢?这样的结论也有些片面。肾在中医、西医中的概念并不一样。五脏中的“肾”,五行属“水”,藏精,主水液代谢,主纳气,也主骨生髓填脑,开窍于耳及二阴,其华在发,

肾中阴阳为人体五脏阴阳之根本,故又称为先天之本。而在西医的解剖学中,肾脏就是一个身体器官,负责产生、排泄尿液,同时可以产生很多激素,具有调节体内酸碱平衡、钾钠等电解质平衡的功能。“一般来说,在眼睑的下垂部分发生了水肿,需要考虑肾脏问题。”心脏不好或全身水肿的患者有时候眼睑也会水肿,但如果水肿非常明显地出现在了上眼睑的下垂部位,就要考虑是否有肾脏的问题。

除了眼睑水肿,下肢水肿、小便泡沫变多、夜尿增多,以及出现了乏力、腰部酸痛等情况,可能跟肾的关系更大,应引起重视。

(摘自《扬子晚报》11.3)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

朋友圈被领导点赞成为认定加班证据

12月11日,#朋友圈被领导点赞成认定加班证据#的话题冲上热搜。这个话题显然触发了众多打工人的情感共鸣,引发热议。

小杨于2016年3月与北京某科贸有限公司签订了期间为2016年3月至2019年3月的劳动合同。2018年7月11日,小杨申请7月16日休年假,部门主管以“7月为公司走店重要时期,建议调整休息时间”为由未同意被告的休假申请。2018年7月16日,小杨至北京市社保稽核部门投诉公

司缴纳社保基数不足等问题。2018年8月6日,公司出具《解除劳动合同证明书》,以小杨未达成7月绩效考核为由解除与其的劳动关系。公司表示,小杨2018年7月的考核结果为59分,公司根据相关制度依法解除劳动合同,无需支付赔偿金。小杨则主张,仅凭一个月的考核结果,不能等同于自己不能胜任工作,公司系违法开除,应支付赔偿金。自己存在休息日加班的事实,公司管理人员对自己利用休息时间进行奶粉推广的朋友圈

点赞,应认定为加班,公司应支付加班费。法院审理认为,小杨提交了加班微信截图佐证其制作的加班时刻表,该微信截图显示的内容系公司利用休息时间进行奶粉推广,并有公司管理人员点赞,应认定为加班。最后法院判决,员工提交证据与微信截图能一一对应,应认定为加班。此外,加上公司违法解除劳动合同应向劳动者支付赔偿金32411元,加班费18135.2元。二审维持原判。

(据极目新闻12.11)

微信群里“吹的牛”一定要履行吗

2023年5月,钰翔俱乐部在微信群内发起西宁信鸽比赛的报名程序。比赛开始前,俱乐部发起人张某于当年6月4日、7日晚在微信群中表示,以5万元/羽的价格收购比赛的前3名信鸽。群内成员询问张某“前3名要具备什么条件才收购”,张某回复称“要有留种价值的”“只要我看了欢喜的”,还表示喜欢枯鸡黄眼睛的信鸽。

有群成员质疑张某的收购诚意,张某回复称:“我对我们俱乐部的鸽友是最宽大的,我在南通鸽友群里说前3名,说的是我认可的情况之下。”

之后,俱乐部会员刘某的信鸽在西宁比赛中获得前3名,其要求张某履行收购承诺,张某以该信鸽不符合“有留种价值”“枯鸡黄眼睛”等条件为由拒绝收购。刘某一怒之下,将张某诉至法院。

一审法院审理后认为,张某发布的收购内容,属于其希望和他人发生合同关系的意

思表示,发布对象为包括刘某在内的俱乐部微信群内不特定的相对人,内容具体确定,其法律性质当属要约。刘某是符合要约条件的受要约人,其要求张某履行收购义务,视同承诺,双方之间的信鸽买卖合同成立生效。据此,一审法院判令张某支付刘某5万元并自行取回信鸽。

张某不服一审判决,上诉至江苏省南通中院。南通中院审理认为,意思表示是民事法律行为的核心要素,具有法律约束力的意思表示,应当自由且真实。本案中,张某尽管在微信群里作出本俱乐部会员的信鸽仅需前三名给予收购的表示,但综合考量行为场景内容发展过程等因素,该表示不符合自由真实的要求,不具有法律上的约束力。遂当庭作出二审判决:撤销一审判决,驳回原告刘某要求支付5万元收购款的诉讼请求。

(据北京日报客户端12.11)

女子按摩后猝死家属起诉养生馆

的家人把养生馆起诉到法院。

法院查明,该养生馆注册成立后经营范围正常,工作人员有相关职业资格证书。而王倩患有高血压,曾多次在医院就诊。

法院审理认为,结合王倩病史及急救医生陈述等,王倩心源性猝死的可能性较大。王倩在进行头部按摩时,未告知工作人员患病情况,自身疾病突发是王倩死亡的直接原因,因此王倩自身承担主要责任。

近日,江苏省徐州睢宁的刘某、刘某某因纠纷问题,在168人的微信群内疯狂对骂了十几分钟,言语粗俗不堪、影响恶劣,最终双双进了派出所。

辖区派出所民警立即展开调查,及时固定证据,两人对其在微信群内公然互相辱骂对方的行为供认不讳,公安机关依法对两人各罚款200元。

警方称,有些人觉得在社交平台发发牢骚或骂骂人没有什么大不了,事实并非如此。近期睢宁有多人因在微信群等网络平台公然侮辱他人被行政拘留或予以罚款。

魏某某为泄私愤,在魏某的短视频下方发布多条评论,对其进行公然侮辱、贬损其人格。魏某某的行为已构成寻衅滋事,因其半年内曾受过管理处罚,从重处罚,依法对魏某某行政拘留5日。

滕某在一微信群(群成员280人)内使用“属实是个**”“你就是个**”等文字公然侮辱他人。滕某的行为已构成侮辱违法,依法予以罚款500元。

李某某在微信发布“超级大**”等文字公然侮辱朱某,2024年10月在朱某经营的店铺内,公然对朱某实施言语侮辱。李某某的行为已构成侮辱违法,依法对其行政拘留7日。

警方提醒,网络不是法外之地,广大网民应遵守法律文明上网,多点理性,少点冲动,若为逞一时口舌之快在网络上肆意辱骂他人、发泄私愤,必将受到法律的严惩。

(摘自《现代快报》)

养生馆未提交相应证据证实店内有提醒患心脏病、高血压等疾病的顾客谨慎按摩的警示标志,员工小丹在其服务对象进入厕所半小时未出来,未及时发现情况,未尽到合理的提示和有效救助义务,因此,养生馆对王倩的死亡存在一定的过错,应承担相应的责任。

法院酌情认定养生馆承担15%比例的责任,王倩自行承担85%比例的责任。

(摘自《三湘都市报》12.11)

两人在微信群对骂十几分钟,双双被罚