

冬季养生预防“五寒”

防鼻塞:晨起冷水搓鼻

立冬之后“凉燥”更明显,鼻炎成了许多人的大麻烦。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力,是防治鼻炎的不错办法。

防颈寒:穿立领装挡风寒

秋冬是颈椎病高发的季节。穿立领装不但能挡住寒风,还能避免头颈部血管因受寒而收缩,对预防高血压病、心血管病等都有一

应季
养生

防肺寒:喝热粥散寒

风寒感冒是冬日最常见的毛病。症状较轻的,可选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材。

防腰寒:双手搓腰暖肾阳

双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。具体做法是:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨。每次做50~100遍,每天早晚各做一次。



防脚寒:常做足浴

足浴要注意三点:一是温度,水温最好40℃左右,水没过踝关节处;二是时间,每次浸泡20~30分钟,不时添加热水保持水温;三是按摩,泡足后擦干用手按摩足趾和脚掌心2~3分钟。

(摘自《长寿养生报》)

老人练瑜伽健脑

“昆达里尼瑜伽”也称“蛇力瑜伽”,主要特点是通过变换体位、调整呼吸和冥想来激活脊柱,进而促进身心健康。近日,一项发表在美国《转化精神病学》杂志上的新研究显示,昆达里尼瑜伽能帮助老年女性改善认知能力。

该研究共纳入79位女性参与者,年龄均大于等于50岁。所有参与者入组时都存在认知能力下降,并伴有脑血管危险因素。美国加州大学洛杉矶分校研究人员让其中40名女性进行昆达里尼瑜伽训练,39名女性进行记忆增强训练。两组干预均持续12周,前者包括每周60分钟的现场授课和每天12分钟的居家练习(视频跟练);后者包括每周12次的现场授课和每天12分钟的居家练习(完成作业,如用故事进行联想记忆等)。研究人员分别在入组、12周和24周时随访,测定相关指标。结果发现,瑜伽带来了一系列显著好处,包括恢复神经通路、防止大脑组织衰退、改善衰老和炎症标记物等;记忆训练组参与者的相关指标未见明显改善,但长时记忆能力有所提升。

养生
新知

(摘自《生命时报》)

三招缓解冬天皮肤发痒

脱秋衣秋裤皮屑乱飞,这是不是你最近的皮肤状态?冬季寒冷干燥,皮肤血管收缩,分泌功能进一步下降,皮肤会更加干燥,甚至出现角质层脱落,这会使皮内神经末梢易受刺激而发痒。以下方法可避免瘙痒的发生或加重:

正确沐浴 洗澡时长5~10分钟即可,水温控制在38℃~40℃,避免使用碱性肥皂。洗澡后的3分钟内,在全身涂抹保湿

的护肤霜,可缓解皮肤瘙痒。

避免抓挠 搔抓皮肤损伤了角质形成细胞,产生炎症反应和多种递质,进一步刺激神经纤维,结果使得大脑皮层感觉神经中枢产生痒觉。过度抓挠、搓擦还会破坏皮肤的屏障。

注意穿着 穿衣以宽松为宜。部分人对羊毛过敏,应尽量避免直接接触羊毛衣物。新衣服最好使用柔化剂清洗后再穿着。

(据人民网)

肩关节、膝关节保养方法大不同

肩关节——要多动 肩关节的主要炎性疾病肩周炎,发病原因之一就是活动太少,多做运动则能有效预防肩周炎。可以常做以下动作。**动作一:**模仿“举手回答问题”的动作,胳膊侧举,一直举到正上方。如果可以轻松完成,说明肩关节外展能力正常。**动作二:**向后背手,指尖尽量去够脊柱正中

位置。如果可以轻松完成,说明肩关节旋后的功能正常。**动作三:**左手抬起摸右耳朵,右手抬起摸左耳朵。如果可以轻松完成,说明肩关节向前活动功能正常。**膝关节——省着用** 膝关节是腿部枢纽,是人体重要的承重关节。关节出了问题,往往会通过各种方式给你暗示,比如不明原因的上楼痛或下楼痛,以及按压

口腔保健有个“8020计划”

护齿运动 每天做一两次闭口鼓腮漱口动作,并将舌头左右转动,能增加唾液分泌,使牙面、牙缝和口腔黏膜受到一定的冲洗和刺激,起到口腔自洁的效果。

按摩牙龈 用洗净的拇指和食指顺着一定方向按摩牙龈,每次10分钟,可促进牙龈、牙槽和牙髓的血液循环,防止牙床过早萎缩。

定期洗牙 家人要帮助老

人接受新鲜事物,如电动牙刷、冲牙器、漱口水。鉴于老年人是牙周病高发人群,应积极治疗并养成定期洗牙的习惯。

修复缺牙 缺牙不仅会明显降低咀嚼能力,影响消化和营养吸收,还会加快邻牙松动脱落,影响语言和容貌。镶牙可助缺牙老人消除缺陷,恢复牙齿功能。

定期检查 定期检查口腔



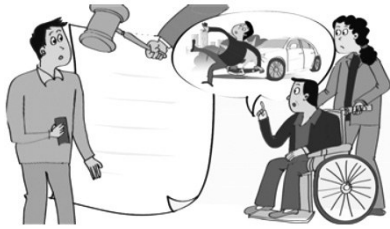
是保持口腔健康的重要措施,早期治疗不但可以免受痛苦,还可以节省费用。

(摘自《家庭医生报》蒋娟雯/文)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

名人
养生

交通事故获赔21年后再索赔,为何获法院支持



2002年,某出租车公司驾驶员张某驾驶公司车辆与行人陈某碰撞,事故造成陈某一级伤残、半身截瘫。张某事发后逃逸,被交警部门认定承担全部责任,出租车公司应承担赔偿责任。经交警部门调解,陈某与张某、出租车公司达成协议,由出租车公司一次性赔偿医疗费、20年残疾人生活补助费、护理费等损失计54万余元并给付。

2023年2月,陈某因该事故导致的严重伤势而生活无法自理,疾病缠身,但残疾赔偿金赔偿期限已过,没有收入来源的他陷入困境,诉至江苏省南通通州区法院,要求出租

车由北向南行驶至一路口,恰逢孙女士骑自行车在此转弯掉头,二人发生碰撞。孙女士因此受伤,经诊断为腰椎压缩性骨折,被评定为十级伤残。

经公安交管部门认定,孙女士骑行通过路口转弯时,不让直行车辆优先通行,存在过错行为,负主要责任;张先生有其他妨碍安全驾驶的过错行为,负次要责任。事后,因赔偿事项协商未果,孙女士将张先生及出租车公司、保险公司一并起诉到北京市西城区人民法院,索要赔偿。

西城法院审理后,采纳了公安交管部门的交通事故认定书意见,综合案情后酌定张先生承担30%责任,孙女士承担70%责任。事发时,张先生系履行职务行为,对于孙女士主张各项损失的合理金额,由保险公司先行赔偿,保险限额外的部分由出租车公司按照责任比例赔偿。

一审判决作出后,双方均未提出上诉,目前该判决已经生效。(摘自《法治日报》徐伟伦/文)

车公司继续给付护理费、残疾辅助器具费、残疾赔偿金等117万余元。

庭审中,案涉公司称双方已达成调解协议并履行完毕,原告再次主张相关费用有违调解协议。

通州法院调查了事故经过和赔偿协议签订情况,委托司法鉴定机构对陈某的护理依赖程度、后续诊疗项目进行鉴定。法院审理认为,此前的调解协议载有“事故调解就此结案,今后双方无涉”,从文义看有一次性处理结束的意思,但是,当年适用的法律规定了赔偿的定型化标准为20年期限,基于其立法初衷,“20年”应做限缩性解释,不宜直接认为受害人在20年后无权继续主张权利。另一方面,调解时双方对赔偿年限的协商处于“20年”的框架内,也无法预判20年后的受害人情

老太健身摔下云梯,物业承担5%责任

湖南衡阳市70岁的老太太使用小区公共健身器材健身时,从云梯上摔下昏迷,住院两个多月后家属要求出院,随后在家中不幸离世。家属起诉物业公司称云梯下方是石板,没有设置缓冲区,存在重大安全隐患,向物业公司索赔50万元。

一审法院审理认为,物业公司未尽到提示义务及安全保障义务,对王老太的死亡存在一定的过错。

老人出院十余日后死亡,存在外在因素介入的可能,家属既未尸检也未进行死亡鉴定,存在因果关系不

明确的情形,应减轻某物业管理有限公司的责任。

王老太作为具有完全民事行为能力的成年人,本身应负有谨慎注意的义务,在案涉区域健身时应当按方是石板,没有设置缓冲区,存在重大安全隐患,向物业公司索赔50万元。

一审宣判后,双方均不服上诉。日前,衡阳市中级人民法院二审驳回上诉,维持原判。

(摘自《三湘都市报》12.19)

体检中心漏诊重疾,存在过错需赔偿

2019年11月,大强(化名)所在单位组织员工前往某体检中心参加职业体检,其间大强按照程序完成了体检项目,体检报告显示并未发现异常。2020年10月,大强再次来到该体检中心参加职业体检,该体检中心报告显示其主动脉结突出,主动脉钙化。针对上述情况,体检中心未给予初步诊断及异常警示,载明的检查结论为“目前未见异常”。

2021年3月,大强在另外一家医院体检时被告知有肺部阴影,后被诊断为胸腺瘤。大强随即前往其他省(区)市就医,先后7次住院,切除了左肺

上叶、左无名静脉、左膈神经和全胸腺等器官组织。经鉴定,大强伤情构成8级伤残。

2022年6月,大强委托某司法鉴定机构对体检中心医疗过错、医疗损害后果、医疗过错与医疗损害后果间的因果关系、伤残等级以及误工期、护理期、营养期等方面进行司法鉴定。鉴定结果认为体检中心存在漏诊、延误治疗等医疗行为过错,过错责任为75%。大强遂诉至乌鲁木齐水磨沟区人民法院法院,要求体检中心赔偿各项损失共计45.8万余元。

法院认为,原告两次在该

现代社会中,亲友或非银行机构之间的借贷,为许多经济困难人士提供了便利。然而,有时借款人由于各种原因无法按时偿还借款。日前,江苏省淮安市洪泽区人民法院审理了这样一起案件。

赵某因资金周转需要,向李某借款40万元,并出具借条一张,约定分期偿还,每月底偿还33333元直至还清,但赵某仅如期偿还了两期。后李某将赵某诉至洪泽区人民法院,庭审中,赵某明确表示无力按照借条约定的数额偿还。

法官表示,《中华人民共和国民法典》第五百七十八条规定,当事人一方明确表示或者以自己的行为表明不履行合同义务的,对方可以在履行期限届满前请求其承担违约责任。预期违约是指合同当事人在合同有效成立之后,履行期限届满之前的期间内,没有合同约定或者法律规定的理由,而表示将不履行合同义务的行为。债务人的预期违约行为包括两种情形:一是“明示毁约”,二是“默示违约”。

本案中,赵某向李某借款,李某向赵某交付了款项,双方之间形成民间借贷法律关系。案涉借款虽系分期偿还,目前尚有部分借款未到期,但因赵某已明确表示无力按照借条约定履行还款义务,且至今赵某仅偿还了两期,故李某要求赵某偿还全部剩余款项的诉讼请求,应当予以支持。

(摘自《淮海晚报》)

借款人未按约还款,出借人可要求一次性偿还

钱伟长院士的长寿『四要』

著名科学家钱伟长院士曾说起长寿心得,他认为,药补、食疗这些只能是一些辅助的措施,长寿的关键是靠自己。他把自已的经验归纳为“四要”。

要相信自己 钱伟长说,要长寿,首先应充满自信。有的人因被医院错判为癌症,丧失了自信,精神堤坝垮了,本来没有什么大病,最后却丧了命。相反,有的人得了绝症后能正确对待,既来之,则安之,与疾病展开不懈的斗争,结果竟奇迹般地活了下来。所以说,自信的力量是长寿的源泉。

要说服自己 在现实生活中,许多人卷入情感波澜中不能自拔,最后多以折寿而告终,他们的悲剧在于不能说服自己。所以我们在困难的时候要不断调理心绪,真正驾驭自己的命运,为长寿打下心理基础。

要发现自己 钱伟长说,人易于发现世界,发现他人,而往往把自己给忽略掉了。一个能够发现自己的人,就能不断地调整自己、更新自己,进而战胜疾病,赢得长寿。

要征服自己 钱伟长说,只有征服了自己,才能任凭花开花落,云卷云舒,才能用顽强的生命力去面对挫折、疾苦和不幸。

(摘自《健康养生》)

按照世界卫生组织提出的“8020计划”——80岁的时候,还能保有20颗具有咀嚼功能、不松动的牙齿,才能保证正常的咀嚼功能和与之匹配的生活质量。要达到这样的目标,长期良好的口腔卫生很关键。

温水刷牙 老年人因牙面磨损和牙周萎缩,牙本质暴露,易出现敏感症状。用温水漱口刷牙,同时避免过冷、过热的刺激,可以减少牙髓炎症的发生。



科学
养生

养生
课堂