

顺应冬气、低调闭藏

冬天这三个月是万物闭藏的季节,顺应冬气、闭藏调养是冬日养生的原则。其中保暖、睡眠和情志调节是三个重要的方面。

冬日闭藏之保暖

冬日保暖的建议是“去寒就温,无泄皮肤”。冬日最显著的特点就是寒冷刺激,这也是心脑血管疾病、胃肠道疾病的诱因之一。因此,注意保暖是预防疾病、安度冬日的关键环节。

应季
养生

冬季室内外温差较大,需要特别注意室内温度不宜过

高,20℃左右比较合适。减小室内外温差可帮助身体适应环境温度,避免因温度剧烈变化引发的相关疾病。注意天气预报,在大风、雨雪等恶劣天气,高龄老人要减少或不外出。

外出时要注意保暖。中老年朋友冬季外出时应佩戴帽子围巾,体弱及心脑血管疾病患者更要注意头颈部的保暖。四肢尤其是脚部循环较差,容易受寒,外出应穿戴保暖性能好的鞋袜和手套。

冬日闭藏之睡眠

冬日睡眠的建议是“早

卧晚起,必待日光”。可晚上11点前入睡,太阳出来再起床。充足的睡眠有助于养护人体的阳气,同时温里散寒、扶正祛邪,借此机会大幅度恢复机体的活力,增强机体的抵抗力。

冬日闭藏之情志调整

中老年朋友可培养一项或多项兴趣爱好,如绘画、音乐、书法、园艺等,在提升生活品质同时也有助于情志的调节。冬季高龄老人外出的时间变短,家人要注意多与老人交流、多陪伴。

(摘自《中老年保健》)

腰椎间盘突出症的自我护理



腰椎间盘突出症是脊柱外科常见病和多发病,是引起下肢痛和腰腿痛的常见原因。一般来说,在发病的急性期(也就是出现有明显的临床症状时)应当做到:

卧床休息 应当平卧硬板床,以保持腰椎的稳定性。

腰部保护 在平时可选用腰围来保护腰椎,卧床休息时将腰围解除。

适度锻炼 在疼痛稍稍减轻后就应该进行适度的功能锻炼,如仰卧起

坐,抱膝屈髋、慢步行走或原地踏步等,要注意不能运动量过大,一定要量力而行。

托腰旋转 用两手手掌向前托住腰眼,按顺时针方向做前弯、右侧弯、后仰、左侧弯的转腰运动,每次5分钟,再按逆时针方向重复进行。

腰背肌锻炼 首先俯卧于床,双手与上臂后伸,头后仰,使得胸部离床,同时两下肢做背伸动作,不能屈膝,使得腹部着床,身体呈反弓状,并保持此姿势5至10分钟,再重复上述动作10次。

腹肌锻炼 每日进行20至30次仰卧起坐。

慢步倒行 每次10至15分钟。

(摘自《健康生活报》)

起床后喝五种水,养生不成反伤身

晨起喝水水既能解渴,还对人体健康有益,如果这杯水没喝对,反而可能使养生变伤身。专家提醒,以下五种水清晨别喝。

凉水 无论是凉白开还是纯净水,早晨最好都不要空腹喝。中医认为,早晨是阳气生发的阶段,一杯凉水下肚会导致体内水火激战,初生的阳气被水所伤,时间久了不利健康。

盐水 清晨喝淡盐水会增加每日盐的摄入,并且润喉效果不足,会让人觉得口干舌燥。患有高血压、冠心病等需要控制盐摄入量的人,肾功能不好的人,更不宜饮用淡盐水。

饮料 汽水和可乐等碳酸

饮料中大多含有柠檬酸,该成分在机体代谢过程中会加速钙的排泄,降低血液中的钙含量,长期饮用会导致缺钙。还有一些饮料有利尿作用,清晨饮用非但不能有效补充水分,还会增加机体对水的需求,造成体内缺水。

果汁 水果鲜榨属于精细化加工,水果的细胞壁被破坏,果肉中的果糖、葡萄糖等被释放出来,更容易被人体吸收,从而引起血糖波动。过滤掉果肉,还会使果蔬中的膳食纤维流失。这样的果汁就相当于一杯含有些许营养素的糖水。

隔夜茶 冲泡好的茶水放置时间过久,其中微量的氨基

脑血管病是老年人最容易得的病之一,而且意外常常发生在早上。经调查发现,绝大多数是清晨醒来起得过早惹的祸。因为起床过早会造成脑供血不足,年轻人也可能会突然晕倒,甚至短暂晕厥。何况是老年人呢?

早上,你是醒来了,但心还处于混沌状态,还没有完全清醒,这时猛然起床就会诱发脑出血、心脏病。很多老年人就因为这个原因而得了中风、脑出血和心脏病。

如果我们平时注意形成良好的习惯,这样的悲剧就不会发生。

明代养生学家冷谦在《修龄要旨》中说:“平明睡觉,先醒心,后醒眼,两手搓热,熨眼数遍,以睛左旋、右转各九遍,闭住少顷,忽大睁开,除风火。”早上醒来的时候,不要急着睁开眼睛,先养养神醒醒心,把双手对搓搓热后用手心捂住眼睛,如此多做几遍,然后转眼,左右各9遍,这时候再把眼睛睁开。

这对年轻人也是一样,平时加强训练,形成条件反射,关键时刻才能起作用,形成条件反射。那种用3个半分钟的起床方法也很有效,但似乎没有从根本点着手。人在快睡醒的时候是先醒心(中医讲心藏神),这时如果不着急起的话,应该不要动。这时保持似睡似醒的状态对人体的健康最有利。

总之,早上起床要做到先醒心后醒眼!即早上醒来的时候不要急着睁眼起床,先闭眼躺上一两分钟,待心完全醒来后再起床。

(摘自《养生保健指南》)

清晨起床,先醒「心」后醒「眼」

投资借贷重叠交叉,明晰特征准确认定

随着民事活动的日益频繁,市场上出现了大量披着“投资外衣”的借贷行为,也存在许多裹着“借贷外衣”的投资行为。实践中,投资与借贷应该如何区分?本文通过以案释法,撕开钱款交易中的伪装“外衣”,精准认定投资与借贷,充分保障当事人的合法权益。

不涉及经营未担风险
投资项目实为借贷



王女士与李女士是多年好友,于今年双双退休。经人介绍后,二人与专门从事食堂承包业务的老王结识,三人一拍即合,约定王女士和李女士共同投资入股参与老王的某社区食堂承包业务。

三人就投资事项签订了一份《投资合伙协议》,协议约定王女士及李女士各投资2万元参与该项目经营,老王每年按净利润的10%给王女士及李女士分红。

在此后的经营中,三人因理念不合等问题发生冲突,该项目亦因经营不善持续亏损,最终草草收场。王女士和李女士要求老王返还各自投资的2万元款项,双方由此产生纠纷。王女士和李女士最终诉至福建省福州市鼓楼区法院。

法院经审理查明,案涉协议虽然约定4万元资金作为王女士和李女士的投资款,但从协议内容上看,双方并不具备共同经营、共享收益、共担风险的投资合作特征,而是约定王

女士与李女士享受固定收益,且协议中明确约定老王应当保证王女士和李女士本金的安全。经释法说理,双方最终在法官的主持下解开心结,老王承诺尽快偿还4万元款项。

投资失败主张要回
借贷关系无法成立

黄某与郑某是多年的好友。2018年5月27日和28日,黄某分两笔共向郑某转账10万元,并附言“4个月投资”。收款后,郑某将10万元转账给案外人陈某用于某项目投资。后因项目投资失败,黄某多次于微信聊天中向郑某讨要10万元“借款”及利息。在与郑某多次协商未果后,黄某诉至法院,主张郑某以投资为由向其借款,要求郑某返还10万元。

法院经审理认为,民间借贷合同的成立,除要有交付钱款的事实之外,还要有双方当事人之间达成的借贷合意。在黄某向郑某对案涉两笔共计10万元款项进行转账时,均备注“4个月投资”,黄某对该备注未能进行合理说明。作为具有完全民事行为能力

的成年人,黄某在进行转账时,应当对其备注的款项性质有充分的认知,其亦应当充分知晓相应的法律后果。此外,黄某亦未能提供借条、借据等存在借贷合意的直接证据,其虽提交了与郑某之间的微信聊天记录,但均无法体现郑某对案涉款项确认为借款或者

有借贷合意的表示。根据《最高人民法院关于审理民间借贷案件适用法律若干问题的解释》,本案现有证据已经使黄某主张的款项性质处于真伪不明的状态,在

黄某未能进一步证明双方就案涉款项达成借款意思表示的前提下,黄某关于案涉款项系借款的主张依据不足,法院不予支持。

黄某不服,提起上诉,福州市中级人民法院二审维持原判。

个人账户收取款项
名为投资实为借贷

2018年至2022年,宋某陆续向甲公司出资,款项均汇至甲公司法定代表人郭某名下账户。2022年6月,宋某与甲公司签订《甲公司股东进资补充协议》,约定:宋某在甲公司的股金保留75万元,红利率为10%。

郭某确认,甲公司成立后均由其负责经营管理,公司投资人进出也均由其个人决定。同时,各股东根据保底红利的约定分红后,利润如有盈余归郭某个人所有,亏损亦由其个人承担。2023年,郭某在对宋某历年投资进行核算后作出《甲公司股东结算表2018-2022》,确认尚欠宋某借款29万元。

不久后,宋某诉至法院,要求返还尚欠的29万元借款。郭某辩称,双方之间系投资关系而非民间借贷关系,并以此为由拒绝还款。

法院经审理认为,郭某以个人银行账户收取宋某款项,并以甲公司名义与宋某签订《甲公司股东进资补充协议》,约定宋某按时如数向甲公司进资,甲公司按时如数向宋某按固定比例返还红利,该协议虽名为进资协议,但实质应为民间借

贷合同。据此,法院判决郭某向宋某返还29万元。

公司收取股东账款
参与经营当属投资

傅某与黄某系某公司股东,登记的持股比例分别为52%、48%。2021年11月11日,傅某分两笔各30万元向某公司转账共60万元,其中第一笔附言为“借款”。后因公司持续亏损,傅某与黄某之间就经营理念等问题发生较大分歧,傅某认为其向公司转账的60万元是出借给公司的款项,并要求某公司返还60万元及利息。

某公司作为收款人,对傅某主张的借贷关系持有异议,认为双方之间不存在借贷合意,案涉款项并非借款,而是股东与公司之间的资金往来,双方由此产生争议。傅某诉至法院,并提交其向某公司转账60万元的转账凭证,主张其与某公司之间就60万元成立民间借贷关系。

某公司否认与傅某之间系民间借贷关系,并向法院提供傅某与黄某的微信聊天记录、转账凭证等证据,主张傅某作为某公司股东参与经营管理,以及其于案涉款项交付前存在从某公司提取资金的事实。

法院经审理认为,结合傅某当庭确认案涉款项系用于某公司项目经营,以及其与黄某的通话录音内容,不能排除傅某向某公司转账案涉款项系股东出资行为,故傅某仍应就其主张与某公司成立借贷关系承担举证责任。现本案仅凭现有证据不足以证明傅某的诉讼主张,故其诉请返还借款缺乏事实与法律依据,法院不予支持。

(摘自《法治日报》2024.12.29)

缅北明家犯罪集团案39人被公诉

电信诈骗园区中规模最大、非法收益最高。这里分布着众多电信诈骗窝点,对电诈人员实行严格管理。

温州市公安局办案民警介绍,2023年10月19日晚,为逃避打击,明家伙同电诈“金主”,安排武装人员携带枪支分批押运电诈人员从“卧虎山庄”转移至明学昌孙女明珍珍管理的“承德公馆”(红房子)及“东湖山庄”。在此过程中,被转移人员发现自己并不能回国,在逃跑过程中,遭到武装人员开枪射击,致使中国籍

电诈人员4人死亡、4人受伤。和“卧虎山庄”类似的电诈园区,明家还有很多。包含明国平、明珍珍、明菊兰等家族成员在内的犯罪集团招揽、吸引“金主”入驻园区,高峰时期园区涉诈人员近万人。明家犯罪集团主要为电诈园区提供武装庇护,伙同、放任“金主”暴力管控、虐待、殴打、强奸甚至杀害不服从管理、不能完成任务的底层电诈人员。非法拘禁、故意伤害甚至故意杀人等犯罪行为,每天都在发生。

这些园区内,电诈人员每天大肆对中国公民实施虚假投资理财、刷单返利等各类电信网络诈骗犯罪。国内众多受害者中,有的倾家荡产,有的身心崩溃,有的家破人亡。据悉,明家电诈窝点对中国境内实施的电诈案件超万起。

(据新华社2024.12.30讯)

这样上下楼梯不伤膝关节

上楼梯时

膝盖不过脚尖 上楼梯时,让脚尖尽量往前去,这样膝盖就会在脚尖的后面,上台阶的时候膝盖的压力就会小很多。上台阶时尽量用脚尖顶住台阶,这样就能最大限度让膝关节往回缩,一般就不会超过脚尖了。

膝盖别内扣 上楼梯时膝盖朝正前方,小腿与地面垂直。避免形成“内八字”或“外八字”,这样可以减少膝关节的扭曲和不必要的摩擦。

上身前倾臀用力 上楼梯时,身体微微前倾,臀部用力。教大家一个小窍门,背着手上台阶,身体自然就向前倾了。这个时候增加了屈髋的角度,让臀部的肌肉更加发力,就会减轻膝盖压力。

下楼梯时

脚尖先落地 下楼梯时,脚尖向下绷直,脚尖、前脚掌先落地,这样能够减少后腿吃劲的时间,同时让身体的重量通过小腿的肌肉化解掉。

除了上述的上下楼梯方法外,还有一些总的建议可以帮助你保护膝关节。

保持适当的体重 体重过重会增加膝关节的负担,因此保持健康的体重对于膝关节的健康至关重要。

增强腿部肌肉力量 通过锻炼大腿和小腿的肌肉,可以提高膝关节的稳定性和承重能力。

穿合适的鞋子 选择一双具有良好支撑和缓冲性能

运动
养生

的鞋子,可以在上下楼梯时为膝关节提供额外的保护。

(摘自《健康生活报》)

长寿
之道

养生
新知

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)