

## 中医药教你冲破“魔障”，和哪吒一起“闹海”

电影《哪吒之魔童闹海》不乏中医药理念，为我们揭示独特的健康智慧。

**平息心中“怒海”，打破“魔丸”束缚**

影片中，哪吒身负魔丸，情绪易失控，如同我们生活中被不良情绪左右，束缚着我们的身心健康。

中医认为，情绪与脏腑健康紧密相连，“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。保持平和心态至关重要，就像哪吒也在历练中逐渐掌控情绪。当我们怒火涌起时，可以尝试运用深呼吸、冥想等方式，如同给汹涌的“怒海”降下甘霖，将“魔性”气息缓缓吐出，

让情绪归于平静。

中药茶饮也有方，助舒缓情绪，化解内心“魔丸”。譬如菊花枸杞茶，菊花清肝泻火，枸杞滋补肝肾，二者搭配，有助于平息肝火，保持心情舒畅；玫瑰花、合欢花泡茶，玫瑰花味甘微苦，性温，归肝、脾经，理气解郁；合欢花解郁安神，能有效舒展肝郁，让心情如春日暖阳下的花朵般绽放。

**“闹海”与休憩，“乾坤圈”下劳逸结合**

哪吒在闹海的过程中，与强大的敌人战斗，消耗巨大体力。中医强调劳逸结合，过度劳累会损耗人体正气，使身体抵抗力下降。

我们要学会合理安排工作

与休息，如同哪吒在战斗间隙适时调整状态。工作之余，进行适当的放松活动，同时，睡眠是身体恢复的关键，可以让身体在休息中修复损伤，补充能量。

哪吒的乾坤圈限制魔性，而规律作息就是我们的“乾坤圈”。中医倡导“日出而作，日落而息”，熬夜如同哪吒魔性失控，会扰乱身体节律，长期如此，易导致内分泌失调、免疫力下降等问题。保证充足睡眠，建议晚上11点前入睡，让身体在该休息时休息，就像哪吒适时戴上乾坤圈，维持身体阴阳平衡。

**“闹海”有资本，“风火轮”助力活力人生**

哪吒的风火轮赋予其强

大的行动力，而运动就如同我们生活中的“风火轮”，适度锻炼，提高免疫力，像哪吒一样练就“金刚不坏之身”。

选择适合自己的运动方式，如同哪吒选择适合自己的战斗技巧。可散步、慢跑，也可进行融合了中医经络、气血理论的太极拳、八段锦等传统运动，调和气血，疏通经络，强筋健骨。

运动过程中，身体阳气被激发，气血循环加速，脏腑功能得到增强。运动后，若感到肌肉酸痛，可用艾叶、红花煮水热敷，艾叶温通经络，红花活血化瘀，以缓解肌肉疲劳。

(据学习强国长沙学习平台 周溪琳/文)

**春季就怕湿缠身**

春天气候潮湿、阴冷、反复多变，身体难逃湿气的侵害。为身体除湿，至关重要。

**乏力——多晒太阳多运动**

大自然的阳光是最好的养阳祛湿方式，所以多晒晒太阳，在阳光下慢跑、踢球都是非常好的祛除体内湿气的方式。运动之后一般会有发热、出汗的现象，这是因为运动可以产生阳气，阳气足，精神头就足。特别是春天，晨起运动对人体阳气的增强最为关键。

**颈椎痛——常揉大椎穴**

每到连绵的阴雨天，就会发现因颈椎不适去门诊的人数呈上升趋势。究其原因，主要是潮湿季节，空气湿度大、气压低且变化大，湿冷之气易入侵人体所致。

常按大椎穴，能够起到清热除湿的效果。具体手法是：以一手拇指指端，在大椎穴(位于第7颈椎棘突下凹陷中)上进行按压，持续时间大约为5至8分钟，然后再以双手在头部两侧梳理。大椎为督脉要穴，是督脉与手足三阳经交会之所，除调节督脉之气外，还可调节六阳经经气，故通过此穴可达到调和阴阳之功，具有解表散热、清热散结、泻热除烦等作用。

对付湿邪还有个好方法，就是热水泡脚，可以刺激胃经、膀胱经等足部的6条经络，从而起到除湿、利水的作用。

**温馨提示**

(摘自《健康报》)



### 一根甘蔗六味药

一根甘蔗有6个部分能入药，而且功效还不低：

1. 蔗汁，清热解酒，润燥除烦，镇咳止呕，是润燥滋阴、顾护胃气、健脾润肠的优选。

2. 蔗皮，有紫、青、红、黑、黄等颜色，通常是泡水熬煮入药，能清热，消溃疡，治口疮。

3. 蔗渣，需研末或煨烧后外用，入药能治各种疔疮；蔗渣是很值钱的原料，工业上除了造纸，做一次性餐具外，更有用的是制造石墨烯，或者提取糠

醛成分——一种**中医中药** 航天隔热材料。



4. 蔗干，就是把不去皮的甘蔗段烘干制成，用来泡茶、做菜汤、药汤，能润肺除烦，治便秘。

5. 蔗鸡，就是甘蔗节上长出的嫩芽，晒干后入药，能清热生津，可治疗尿频症。

6. 蔗霜，就是蔗皮上的一层白色的霜状物，甘蔗糖分外溢形成，能治咽炎口疮，安神助眠。

(摘自《老年生活报》)

### 注意!“碎片化睡眠”和熬夜一样可怕

睡眠生理周期分为四个阶段，分别是思睡期(一期)、浅睡期(二期)、非快速动眼睡眠期(三期)和快速动眼睡眠期(四期)。只有在第三、四个阶段即真正的有效睡眠阶段，血压、心率才能达到一天的最低状态，此时会排除体内代谢产物，使肌肉放松、解除疲劳。同时人类在睡着后，大脑里的血液会周期地流出，“脑脊液”趁机“冲刷”大脑，把大脑里的毒素清除，也是实现清理大脑“垃圾”的过程。此外，深睡期脑内的海马结构还会合成记忆所需要的记忆蛋白，完成记忆存储的工作。

“碎片化睡眠不能进入深

睡眠期，而是处于思睡期和浅睡期，因此确实不够达到解除疲劳的目的，不利于大脑清理垃圾，也会对身体代谢造成影响。”专家解释，这也是为何长期“碎片化睡眠”的人群容易在白天出现嗜睡、记忆力减退、注意力不集中等症状，甚至进一步诱发代谢、认知、心血管和免疫等系统毛病的原因。

“比如肥胖、糖尿病、打鼾，这三个毛病常常共存在一个人身上，其实就是因为打呼噜的患者一直徘徊在浅睡眠期。氧气不足或者二氧化碳排不出来的时候，会刺激颈动脉窦把这种刺激反射给大脑，造成大脑皮层又重新恢复到

“老寒腿”医学上叫做膝

关节骨性关节炎，其祸首主要有以下四个。

一是关节自然磨损老化。年龄大了，膝关节软骨就像旧零件，慢慢耗损，骨质增生也随之而来，这和老穿秋裤没有关系。二是肥胖。体重越重，膝关节压力越大，走路时关节压力就会成倍增加，关节磨损就会加重，“老寒腿”的风险自然飙升。三是外伤和劳损。比如膝关节、韧带受过伤，或长期久站、走远路、负重工作，关节老被折腾，“老寒腿”就容易产生。四是遗传因素。有些家族存在关节软骨质量或关节结构先天性缺陷，家族里患“老寒腿”的概率就高。

(摘自《保健时报》)

### 不穿秋裤与「老寒腿」无关

**养生新知**

## 哪吒火出圈!“三头六臂”却挡不住各种侵权

在《哪吒之魔童闹海》票房夺冠、引发影迷热捧的同时，从短视频“二次创作”到制售未经授权周边的商品，一些涉嫌著作权侵权的现象也随之浮出水面。律师提醒，社会各界应当加强版权意识，谨慎使用相关影视IP(知识产权)。

**哪吒“二创”内容频现，需把握适度原则**

“个人使用与哪吒电影相关的‘二次创作’动画IP需要把握两点”，北京恩赫律师事务所律师常俊虎告诉记者，“一是确保用于个人学习、研究或欣赏，比如将动画形象作为绘画学习参考，而不是用来谋取商业利益；二是引用时要把握适度原则，引用内容要适量，并注明原

作品出处。”

对企业而言，合理使用标准要严格得多。常俊虎律师指出：“企业在评论、介绍产品或服务时，可以适当引用动画IP来辅助说明，但不能将其作为主要宣传内容，更不能替代自主创作。同时还要注意，使用行为不能损害原作品市场，不能影响创作者的正常收益。”

**“跟着哪吒逛XX”：过度商业化或歪曲形象可能侵权**

“跟着哪吒逛XX”……近期，一些地方部门也热衷于使用哪吒人物形象进行文旅宣传，并制作相关短视频用于传播。

对此，北京天霜律师事务所

所律师朱莉莉认为，宣传城市一般视为执行公务行为，但使用IP时仍需把握“合理范围”这个尺度。“个人认为，如果是在公益性宣传片中使用部分IP元素，可能构成合理使用；如果是商业性联合宣传，比如将哪吒形象制作成景点雕塑，就必须获得授权。”朱莉莉表示。

**哪吒周边卖疯了：私自使用动画形象侵权风险大**

据悉，2023年，浙江某文具厂、山东某百货销售店未经授权，在生产、销售的产品上使用电影《哪吒1》中“哪吒”角色形象，山东某地法院最终依法判决两被告停止侵权，并向电影出品方赔偿5.3万元。

(据北京日报客户端2.10)

### 面对子女“鸠占鹊巢”，老人怎么办

2013年，鲁某在安徽省芜湖市鸠江区沈巷镇建造了一栋建筑面积192平方米的房屋，登记在自己和妻子二人名下，为按份共有，并对外出租获取收益。鲁某的儿子小鲁婚后独立生活，小鲁认为该栋房屋建造之初自己也曾出资，且一直以自己的名义交纳水电费，父母曾承诺该房屋将来归其所有，因此一直要求父母将房屋给自己使用。鲁某因年事渐高、身体变差，看病吃药花费较大，需要资金用于养老，便提出将案涉房屋以低于市场价43万元的价格出售给小鲁夫妇，但二人表示无力支付。2024年3月，小鲁夫妇在未征得父母同意的情况下，私自将房屋从租户处收回，进行装修后自行使用。两位老人得知此事后，和

儿子儿媳发生激烈争执，经民警处理也未能协商一致，因此起诉至法院，要求儿子儿媳返还房产。

法院审理后认为，根据民法典第四百六十条之规定，不动产或者动产被占有人占有的，权利人可以请求返还原物及其孳息。鲁某夫妇提交的案涉房屋规划许可证、土地使用权证、村委会证明以及不动产权证等相关材料，可以充分证明该房屋为鲁某和妻子按份共有。小鲁夫妇在未经原告同意的情况下占有、使用案涉房屋，不符合法律规定。二原告作为案涉房屋的权利人，诉请要求二被告腾空并搬离房屋合法、有据，法院依法予以支持。一审宣判后，原、被告均服判。

(据中新社2.11讯)

### 出借你的工作微信号小心违法



前不久，广东深圳市中级人民法院公布一则案例：基于家政服务工作需要，深圳某家政服务公司为员工陈立忠(化名)注册了工作微信。2023年3月中旬，该公司原业务员陈某离职时未按公司要求交还工作微信号，而是将工作微信

号交由公司同业竞争者张晋(化名)使用，并允许其进行实名认证变更。公司认为其行为导致公司失去对接客户的主要渠道，客户流失、营业额下滑，遂以侵害商业秘密为由将陈某诉至深圳市龙岗区人民法院。最终，法院判令陈某将微信聊天记录删除、返还该微信号并赔偿家政公司3万元的经济损失及5000元的合理维权费用。

根据反不正当竞争法规

定，商业秘密是指不为公众所知悉、具有商业价值并经权利人采取相应保密措施的技术信

息、经营信息等商业信息，也即具备秘密性、价值性、保密性。本案中，工作微信号中的客户信息属于经营信息范畴。这些信息是该家政服务公司在经营中付出一定成本获取和积累的非公开信息，能够带来竞争优势和经济利益。作为前员工，陈某对公司内部信息负有保密义务，且该公司采取了保密措施，在陈某离职时要求其交还微信号。由此，法院判定，案涉客户信息符合商业秘密构成要件，陈某的行为侵犯了公司权益。

(据澎湃新闻2.9)

## 打架未受行政处罚，民事责任仍应承担

芦某与黄某因琐事发生争吵，继而发生撕扯，过程中，黄某胳膊肘误碰到芦某眼部。芦某报警后，河南省鄢陵县公安局南坞派出所接处警。经鉴定，芦某的损伤程度为轻微伤。芦某因伤实际住院11天。

鄢陵县法院经审理认为，原告芦某与被告黄某因琐事发生争吵、撕扯，黄某致使芦某身体受到伤害，黄某的行为侵犯了芦某的健康权，应就自己的侵权行为承担赔偿责任。结合公安机关询问笔录，原告自身对纠纷的发生存在过错，应承担相应的民事责任。根据双方的过错程度，结合本案实际，原告芦某承担30%的民事责任，被告黄某承担70%的民事责任，驳回原告芦某的其他诉讼请求。

承办法官王艺菲表示，行政责任与民事责任属于不同性质的法律责任，是否承担行政责任仅是判断民事责任大小的重要依据，而非全部依据。本案中，黄某致使芦某身体受到伤害，黄某的行为侵犯了芦某的健康权，经鉴定为轻微伤，虽未受行政处罚，但也要承担相应的民事责任。

(摘自《法治日报》)