

做个“蛇系”养生高手

蛇代表着力量与智慧,寓意着生命的循环与重生。

今年是乙巳蛇年,中医养生专家总结蛇的养生特质,带你学习蛇类的养生智慧。

锻炼反应能力

蛇的反应速度很快,平均每次进攻的时间在44至70毫秒,眨眼间就能完成4至5次攻击。

专家表示,反应快的人,通常更有长寿优势。日常可通过以下一些训练来提升反应能力。

单腿站立 锻炼全身的协调性和平衡感,是提高反应力的基础。

养生课堂 **快慢交替练习** 例如快慢交替跑,练

习哑铃时快几下慢几下。

做智力游戏 经常玩数独、猜谜、电脑游戏等,有利于提高大脑灵活性。

让身体更柔软

蛇的身体具有极高的柔韧性,能够在有限的空间中爬行。

专家认为,柔韧性好的人,肌肉、肌腱、韧带等组织延展性好,身体更灵活;柔韧度较差的人,体内容易囤积脂肪,患“四高”的风险也会显著增加。日常可练习拉伸姿势,让身体不那么硬。

反手摸背 站直,双手下垂,掌心朝后;其中一手向后旋转,反手向上摸另一侧肩胛骨,尽力而为就好。

前弓步下压 一脚向前迈

一大步,屈膝,膝盖不要超过脚尖。另一腿膝盖伸直,双脚脚掌着地。上身朝向正前方,腰部绷紧。

训练消化能力

蛇类的消化功能非常强大,能吞下比自己大很多的猎物。

专家表示,良好的消化功能可使机体有足够能量维持正常的新陈代谢与脏器活动。日常做好以下几件事可提高消化能力。

充分咀嚼 一般来说,一口饭应咀嚼20至30次左右。

调整进餐顺序。饭前喝一小碗汤,先吃蔬菜,再吃点主食,然后是鱼虾、肉禽类食物,水果和甜品可放在两餐之间。

保护好嗅觉

蛇虽眼钝耳聋,但嗅觉非常灵敏。在专家看来,嗅觉是健康的“报警器”,嗅觉灵敏的人更易长寿。为了保护嗅觉,日常生活中建议做好以下几件事。

冲洗鼻子 空气不好时佩戴口罩,用生理盐水适当冲洗鼻子。

按揉穴位 平时可适当做一些嗅觉训练,比如每天花上几分钟,嗅闻熟悉的香味,如柠檬、玫瑰花的香味。日常还可坚持按摩鼻通穴(位于鼻骨下的凹陷中)和迎香穴(位于鼻翼外缘中点附近的鼻唇沟内),能起到通窍利鼻的作用。

(摘自《侨乡科技报》2.20)

中老年人亟需重视力量训练

力量训练通常被称为重量训练、抗阻力训练等,能够有效提升基础代谢率,增强肌肉力量,对于中老年人群体十分重要。

资料显示,人在50岁后,每年会流失1%至2%的肌肉。

肌肉含量减少,肌肉乏力会让很多中老年人工作、生活受限,极大影响晚年幸福感。随着骨密度降低,肌肉不能为骨骼提供足够支撑,特别容易发生应力性骨折。

“强健的肌肉可以帮助中老年人降低伤病风险,还能够保护身体重要器官。”研究人员说。

有关专家也指出,力量训练可以增加人体肌肉对葡萄糖的利用能力,有助于预防和改善糖尿病,还能降低血管紧张度,增强大动脉顺应性,缓解或消除微血管痉挛,控制血压,改善动脉硬化。长期坚持力量训练,可减缓骨量丢失,有助于防治中老年人骨质疏松。

专家提醒,在选择进行力量训练的器械上,因人而异,没有绝对标准。健身爱好者可以根据自身情况选择适合自己的器械,比如健身房中的固定器械或杠铃、哑铃等。除此之外,现在越来越多的便携式健身器械给了人们更多选择,如健身球、水铃(通过灌水增加重量的哑铃)、悬吊练习器械等。

(摘自《科技日报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



走捷径『坐享其瘦』不可能

在某些社交平台上,“春断食”成了热搜词,一些博主还打出“中医建议的古法”旗号。北京隆福医院治未病科副主任医师王小星表示:“想要走捷径‘坐享其瘦’不现实。”靠“饿”减重,不仅会在停止断食后出现反弹,还会引起打嗝、反酸、烧心、腹胀、排便异常等胃肠功能紊乱症状,并对肾脏代谢造成负担。

还有一些中成药或含有中药成分的减肥药,号称安全、见效快,受到追捧。王小星介绍,这些“药”成分类似,大多数以祛湿利水效果的草药为主,比如山楂、茯苓、决明子、黄芪、薏米等,还有一些含有大黄等清热泻火的草药。

王小星表示,中医药的应用并非“千人一方”,虽然中药、中成药安全性相对较好,但如果药不对症,有可能引起身体不适。比如,脾胃虚弱的人使用山楂,有可能造成胃酸过多、恶心胃痛,使用决明子可能出现腹痛腹泻,使用大黄可能出现腹泻、水电解质失衡、食欲不振;阴虚体热的人使用黄芪可能出现上火、便秘等症状。

(摘自《北京日报》)

血糖高警惕瓣膜病

近日,《欧洲预防心脏病学杂志》发表一项研究称,血糖水平升高或罹患糖尿病,与主动脉瓣钙化、二尖瓣钙化及主动脉瓣狭窄的发生风险增加有关。

研究结果显示,与健康人相比,糖尿病患者患主动脉瓣和二尖瓣钙化风险

分别增加67%和89%,主动脉瓣狭窄风险增加71%;与血糖在5.1毫摩尔/升及以下者相比(空腹血糖正常值为3.9至6.1毫摩尔/升),血糖在6.6毫摩尔/升及以上者,主动脉瓣和二尖瓣的钙化风险分别增加27%和44%,主动脉瓣狭窄风险增加33%。

(摘自《健康报》)

不爱出门可用指压板养生

足底穴位与器官都有关联,通过指压板,刺激足底穴位,可以达到多种保健效果,比如强壮脏腑功能,提高新陈代谢和免疫力,消除紧张情绪,改善思虑过多、睡眠质量差、压力大、疲劳、身体无力、全身酸痛等不适,还有助于保持身体灵活性,提高平衡能力等。

除了简单地在指压板上踩一踩,还可以在上面做超慢跑。

不少人怕使用指压板脚痛,不敢尝试。其实,选择指压板时,应挑选软硬适中的,既能达到刺激穴位的目的,又不至于因质地太过坚硬而痛苦不堪。

新手可以穿着袜子踩指压板,或铺上一层毛巾,增加柔软度,每天10分钟即可,量力而行,再循序渐进到赤脚,每天20至30



分钟。最开始的2至3周为初跑期,建议跑两天休息一天。

需要提醒大家的是,不要认为刺激越强效果越好,不要在指压板上激烈跑跳,以免足底损伤或扭伤。此外,密切关注自己的身体反应,出现任何不舒服立即停下。特别提醒,经期不宜超慢跑。

(摘自《健康时报》)

韵达快递因诈骗包裹流入被立案调查

国家邮政局网站3月19日消息,韵达快递部分加盟企业对协议客户安全管理存在重大漏洞,导致涉诈骗宣传品进入寄递渠道,造成受害人重大财产损失。上海韵达货运有限公司对其加盟商管理缺位,负有未按规定实行安全保障统一管理责任,国家邮政局依法对上海韵达货运有限公司进行立案调查。

此前已有许多用户就收到“诈骗小卡片”向有关部门举报。今年1月,湖南一网友在“问政湖南”投诉称,自己在2025年1月2日收到韵达快递的包裹,包裹内并非本人购买的物品,而是一些要求用支付宝扫码的小卡片,涉嫌诈骗。



据央视《焦点访谈》此前曝光,如果消费者没有网购,却突然收到快递,里面还夹带着一张刮奖卡,当您刮开后发现自己还“中奖”了,很大概率就是一个新式骗局。当你扫上面的二维码后,会弹出一个人工智能服务,之后步步诱导你下载安装所谓“能赚钱”的手机应用程序。

据警方介绍,App是经过精心伪装的。开始几十元几

百元,你转给他以后,他都返回给你,你也赚到了佣金,可能赚个两三百元。这个时候诈骗分子就会利用这种心理,一环套一环,最终的目的是把你拉入到刷单圈套中来。

2024年9月底,河南郑州新密市有一位女士就是被这种“快递中奖”的方式骗了70多万元。

在这类案件中,受害人资金转到银行卡之后,就会被迅速分散到各个渠道,给案件侦破和挽回损失带来很大难度。所以,见到这种快递,一定不要扫中奖的二维码,不下载刷单的App,也不要随意给陌生人转账。

(综合《工人日报》、极目新闻3.19)

家长拒送子女入学被司法拘留15日

近日,青海省化隆县人民法院对两起拒送未成年子女入学接受义务教育的监护人依法采取强制措施,以拒不履行生效法律文书为由,作出司法拘留15日的处罚。

新学期开学后,化隆县德恒隆乡哇加滩村村民马乙某和牙什杂镇城车村马舍某拒不送两个子女入学接受义务教育,并对德恒隆乡人民政府和牙什杂镇人民政府依法作出《行政处罚决定书》置若罔闻,德恒隆乡政府和牙什杂镇人民政府依法向化隆县人民法院申请强制执行。

化隆县人民法院当即作出(2025)青0224行审1、2号行政裁定书,及时向这两名辍学学生的监护人送达了法律文书,

强调家长作为监护人应切实履行的法律义务,详细阐述了其行为的违法性以及可能承担的法律后果,督促其切实履行送子女入学的法定义务。然而,在规定的期限内,这两名监护人并未采取任何有效的行动来纠正其违法行为。

化隆法院依法对这两名监护人采取了司法拘留等强制措施。这一强有力的法律手段迅速产生了显著效果,被采取强制措施的监护人深刻认识到了自身的错误,对之前的不当行为表示了深深的懊悔。两名监护人主动向法院和学校表达了送子女复学的强烈意愿,并积极配合办理入学手续,继续接受义务教育。

(摘自《中国新闻周刊》)

恶意诉讼赔偿6万元

2019年8月,魏某某向国家知识产权局申请外观设计专利,2020年获得公告授权。2021年,魏某某发现当地“某米业”的稻米包装与自家高度相似,遂将某米业公司告上法庭,随后撤诉。2022年7月,魏某某再次提起诉讼,请求某米业公司立即停止侵犯其外观设计专利权的行为,并赔偿经济损失10万元。法院经调查发现,某米业公司生产经营的稻米包装设计在2013年即已获得国家知识产权局公告授权,且国家知识产权局于2021年11月5日作出《外观设

计专利权评价报告》,初步结论为魏某某全部外观设计不符合授予专利权条件,并于2022年5月已经认定魏某某主张的外观设计专利权全部无效。据此,吉林松原市中级人民法院依法裁定驳回魏某某起诉。后某米业公司认为魏某某的两次诉讼侵害其合法权益,构成恶意诉讼,起诉请求判令魏某某赔偿因恶意提起知识产权诉讼给公司造成的经济损失10万元。法院认为,在一审诉讼前,魏某某明知自己不可能享有合法的外观设计专利权,仍

科研人员在出卖国家秘密被判死刑

刘某,原系我某科研院所助理工程师,自认为遭受不公平待遇没有得到重用和提拔,对单位怀恨在心,选择离职。离职前,他私自拷贝、留存了经手的大量涉密资料,准备伺机报复、要挟领导。离职后,刘某投资失败、债台高筑,打起了手中涉密资料的主意,萌生了投敌叛国、倒卖情报的邪念。

刘某自恃有涉密单位工作经历,“精心”设计了一整套兜售情报、逃避侦查的流程。他将交易目标锁定为某境外间谍情报机关并主动投靠,与其达成初步意向后,便开始执行出境兜售计划。让刘某没想到的是,自以为步步为营的他已经陷入了境外间谍情报机关的圈套,对方以极低的费用骗取了其手中的涉密资料后,就中断了联系。然而无可救药的刘某并未对自己的行为有所警醒,赌徒心理继续作祟,企图“推演完善”自己作案手法的漏洞,不久又再度携带涉密资料出境兜售。半年时间里,他秘密辗转多个国家,严重泄露了国家秘密。

法网恢恢,疏而不漏。刘某与境外间谍情报机关的联络情况被国家安全机关侦查发现并详细掌握,国家安全机关依法对刘某实施抓捕。通过对刘某审查,其对自己所犯罪行供认不讳。

最终,刘某因犯间谍罪、非法提供国家秘密罪被依法判处死刑,剥夺政治权利终身。

(据央广网3.19讯)



然起诉某米业公司,且在诉讼过程中也未撤回起诉,主观上存在恶意。魏某某的诉讼行为影响了某米业公司的商誉,损害了其合法权益,构成恶意诉讼。经吉林高院终审判决,魏某某赔偿某米业公司因两次诉讼产生的律师代理费等各项损失合计6万元。

(摘自《法治日报》3.16 刘中全/文)