

近日,有权威媒体刊文总结了百岁老人10大共同的性格优势。

有激情

在老年人的生活中,兴趣和激情可以赋予其积极生活的热情和动力。

与未参加兴趣活动的老人相比,参与兴趣活动的老人拥有更高的健康水平、生活满意度和快乐水平。

常运动

适当运动不仅有益身体健康,还能促进大脑活动。无论是打太极拳、练瑜伽,还是跳舞、散步、慢跑,运动形式并不重要,重要的是坚持和适量。

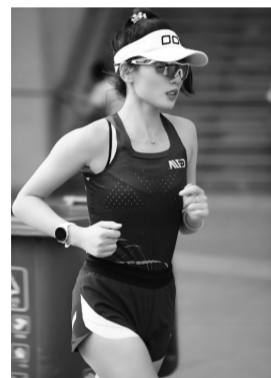
坚持锻炼的老人,1年内体能显著提高10%至30%,久坐不动的老人,1年内体能下降18%至24%。

重仪表

帅气、美丽并非

养生新知

「原地超慢跑」真能减肥吗



近日,一种堪称“高效低强度”的减脂运动火了,叫原地超慢跑。这个运动和普通的慢跑相比并没有太大差别,可是,只要是跑步,都会有身体腾空的动作,任何有腾空过程的运动对体重较大的人群都不太友好,必然会对膝关节有冲击。

此外,每个人最大心率的60%至80%是减脂心率,想要达到这个心率,就不存在真正意义上的“低强度运动”,只是原地超慢跑的步幅、步频可能更容易被一些人所接受。

作为一个确实很便捷的运动,中老年人、长期久坐的办公族、焦虑人群、产后康复人群等,可以把它作为一项日常的减脂运动,可以每次运动35至45分钟,每周3至4次,随着身体适应度的提高,再逐渐变为每周4至5次。

可真要减肥,任何一项运动都需要长期的坚持,搭配合理的饮食,大多数超重和轻度肥胖症患者,可设定为3至6个月之内,将体重降低5%至15%并维持,不要急于求成。

(摘自《扬子晚报》)

养生课堂

百岁老人十大性格优势

年轻人的专利,每天保持好的仪表与形象,会提升自信心,面对生活也更有仪式感。

朋友多

老人若是被社会孤立或没有朋友,无论是死亡率还是住院后致残率都更高。相反,朋友多的老人更有可能健康长寿。丰富的人际关系能带来一系列正能量,有固定朋友的老人健康生活的几率高出50%;社交广的老人能得到更多支持,生活方式更健康;朋友陪伴有助老人延缓大脑衰老、增强记忆力。

爱助人

乐于助人是自我能力的一种体现,老人在帮助他人时,能体会到自我价值,减少对自身问题的过度关注,有助

克服自卑、孤独等情绪,更能建立信心,降低抑郁风险。

不攀比

有的老人会不自觉地陷入攀比和抱怨情绪,产生严重的精神内耗,不仅对自己不利,还可能在无形中伤害身边人。

长寿老人则不会落入这种情绪旋涡,他们会保持轻松的生活态度,为他人的幸福而欣喜,对自己的现状感到知足。

走出去

长寿老人“闲不住”,他们不爱长时间待在家里,会有意识地增加外出时间。空闲时间经常参加户外活动的人,无论活动量大小,焦虑和抑郁症状都较少出现。

总好奇

不少长寿老人面对新鲜事物常“来者不拒”,充满好奇,乐于探索。保持好奇心的老人对生活的满意度更高,幸福感更强,且认知功能衰退速度更慢,面对生活中的挑战时,更能采取积极措施解决问题。

愿挑战

94岁跑马拉松,105岁创造骑行世界纪录,102岁跳伞庆祝生日……谁说冒险是年轻人的专利?许多“超级老人”用实际行动证明,老人也可以参与并享受有挑战性的活动,向世人宣告“年龄不是衰老的标志”。

很积极

长寿老人并非不曾遭遇病痛的折磨,而是拥有更乐观和坚毅的性格。凡事多往好处想,是重要的长寿优势。(摘自《生命时报》)

不养心,空养生

所谓养心,《黄帝内经》说:“恬虚无。”即平淡宁静、乐观豁达、凝神自娱的心境。养心首养神 一个人的灵魂,需要不断净化。孙思邈说:“德行不克,纵服玉液金丹,未能延年。”心血管病专家威廉斯博士从1958年开始对225名医科大学学生跟踪调查,发现因心脏病而死亡者,“恶人”是“好人”的5倍。

养心再养气 指的是气度,包括容人、容物、容辱。法国121岁老人吉那·卡尔基说:“千万别琢磨人,算计人。”弥勒佛的佛偈曰:“大腹能容,容天下难容之事。”

养心三养淡 人心似海,何时能满?名、利、权、欲,无所不追逐,到头来终是一场空, (摘自《中老年健康》)

养生提醒

落得一身苦恼和伤痛。孟子说:“养心莫善于寡欲。”总之,要放得下,看淡名利得失,看淡恩怨荣辱。

养心四养性 图书、音乐、舞蹈、绘画等都能陶冶性情,排除内心的悲愤、忧愁。只要投入进去,必有意想不到的效果。

养心五养静 研究证明:生命并不在于拼命运动,从某种意义上说,懒惰可让人长寿——不要矫枉过正,这里的懒惰指的是运动要适量。

对现代人来说,把心养好了,再养成健康的习惯,就可以拥有一个健康的身心。修身不修心,仍是个病人。不养心,空养生。(摘自《中老年健康》)

很多老年人走路时间长了,就会感到腰酸背痛,用“横行霸道”的“螃蟹步”运动方式则可以缓解。

在人体大腿的内侧有一处肌肉群,如果这个肌肉群的机能出现衰退,就会引起腿部的各种问题。而模仿螃蟹横着身子走,可以使这一肌肉群不断拉伸和收缩,长期坚持,可以缓解腿部及关节酸痛的症状。同时,横跨步时还可借助扭动腰部舒展背部肌肉,缓解背痛。

“螃蟹步”做起来有讲究,行走前,双脚的脚后跟应向向外45度展开,膝盖也要向着脚尖方向。然后一边吐气,一边慢慢横着迈步,迈一步所用的时间最好在5秒左右。 (摘自《燕赵老年报》)

「横行霸道」可缓老人腰酸背痛

运动养生

有个长强穴,是督脉的起点,气血会从这里被输送到头部。经常敲打尾骨和臀部的承扶穴(臀横纹中点)可以刺激督脉与膀胱经的气血运行,从而起到改善脑部供血的目的。

6. 全身摇晃 摇晃能够刺激全身经络,包括经脉、络脉以及经筋,让大脑的气血充足起来。做法也非常简单,就像跳跳摆舞一样,轻轻摇晃四肢和躯干部就可以了。 (摘自《大河健康报》)

教你一招

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

高速路散落物致车辆受损,谁担责

某公司负责T高速公路某路段的兴建、经营、管理和养护,杨某是津A****8号小型轿车的所有权人,该轿车是网络预约出租车。2024年11月18日,杨某驾驶津A****8号小型轿车,行驶至T高速某处时,经过路面散落的一堆轮胎皮,造成车辆损坏、无人受伤的交通事故。后公安交警部门出具道路交通事故认定书,认定此事为意外事故,杨某无责任。事故发生后,杨某将车辆送去维修了7天,花费维修费用3250元,某公司投保公共责任险的保险公司维修费用赔偿给杨某。杨某向天津市宝坻区人民法院提出诉讼请求:判令某公司支付

车辆维修期间2024年11月18日至11月25日共计7天误工费2380元。

法院经审理认为,某公司作为案发路段的管理部门,依法应尽到对路段的清理、防护、警示等管理注意义务,特别是考虑到高速公路具有的全程封闭、车辆高速行驶等特殊性质,某公司承担的注意义务程度理应更高,某公司虽主张事发当日履行了巡查、清扫义务,但该证据并不能推翻案涉地段有散落轮胎皮的事实,故某公司应对此次事故的发生承担相应责任。杨某在驾驶车辆时应随时注意观察路况,即使路上有散落物,也应及时采取

有效措施,确保行车安全,故杨某对于自身损害结果的发生也存在一定过错。结合本案事发情况及双方的过错程度,法院确定某公司对杨某损失承担90%的赔偿责任。

关于车辆维修期间的误工费。因杨某驾驶的津A****8号小型轿车系网络预约出租车,在车辆维修期间,杨某无法从事正常的经营活动,势必产生停运损失,杨某主张按照每日340元标准计算误工损失,未超出本地区上一年度交通运输业日工资标准,法院予以支持,杨某误工费为2380元,由某公司赔偿90%即2142元。(摘自《今晚报》常健/文)

有效证据,确保行车安全,故杨某对于自身损害结果的发生也存在一定过错。结合本案事发情况及双方的过错程度,法院确定某公司对杨某损失承担90%的赔偿责任。

关于车辆维修期间的误工费。因杨某驾驶的津A****8号小型轿车系网络预约出租车,在车辆维修期间,杨某无法从事正常的经营活动,势必产生停运损失,杨某主张按照每日340元标准计算误工损失,未超出本地区上一年度交通运输业日工资标准,法院予以支持,杨某误工费为2380元,由某公司赔偿90%即2142元。(摘自《今晚报》常健/文)

虚构重疾办理病退,构成诈骗罪获刑

虚构患有尿毒症,以病退方式提前办理退休手续,并领取退休金。近日,河南省许昌市建安区人民法院以诈骗罪判处11名涉案人员3年6个月至10个月不等的有期徒刑,并处罚金。

2022年至2023年间,被告人杨某收取于某等人的“病退申请人”服务费后,指使于某等人转移个人档案至许昌市人力资源和社会保障局,在本地续缴社保。杨某再指使具有尿毒症透析史的“枪手”,以各自顶替的病退申请人身份信息住院,借以获取申请人患有尿毒症病情的虚假病历,然后以身患尿毒症为由,向人社部门提交病历材料,填写劳动能力鉴定表(该表中身份证照片为

“枪手”照片,而身份证号码为申请人本人号码),报名参与年度病退休体检审核,领取人社部门发放的劳动能力鉴定体检卡。

在年度病退审核体检期间,杨某向各“枪手”分发劳动能力鉴定体检卡、虚假身份证,以各自申请人身份参与、通过有专家审核的体检鉴定。经人社部门认定,于某等人领取的养老金数额已达16.8万余元。

法院审理认为,被告人杨某等人以非法占有为目的,虚构事实,骗取国家养老金,其行为均构成诈骗罪,应依法追究各被告人的刑事责任。据此,作出上述判决。(摘自《法治日报》)

虚构患有尿毒症,以病退方式提前办理退休手续,并领取退休金。近日,河南省许昌市建安区人民法院以诈骗罪判处11名涉案人员3年6个月至10个月不等的有期徒刑,并处罚金。

2022年至2023年间,被告人杨某收取于某等人的“病退申请人”服务费后,指使于某等人转移个人档案至许昌市人力资源和社会保障局,在本地续缴社保。杨某再指使具有尿毒症透析史的“枪手”,以各自顶替的病退申请人身份信息住院,借以获取申请人患有尿毒症病情的虚假病历,然后以身患尿毒症为由,向人社部门提交病历材料,填写劳动能力鉴定表(该表中身份证照片为

“枪手”照片,而身份证号码为申请人本人号码),报名参与年度病退休体检审核,领取人社部门发放的劳动能力鉴定体检卡。

在年度病退审核体检期间,杨某向各“枪手”分发劳动能力鉴定体检卡、虚假身份证,以各自申请人身份参与、通过有专家审核的体检鉴定。经人社部门认定,于某等人领取的养老金数额已达16.8万余元。

法院审理认为,被告人杨某等人以非法占有为目的,虚构事实,骗取国家养老金,其行为均构成诈骗罪,应依法追究各被告人的刑事责任。据此,作出上述判决。(摘自《法治日报》)

男子切割作业引燃樱桃树大棚被拘留

近日,在北京市顺义区龙湾屯镇,55岁的男子陈某在果园内使用切割机切割钢材时,因未按照消防安全规范作业,引燃一旁的樱桃树大棚。

当日上午7时许,陈某被大棚主人雇佣,在果园最南端的樱桃树大棚附近切割钢材。由于切割作业地点距离大棚较近,且未做物理隔离,切割产生的火星溅射到大棚的苫布上面,引燃了苫布,造成了火灾。

看着眼前的大棚苫布被点燃,陈某赶紧拿起手边的水桶浇水灭火。“当时明火已经熄灭了,但是苫布内芯还在燃烧,没能控制住,最终把整个大棚都给引燃了。”陈某说。

现场浓烟滚滚,火势难以控制,目击者拨打了119报警电话。顺义区消防救援队接到报警后立即调派消防救援力量前往处置,消防救援人员到场后迅速出动水枪将火彻底扑灭。据估算,这场火灾造成近万元损失。

《中华人民共和国消防法》规定,过失引起火灾的,尚不构成犯罪的,处10日以上15日以下拘留,可以并处500元以下罚款;情节较轻的,处警告或者500元以下罚款。根据此项规定,决定给予陈某行政拘留10日的行政处罚。(据北京日报客户端 张宇/文)

假借贷套取公积金,扰乱诉讼受到严惩

张某一白某经人介绍达成虚构债权债务关系套取公积金的合意。随后,张某一白某伪造了借款金额为15万元的借据、收据。2023年2月19日,张某一白某向白某转账15万元。次日,白某再通过第三人分多笔将该款转回给张某一。同年3月7日,张某一白某出具的虚假借据、转账凭证等向法院提起民间借贷纠纷诉讼,要求白某偿还15万元本金及利息。双方在诉前调解程序达成调解协议,约定白某需偿还张某一借款15万元及利息,并向法院申请出具调解书。调解书出具后,白某未按照调解书约定履行。同年3月15日,张某一申请强制执行,法院通过住房公积金管理中心扣划白某公积金余额13.56万元转给张某一。张某一扣除部分费用后,以现金方式交付给白某12万元。

河南省杞县人民法院经审理,以虚假诉讼罪判处被告人张某一有期徒刑1年6个月,并处罚金1万元。

法官庭后表示,住房公积金作为长期住房储金,仅在职工购买、建造、翻建、大修自住住房时可以提取使用。本案中,张某一白某恶意串通,虚构民间借贷债权债务关系,通过民事诉讼程序套取公积金账户余额,该行为既侵害住房公积金管理秩序,削弱公积金的住房保障功能,又违背诚实信用原则,扰乱诉讼秩序。通过严厉惩处虚假诉讼违法行为,对违法行为形成有力震慑。(摘自《法治日报》4.20)

张某一白某经人介绍达成虚构债权债务关系套取公积金的合意。随后,张某一白某伪造了借款金额为15万元的借据、收据。2023年2月19日,张某一白某向白某转账15万元。次日,白某再通过第三人分多笔将该款转回给张某一。同年3月7日,张某一白某出具的虚假借据、转账凭证等向法院提起民间借贷纠纷诉讼,要求白某偿还15万元本金及利息。双方在诉前调解程序达成调解协议,约定白某需偿还张某一借款15万元及利息,并向法院申请出具调解书。调解书出具后,白某未按照调解书约定履行。同年3月15日,张某一申请强制执行,法院通过住房公积金管理中心扣划白某公积金余额13.56万元转给张某一。张某一扣除部分费用后,以现金方式交付给白某12万元。

河南省杞县人民法院经审理,以虚假诉讼罪判处被告人张某一有期徒刑1年6个月,并处罚金1万元。

法官庭后表示,住房公积金作为长期住房储金,仅在职工购买、建造、翻建、大修自住住房时可以提取使用。本案中,张某一白某恶意串通,虚构民间借贷债权债务关系,通过民事诉讼程序套取公积金账户余额,该行为既侵害住房公积金管理秩序,削弱公积金的住房保障功能,又违背诚实信用原则,扰乱诉讼秩序。通过严厉惩处虚假诉讼违法行为,对违法行为形成有力震慑。(摘自《法治日报》4.20)

受大厦玻璃幕墙反射光影响,住户获赠

2021年12月,由某房产公司承建的某建筑通过竣工验收备案,该建筑外立面整体采用玻璃幕墙材质。王某于2009年购买的涉案房屋位于该建筑所在地块东侧,与该建筑仅隔一条马路。自该建筑建成后,每日阳光会经其玻璃幕墙反射至涉案房屋客厅内较长时间。王某曾与某房产公司协商,某房产公司也对涉案房屋客厅的窗户进行了贴膜处理,但王某认为反射光线并未得到有效减弱。于是,王某诉至浙江省宁波市海曙区人民法院,要求某房产公司停止侵权,对玻璃幕墙进行改造或者将涉案

房屋客厅改造为厨房等区域;若无法停止侵权,则赔偿房屋贬值损失及修复费用共32万元。案件审理过程中,王某经咨询后得知,若将涉案房屋客厅现有窗户玻璃更换为低透玻璃,能够有效减轻反射光影响,更换费用约为6.5万元,因此王某将诉讼请求中的赔偿数额变更为6.5万元。

法院审理后认为,本案为相邻污染侵害纠纷。法官曾分别选取上午时段和下午时段,两次对涉案房屋进行现场勘察,同时结合王某提供的照片、视频,证实了太阳光经玻璃幕墙反射至涉案房屋的事

房屋客厅改造为厨房等区域;若无法停止侵权,则赔偿房屋贬值损失及修复费用共32万元。案件审理过程中,王某经咨询后得知,若将涉案房屋客厅现有窗户玻璃更换为低透玻璃,能够有效减轻反射光影响,更换费用约为6.5万元,因此王某将诉讼请求中的赔偿数额变更为6.5万元。

法院审理后认为,本案为相邻污染侵害纠纷。法官曾分别选取上午时段和下午时段,两次对涉案房屋进行现场勘察,同时结合王某提供的照片、视频,证实了太阳光经玻璃幕墙反射至涉案房屋的事



实客观存在,且影响时间较长,光线较为明亮甚至刺眼,已超出了一般公众普遍可以容忍的程度,对王某的正常居住、生活造成了影响,故某房产公司应承担侵权责任。法院判决某房产公司赔偿王某损失6.5万元。

一审宣判后,某房产公司不服,提出上诉。二审法院判决维持原判。目前,该案判决已生效。(摘自《人民法院报》4.19)