



中医看“运气”:乙巳年夏季养生概略

您听说过养生还要看“运气”吗?这个“运气”可不是我们平时所说的运气好还是不好的运气,而是要通过中医“运气学说”的指导来养生。

什么是『运气学说』

“运气学说”是中医理论的一部分,主要研究自然气候的变化规律及其对人体健康的影响。“运气学说”认为,气候的变化与人体健康密切相关,强调通过观察气候来预防疾病和保持健康。

古人发现,若不能把握寒暑阴晴的自然节律变化,衣食住行都会出现问题。古人用木、火、土、金、水来说明一年中春、夏、长夏、秋、冬季节的基本特性,是为“五运”;用风、热、湿、火、燥、寒来解释气候的六种特征,是为“六气”。六种气候特征,若依照自然节律运行,便是正气;若悖行节律,则为邪气。

人禀天地而生,受四时节气影响,《黄帝内经·素问·六元正纪大论》强调“先立其年以明其气”,就是说要根据每年的“运气”,推测当年的气候变化,预测疾病的发生和流行,从而指导疾病的预防。

想要延年益寿,就要知道如何在不同的时节根据“运气”调整自己的状态。四季养生需立足于当年的“五运六气”。

养生策略有讲究

起居有常 2025 乙巳年盛夏风气盛,易感受风寒之邪,故天气炎热之时也不可过度贪凉,避免长时间吹空调、电扇,以免损伤阳气,诱发外感、风寒湿痹。

夏季昼长夜短,应顺应自然界阳盛阴衰的变化,晚睡早起,以利于阳气的盛长。可在晚上11点前入睡,早上6点前起床,中午适当午睡,以补充睡眠,保持精力充沛。

夏季湿气较重,应注意保持居住环境干燥通风,避免湿邪侵袭,导致身体困重、食欲不振等问题。

饮食有节 酸味入肝,若肝气过旺,可少量进食酸味食物斂肝,如山楂、柠檬等,但应避免过量进食酸味饮品及食物,以免有碍肝气升发。

肝木太过,则脾土被克加之夏季湿热重,脾虚影响运化,故需格外注意饮食,应减少生冷油腻、难消化食物的摄入,保护脾阳,减轻脾胃负担。

可适当增加新鲜蔬菜水果摄入,如西瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等,以清热解暑,生津止渴。

若触冒风寒,可在受风

岁运主管全年的岁气变化,2025年是乙巳年,岁运是“金运”,而“乙”为阴干,代表金运不足。总结一下,就是2025年的整年金运不足。

金主收敛、肃降,金运不及意味着收敛之力不足,

易外感 金运不及,在人体表现为肺气不足,易感受外邪,在呼吸系统表现为打喷嚏、流涕、鼻塞、咳嗽、咳痰、喘息;肌肉骨骼受邪后表现在肢体为肌肉关节疼痛,颈项、肩背僵痛,尤以身体的右下部位为重。

易化火 金运不及,则火偏胜,心属火,心开窍于舌,与主管小便的小肠互

乙巳年夏季的“五运六气”

无法制约火、木(风)的力量。肺属金,这种“金运不足”在人体就表现为“肺气不足”,风邪与火邪相煽容易致病。肺主表,抵御外邪,肺气不足则易感受外邪,出现鼻塞、打喷嚏等外感症状;

疾病特点看过来

为表里。内火扰动,在上可出现头痛、口疮,中可出现心痛、心烦、失眠,下可出现便秘与腹泻、淋证,外易有疮疡皮疹。

风气盛 金克木,金运不及,木气不能受到制约而旺。2025 乙巳年夏季的风气尤盛,故人体易感受外风,风邪上扰清窍则眩晕、耳鸣,外风引动内风则

与肺相表里的大肠也易受邪,出现便秘或腹泻等症状;肺经所循行部位如肩背部等处出现沉重、疼痛的感觉等。肺的肃降不足,阳气上逆,易生头痛、发热、口疮、心痛等在上之热病。

易出现血压升高,或诱发急性心脑血管疾病。

脾胃弱 肝木旺则克脾土,脾胃受损,易出现腹痛、腹泻、消化不良,或周身沉重乏力之脾虚湿盛之状。总结一下,今年夏季人们呼吸道、胃肠道和心脑血管系统会比较薄弱,易患病,人也比较容易上火、情绪波动。

穴位保健操作要点

点按 将拇指指腹按压在穴位处,稍用力向下按压3至5秒后松开,力度以局部感到酸胀为宜,停留2秒后再进行点按,如此循环,每次点按2至3分钟。

循经推拿

推法:沿经络循行方向,用手掌根部或大鱼际沿经络单向推(与经络走向同向),力度如用橡皮刮板清理车窗积雪,每分钟60至80次,每条经络推10至20遍。

揉法:若循经推时局部酸胀明显,可采用局部按揉,以拇指指腹或掌根在穴位处做环形揉动,力度如用橡皮擦涂错字,在直径2至3厘米内缓慢移动,每穴位揉1至2分钟。

捏法:在肌肉较丰厚或较开阔的部位可用捏法,以拇指与四指相对捏提经络沿线肌肉,力度适中,三捏一松。

拍打法:沿经络循行方向,以空心掌或掌侧沿经络轻快拍打,力度如拍打羽绒服除尘,每秒2至3次,当避开骨骼突出处(如脊椎、髌骨)。

操作注意事项 操作时应保持情绪放松、呼吸自然。注意避寒保暖,推拿按揉力度要适中,以感酸胀为度,避免用力过猛造成损伤。孕妇、局部皮肤破损者不宜进行推拿点按。(本版稿件摘自《中老年保健》)

警惕! 发工资不让干活是一种新型诈骗

老李找到一份清洁工零活,每天工作12小时管一顿饭,工资130元。抵达要清扫的公园后,两名自称中介的人却说园方不许拍照,要上交手机。两人收好手机离开,没分配工作也没留下工具。除了中午吃了一顿送来的盒饭,整整一天他和工友们在公园里没有任何活儿可干。晚上8点,他们拿到工资和手机,却发现手机号全部停机。警方调查发现,其中36个手机号码在12小时内打了7000多通诈骗电话。

类似的诈骗手段也发生在群演兼职群中。自称剧组工作人员的男子以有知名明星、导演需要保密为由,收走群演的手机,手机被送回后也已停机……

民警介绍,境外的嫌疑人通过即时通信的语音跟一个手机设备产生通话,同时他盗用的这些手机卡插在另外一个手机上,指挥境内人员去拨打这些事主的电话。两个电话都通了之后,通过免提实际上是境外跟手机卡对端的事主产生了一个通话,形成了一个简易的转接方式。

当两部手机同时开启免提通话功能时,身在境外的诈骗人员用即时语音通信工具向其中一部手机打去电话,诈骗分子的声音就可以实时传递到另一部手机里,接收声音的这部手机,则负责给潜在的诈骗对象拨打电话,手机里面插的就是从受害人手机里拔取的手机卡。接到电话的人,如果看到手机上显示的来电号码为国内号码时,往往会放松警惕。因此这些被骗来的手机卡,在整个的诈骗流程中起到了关键的作用。

民警提醒,如有招募者收取个人手机、个人财物,包括个人身份信息的一些证件,一定要提高警惕,很有可能这些证件或者手机卡就被不法分子所利用。如果被收取之后发现个人信息有泄露,或者是个人的手机有不正常的情况,要及时去报案。

(据央视新闻6.8讯)

私卖法院查封的设备,获刑七个月

2019年,涂某经营的公司因资金需要,向某银行借款。借款到期后,经多次催收,涂某均未归还欠款,某银行遂将涂某及其公司诉至法院。案件审理中,法院裁定查封该公司名下的5台机器设备(评估总价约23万元),查封期限为两年。后经调解,涂某与银行达成调解协议,约定涂某在期限内归还银行欠款本息共计21万元。然而,涂某并未按照协议约定履行还款义务,无奈,某银行遂向法院申请强制执行。2020年7月,法院按照执行程序,裁定对已被查封的机器设备进行拍卖。涂某在明知法院已经裁定对查封的机器设备进行拍卖的情况下,

仍将5台机器设备以废旧钢铁计重的方式进行变卖,变卖期间未向法院报告,后将变卖所得用作他处,却未履行还款义务。

2024年12月,重庆市渝北区人民检察院指控涂某犯非法处置查封的财产罪,向渝北法院提起公诉。

法院审理后认为,涂某明知涉案财产已被人民法院查封,即将进入拍卖环节,仍将查封的机器设备变卖,致使债权人权益受损,属于情节严重,其行为已构成非法处置查封的财产罪,遂判决涂某有期徒刑7个月。目前,该案判决现已生效。

(摘自《法治日报》6.8)

多家公司被指利用“一次性代缴社保”诈骗

因自己或家人临近退休年龄,由于各种原因未能在广州缴纳满社保年限,在网上轻信中介公司所声称的“一次性代缴社保”,广州不少居民被骗后选择报案。据受害者不完全统计,此事涉及广州骏宝信息咨询有限公司、广州一米文化传播有限公司等8家公司,受骗的人有上千人,涉案金额上亿元。

根据多位受害者的讲述,在“一次性代缴社保”骗局中,其套路高度相似:中介公司先在社交平台发布广告,称可以一次性代缴社保;经过释放焦虑、不停诱导等手段,中介公司与急于想补缴社保的群体签订合同,并收取数万元、十

几万元不等的费用;补缴社保一事迟迟没有进展,面对追问,中介公司以正在办理、马上就能办好等理由拖延;若合同最后期限到了,中介公司就要求签订补充协议,不断将合同延期,拒不退款;最后崩盘时,中介公司人去楼空,再也无法联系上。而在该骗局中,很多受害者的年龄普遍较大,且是低收入群体,因轻信了中介公司可以一次性代缴社保,最后血本无归。

2025年6月3日,广东人社微信公众号发布文章称,近期有不法分子诱骗临近退休人员办理虚假社保补缴并从中牟利,广东省社保局提醒广大市民民请从正规渠道办理社保补缴业务。

广东省社保局特别提醒,所有补缴都是以真实工作经历为前提的,任何声称“无需工作也能补缴”“包办补缴”“代理补缴社保”的都是诈骗。(据澎湃新闻6.10)

钓友突发疾病死亡,同行者是否担责

张小伟、彭军、刘政三人同在重庆市大渡口区的一家公司上班,经常相约一起钓鱼。

2024年6月3日,彭军提议外出钓鱼,三人相约到重庆市郊区的长寿湖去钓鱼,当天晚上三人住在了钓点附近。第二天5时许,三人起床之后进行了分工,彭军去采购食物,张小伟和刘政则收拾钓具前往钓鱼点。6时许,张小伟突然感觉身体不适,刘政将其送回住宿地休息,途中遇到购物返回的彭军。7时14分,彭军微信联系了张小伟的亲属告知病情并询问病史,亲属表示没有发现其有严重的病史。张小伟随后出现大便失禁、发冷等症状,但此时意识清醒的他拒绝了彭、刘二人送其去医院的提议。不久后,张小伟突然开始口吐白沫,7时49分,彭军拨打120电话。8时10分左右,救护车到达后经过抢救即宣布张小伟死亡,最终确认为心肌梗塞引起的猝死。

张小伟死亡后,其家属认为一同钓鱼的彭军和刘政未尽到救助义务,将二人起诉至法院。

法院审理后认为,案涉的钓鱼活动并无组织者,也没人从中营利。另外,同行者尽到了合理注意义务。遂驳回原告的全部诉讼请求。(文中人物均为化名)

(摘自《人民法院报》)