



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乙巳年盛夏风热盛,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敛肝,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

寒后取葱白、淡豆豉、生姜(无汗不去皮,多汗去皮),加时蔬煮汤热饮发汗散寒。

调畅情志 风火相煽,在人体则肝气盛、火气旺,容易出现情绪波动、烦躁易怒。此时需疏肝理气、调畅情志,避免肝气郁结。可以选用以下方式调整——

精油或薰香 如柠檬、柑橘、佛手、香橼类精油(稀释后局部涂抹、泡浴或泡脚)或薰香等。

代茶饮 以绿萼梅、玫瑰花等疏肝解郁类植物泡水代茶饮。

清心火食物 若心烦气躁,可短期增加莲子心、苦瓜、淡竹叶等清心火食物的摄取。

加强防护 夏季虽不是流感等呼吸道传染病高发季节,但2025年是金运不足之年,呼吸道疾病发病率整体偏高。对于平素体质易外感之人来说,应注意个人卫生,勤通风,保持室内空气通畅,去人群密集处要佩戴口罩。

强身健体 可坚持适量运动,如采用八段锦、五禽戏或太极等舒缓的运动方式,促进气血运行,调达气机,同时能增强体魄,以御风寒。但

乙巳年夏季的“五运六气”

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,

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;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。

疾病特点看过来

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。

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

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。

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》)

要注意,避免运动过量、汗出过多,以致耗伤气阴。

穴位保健 预防感冒。平素肺气不足、常感冒之人,可循肺经循行路线推拿,或按揉尺泽、列缺、少商、鱼际穴,达到清肺经、防感冒的效果。(图1至4)

疏解情绪 肝气郁结、情绪不畅之人,可循肝经循行路线推拿,或按揉太冲、行间、期门穴,以疏通肝经气血,达到缓解肝气郁结的效果。(图5至7)

健脾祛湿 脾胃虚弱之人,可循脾经循行路线推拿,或按揉三阴交、阴陵泉、足三里穴,达到祛湿、健脾的效果。(图8至10)

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。

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》)

穴位保健操作要点

图1:尺泽穴
图2:列缺穴
图3:少商穴
图4:鱼际穴

图5:太冲穴
图6:行间穴
图7:期门穴

图8:三阴交穴
图9:阴陵泉穴
图10:足三里穴

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

近日,家住天津市河西区的刘女士(化名)赶到公安局河西分局挂甲寺派出所报警,称自家遭遇盗窃,丢失物品种类繁多,不仅包括金银首饰等贵重物品,就连牙膏、卷纸、洗发水等日常用品也不翼而飞。民警经现场勘查,未发现门锁损坏等可疑情况,种种迹象表明,“熟人”作案的可能性较大。

为了进一步获取线索,民警对刘女士展开了详细询问,原来,刘女士的“二宝”出生,照顾两个孩子的重担让家中老人有些力不从心,一次偶然的机会,老人带孩子在楼下玩时结识了保姆陈某(化名),当时陈某透露与雇主的合同即将到期,而刘女士家中正急需人手帮忙,经过一番考虑,刘女士决定雇用陈某来家里照顾“二宝”。

孩子在楼下玩时结识了保姆陈某(化名),当时陈某透露与雇主的合同即将到期,而刘女士家中正急需人手帮忙,经过一番考虑,刘女士决定雇用陈某来家里照顾“二宝”。

随着调查深入,民警快速锁定陈某具有重大作案嫌疑并在陈某家中搜查出大量涉案财物。目前,犯罪嫌疑人陈某已被公安机关依法采取刑事强制措施,案件正在进一步侦办中。

民警提示,雇用家政人员应选择正规、有资质的平台和公司签订正规雇用合同,同时,应加强安全防盗意识,妥善存放贵重物品和现金,并定期清点财物。如发现有财物丢失的情况,应及时拨打“110”报警求助。

(摘自《法治日报》6.8)

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,

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,仍将被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《人民法院报》)

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14分,彭军微信联系了张小伟,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》)

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纪,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请从正规渠道办理社

(据澎湃新闻6.10)

钓友突发疾病死亡,同行者是否担责