

六所医院推荐的养生小妙招

北京中医药大学东直门医院:每天一杯“双豆双谷稳压饮”

高血压患者每日饮一杯“双豆双谷稳压饮”,助力日常调养。制作方法:取黄豆、黑豆、小米各30克,燕麦30克,提前浸泡黄豆、黑豆4至6小时后,与其余食材一同放入豆浆机,加1000至1200毫升清水打成豆浆。此饮富含大豆异黄酮、皂苷、膳食纤维等,能调节内分泌、降胆固醇、促进排便,还有助于调和气血、稳定血压。需注意,严重胃溃疡、肠炎等肠胃重疾患者不宜饮用,以免膳食纤维刺激,加重负担。

中山大学附属第一医院中医科:两款润肺食疗方,养肺护肺正当时

百合山药粥:百合润肺安神,山药健脾补肺。脾胃强壮,肺气才足。将新鲜百合、山药片与大米一同熬煮成粥,能在滋阴补气的同时,增强抵抗力。

应季养生 白萝卜陈皮水:白萝卜能顺气化痰,陈皮则理气健脾,两

者一同煮水代茶饮,味道清淡回甘,能帮助清理呼吸道,化解黏痰。

首都医科大学附属北京天坛医院中医科:揉按“迎香穴”,喝“三仁茶”

揉按“迎香穴”,可起到通鼻窍、防感冒的作用。该穴位于鼻翼外缘中点旁的鼻唇沟中。用食指指腹顺时针、逆时针各揉按1至2分钟,至局部微微发热。此举能有效促进鼻周气血循环,缓解因干燥或冷空气刺激引起的鼻干、鼻塞,并能宣通肺气,提升呼吸道防御能力,对预防感冒也大有裨益。

“三仁茶”由杏仁、桃仁、柏子仁各5克组成。杏仁能宣肺化痰,开启上焦水道;桃仁可活血润肠,疏通下焦淤堵;柏子仁养心安神,调和中枢。三者合用,实现上宣、中养、下通,共奏润燥滑肠、理气安神之效,尤其适合作为冬天“补水”困难的人群日常饮用。

广东省中医院:艾叶沐足加艾灸温阳,温阳御寒 艾叶沐足祛寒邪;用艾叶

15克与紫苏叶20克一同煎煮30至40分钟,待温度降至45℃左右时泡脚,时长10至15分钟,每周坚持4至5次。此方利用艾叶纯阳之性与紫苏叶解表散寒的效果,通过足部经络温煦全身,能有效驱散体内寒湿,改善冬天手脚冰凉之症,为身体筑起一道温暖的“防线”。

艾灸补阳气:对阳气不足带来的倦怠与寒凉,可艾灸太溪穴与丰隆穴。太溪穴位于内踝尖与跟腱之间的凹陷处,是肾经原穴,能滋阴益肾;丰隆穴在外膝眼与外踝尖连线的中点,胫骨前缘两横指处,是祛痰要穴,能健脾和胃。将艾条点燃后距皮肤2至3厘米熏灸,每穴10至15分钟,每周2至3次,可激发身体阳气,达到健脾调肝益肾的综合效果。

中国中医科学院广安门医院:女性冬天养生,巧按三穴调气

气性可每日按揉三阴交(位于小腿内侧、足内踝尖上约四指宽处),这个脾、肝、肾三经交会的“妇科要穴”,能有

效调和气血,调理月经。同时,可搭配按摩足底的涌泉穴与内踝下方的照海穴,二者均为肾经要穴,协同作用能滋阴益肾、引火下行,有效缓解口干、心烦,并改善睡眠质量。每天坚持按揉这组穴位3至5分钟,有助女性在气候转凉、阳气收敛的时节,由内而外滋养身心,保持气血充盈与内在平衡。

成都中医药大学附属医院(四川省中医医院):晨起三分钟,通经活络御寒

晨间养生三式:晨起醒来后先用弹中指刺激中冲穴启动心阳、促进循环,为一天储备御寒能量;接着摩腹,以搓热的掌心顺时针结合逆时针揉按腹部,最后温敷肚脐,能温和唤醒脾胃、预防便秘;最后摩鼻,用温热拇指上下按摩鼻梁与鼻翼两侧的迎香穴,可有效宣通肺气,预防鼻炎发作与感冒。这三个动作连贯易行,每天仅需几分钟,就能系统调理心肺、脾胃与呼吸功能。

(综合《南方科技报》《医药星期三》赵苑旨/文)



我们身上有一个穴位,可以延缓衰老,那就是养老穴,保健作用正如其名。简便取穴方法是,左手掌心向下,将右手食指按在左腕背凸起的骨头(尺骨小头)上,然后旋转左臂,掌心向内,右手食指会感觉落在一处缝隙中,就是养老穴。每次按揉2至3分钟,以局部有酸胀感为佳。对侧同理。

养老穴能够起到活络止痛、清热明目、增液养筋的作用。您若有老花眼、视力下降、肩臂酸痛、肘关节僵硬、腕关节疼痛、腱鞘炎、腰膝疼痛、头痛、落枕、颈椎病等衰老、劳损性疾病,不妨按揉养老穴来保健。

(摘自《中老年时报》) 按摩要点

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

“三高”人群冬季这样服用膏方

并非大吃补药,而要“调与治”

许多人将膏方简单地理解为“大吃补药”,这是一个巨大的误解。膏方并非单纯的滋补剂,更能“调与治”,核心思想是“一人一方”。

在中医看来,“三高”属于中医“眩晕”“消渴”“痰浊”等范畴,病机多与肝肾阴虚、痰瘀互结、气阴两虚等有关。“三高”人群可以服用膏方,关键是因人制宜。

相对传统膏方,现代膏方不仅改进了制作工艺,也可在原有基础上降糖、减脂,契合“三高”人群的需求。要提醒的是,膏方不能替代治疗用药,在使用膏方期间,仍需服用此前的降糖、降脂、降糖等治疗药物,并注意饮食控制和运动保健。如果服药期间出现血压、血糖控制不佳等情况,应及时到医院就诊,调整用药,避免延误病情。

养生秘笈 直接找医生开膏方?吃错了! 首先,记得先

“开路”再进补。建议服药前,先找医师开具一至两周的“开路方”。这主要有两个目的:一是“探路”,在服用“开路方”的过程中,医生能更好地了解你的体质及对药物的反应。二是“开路”,许多“三高”人群的舌头上有一层厚腻的舌苔,是脾虚、痰湿的表现。在使用膏方前服用健运脾胃、祛除湿浊的中药,能为后续膏方的消化吸收扫清障碍。

其次,服药细节也有讲究。冬令进补的时间一般是从冬至前后到来年立春,持续约40天。当然,膏方本身只是中药的一种剂型,不可适用于一年四季,但冬季最容易吸收。建议连续服用1至2个月。

在每天服药时间上,早晨和晚上睡前是服用膏方的最佳时间。建议选择餐后1至2小时内服用,此时胃肠空虚,吸收力较强,能充分发挥药物的功效。服用膏方期间还应忌食油腻、生冷、辛辣刺激性

食物,不宜饮用可乐、咖啡、浓茶等。另外,膏方应密封冷藏保存,防止变质。

如果遇上感冒发烧、腹泻呕吐或其他急性疾病,应暂停服药,待病愈后再继续。服用西药者需要注意中西药间隔2小时以上。

“素膏”来袭,无糖也滋补

以上我们说的适合“三高”人群的膏方,是指“素膏”。特点是不含动物类药材和胶类,如阿胶、鹿角胶、龟板胶等,是以植物类药材为主,采用素油(如芝麻油、核桃油)、代糖(如元贞糖、甜菊糖),或用黄精、山药等具有黏稠性的药材来收膏。

“素膏”有效避免了动物类药物带来的胆固醇、热量过高问题,对“三高”患者更为友好。此外,“素膏”配方中没有动物类药物,素食主义者也能接受。糖尿病患者还能选用代糖或无糖配方,减少糖分对血糖波动的影响。(摘自《中国中医药报》)

读懂专利保护的“生存法则”

《中华人民共和国专利法实施细则》第十四条规定,专利法所称发明人或者设计人,是指对发明创造的实质性特点作出创造性贡献的人。在完成发明创造过程中,只负责组织工作的人、为物质技术条件的利用提供方便的人或者从事其他辅助工作的人,不是发明人或者设计人。

发明人必须是自然人,需对发明创造的核心技术方案、方法、设计等作出创造性贡献,例如提出技术构思、设计实验方案、解决技术难题。发明人的权利包括署名权、获得奖励权、获得报酬权等。

电影中,蛇奶奶对气候墙技术做出了创造性贡献,依法

应被认定为发明人,享有署名权这一人身权利。

在司法实践中,发明人资格的确认往往依赖于两类证据:一是直接证据:记录研发过程的原始实验记录、设计图纸、会议纪要等。二是间接证据:参与研发过程的证人证言、技术讨论邮件等。蛇奶奶保存的原始专利文件,正是法律上最有力的直接证据,能够证明其发明人身份。

专利侵权代价有多高? 剧情:电影里猞猁家族最终受到法律制裁,不是虚构的,现实中的侵权者同样难逃追责,代价远比想象中沉重。

说法:民事责任:需立即停止侵权行为,赔偿专利权人

拒不提交消费记录,4S店按消费者主张退款

2018年4月,李某在某4S店购买了一辆价值96万余元的越野车。后因该车辆在质量问题,双方达成协议,约定某4S店向李某赠送价值10万元的代金券,可用于购买该品牌原厂产品及服务。2024年10月,该车辆再次出现故障,李某联系某4S店维修时得知该店已停止经营,代金券余额可前往该品牌另一门店使用。李某要求核对余额,另一门店声称仅剩2万余元。李某对此不予认可,在与某4S店协商无果后将其诉至法院。李某主张,代金券余额应为8.76万元。

法院审理后认为,参照《最高人民法院关于审理预付式消费民事纠纷案件适用法律若干问题的解释》第二十五条的规定,某4S店作为经营者,其拒不提交相关证据,应自行承担举证不能的不利后果,法院最终采信李某的主张认定代金券余额。鉴于某4S店已停止经营,无法继续履行合同,法院遂判决某4S店以现金形式退还消费者代金券余额8.76万元。(摘自《人民法院报》)

网上聊天的“承诺”能当“遗嘱”用吗

李大叔与刘阿姨有一独生女小芳,后李大叔与张阿姨再婚,婚后没有共同子女。李大叔去世后,小芳将张阿姨起诉至法院,主张李大叔名下某京牌小轿车应由其个人继承所有。小芳提交李大叔本人抖音账号发给其前妻刘阿姨的私信截图,明确表示在其名下的汽车,可以随时过户到小芳的名下。张阿姨认为李大叔生前没有遗嘱,车辆应当按法定继承处理。

法院经审理认为,根据《中华人民共和国民法典》的相关规定,继承从被继承人死亡时开始。遗产系被继承人死亡时遗留的合法财产。本案中,案涉车辆系李大叔与张阿姨婚前购买,属于李大叔个人遗产。继承开始后,按照法定继承办理;有遗嘱的,按照遗嘱继承或者遗赠办理。小芳主张李大叔生前在抖音上私信前妻刘阿姨明确表示要将

案涉车辆过户给小芳,并将车辆手续交付小芳,以上行为是对遗产车辆作出由小芳继承的意思表示,但即使李大叔生前在抖音账号上所显示内容真实,也不符合法律对“遗嘱”的法定形式要求,因此相关聊天记录不能认定为有效遗嘱。

在没有遗嘱的情况下,应适用法定继承。继承开始后,由第一顺序继承人继承。同一顺序继承人继承遗产的份额,一般应当均等。小芳和张阿姨均是李大叔第一顺位继承人,继承遗产的份额应当均等。

由于车辆不适宜实物分割,庭审中,双方对于案涉车辆的价值达成一致。法院结合双方在庭审中的意思表示,从便于执行等因素综合考量,判决案涉车辆由张阿姨继承,张阿姨支付小芳一半的车辆折价补偿款。(摘自《新京报》)

损失。赔偿数额可按权利人实际损失、侵权人获利或专利许可使用费倍数计算,故意侵权情节严重的,可按上述数额的1至5倍惩罚性赔偿;若难以确定,法院可判3万至500万元赔偿,同时还要承担权利人维权的合理开支。

行政责任:由专利执法部门责令改正并公告,没收违法所得,可处违法所得5倍以下罚款;没有违法所得或不足5万元的,最高可罚25万元。

刑事责任:若构成假冒专利罪,将依法追究刑事责任,面临牢狱之灾。涉及重复侵害、故意侵害知识产权的主体,还将通过全国企业信用信息公示系统向社会公示。

(综合《光明日报》、北京市平谷区人民法院、大连市中级人民法院)

沈某是一位数码产品爱好者。2024年3月31日,沈某以12489元的价格在某电商平台自营官方旗舰店购买了一部某品牌某型号手机,使用后于4月7日申请七天无理由退货。然而,平台商家却以“非正常使用客户、所购买手机数量已超个人消费者正常购买数量”为由,拒绝了沈某的退货退款申请。

法院经审理认为,沈某存在以把玩、体验为目的多次网购手机、激活使用后申请七天无理由退货的行为,对于涉案同款同配置手机沈某此前已经购买三次并退货退款三次,第四次申请七天无理由退货被拒后又继续使用一月有余方涉诉。结合沈某的购买目的、购买频率、退货次数,应当认为其反复购买并退货退款行为有悖于“七天无理由退货”规定的立法初衷,有违公平、诚信原则,构成民事权利的滥用,其行为不仅有悖于社会主义核心价值观,亦不符合文明、健康、绿色的消费方式,不利于和谐有序网络购物环境的营造,故应给予否定性评价。据此,法院判决驳回沈某的诉讼请求。判决后,原、被告均未上诉。该判决已生效。(据九派新闻)

反复体验新机,诉请再次退货退款被驳回