



《中老年主动健康管理指数报告》日前发布。报告总结了中老年健康管理的常见误区,其中包括“过度追求清淡饮食导致营养失衡”“过度运动导致运动损伤”“容易受伪健康知识误导”等。北京积水潭医院老年医学中心主任田巍提醒老年人:健康管理不能失衡,不论是营养还是运动,都要坚持适度原则。

爬山锻炼心肺 引发膝关节炎
“田主任,最近我腿疼,尤其是右边膝盖,肿得走不了路。”80多岁的老刘坚持锻炼多年,身体状态一直不错,他也以此为傲。进行一系列检查后,

久坐久站,踩「缝纫机」防血栓
如今不少职业需要人们保持长时间站立、坐位姿势,时间久了对腿部血管危害很大。因为下肢静脉的血液回流需要肌肉的收缩来辅助,久坐久站肌肉收缩减少,使得静脉的血液流速减缓,出现腿部肿胀、发麻,久而久之诱发静脉曲张,甚至是危及生命的下肢深静脉血栓。

下肢深静脉血栓的主要表现为腿部肿、胀、痛。手术后长期卧床或不活动的人,有创伤、肥胖、高血脂或年龄40岁以上的人,有心肌梗死、心力衰竭、中风、肾病综合病史的人,有口服避孕药、妊娠、静脉曲张或以往有血栓形成史的人,都是深静脉血栓的高发人群。当上述这些人群在久坐久站后出现腿部肿胀、下肢沉重走不动路时,应格外当心是否出现了静脉血栓堵塞,及时到血管外科就诊。

大部分深静脉血栓是可以预防的。首都医科大学附属北京安贞医院血管外科主任陈忠建议,如果每天因为工作的原因不能避免久坐久站,可以做一些原地的运动,如类似踩缝纫机踏板的小幅度腿部运动,左右腿交替进行,每隔一个小时做一次。有条件的可适当把腿抬高,并用手拍拍腿部或做简单按摩。(据“人民资讯”王坤/文)

运动养生

求健康小心过犹不及

老刘被确诊为膝关节损伤引起的膝关节炎急性加重。为什么会突发骨关节炎呢?原来,最近老刘看了健康科普节目后,了解到爬山能提高心肺功能,于是决定“小试牛刀”。每天都在家附近公园里的小山爬一圈才回家。“您还是要悠着点。”田巍为老刘开具了相关的药物,又嘱咐他固定患肢、减少运动。两周后,老刘康复了。

建议:老人肌肉力量较弱,关节可能存在慢性磨损、过度行走或进行关节负重运动可能导致关节损伤和退行性关节炎等问题。田巍给老人推荐了一种判断运动强度是否适宜的简便方法——年龄推算法。用220减去本人的年龄,预测最高心率,如果运动后的心率是最高心率的

60%至70%,此时的运动强度就属于适合自己的强度。

少盐少油控糖 患上营养不良
70多岁的宋阿姨是“清淡饮食”的奉行者,她也常常向家人朋友念叨:“少油少盐多吃素,豆腐比肉有营养!”再加上宋阿姨的老伴患有糖尿病和肾病,宋阿姨主动陪老伴过上了严格控糖、少盐少油的生活,甚至吃得比老伴还素。最近,宋阿姨浑身没劲,走不动、走不稳,还摔了一跤。她来到老年医学科的专家门诊,咨询医生的意见。经过一系列检查,田巍发现宋阿姨虽然慢性疾病预防得挺好,但存在的轻度贫血、低蛋白、低钠、低氯等问题,提示老人身体虚弱,伴有营养障碍。

建议:老年人如果长期过分追求清淡饮食会使总能量

和蛋白质摄入量无法达标,导致肌肉量减少,甚至引起肌少症发生。即使希望通过控制饮食来控制慢性病,也要讲究营养均衡。

坚信“春捂秋冻” 腿疼症状加重
每年秋凉之后,都有不少老人因坚持“秋冻”而出现健康问题。赵先生仗着身体素质不错,每年秋凉后,他总比同龄人穿得单薄些。后来,他突然出现了膝关节疼痛、活动受限等情况,在医院确诊了“老寒腿”。田巍说,在老人中,除了“秋冻”冻病了的人,“春捂”捂坏了的情况也很常见,不少老人因“热伤风”出现感冒或引起严重症状。

建议:温差大时,如果出现肌肉和血管收缩引起关节疼痛,就是在提醒必须保暖了。老人要根据季节变化和自身情况及时增减衣物。(摘自《北京晚报》孙乐琪 新晓芳/文)

焦虑到失眠,试试三方法

肌肉放松法 尝试衣着宽松平躺在床上,进行深长的腹式呼吸,想象自己正躺在微风徐徐的海滩上,天空湛蓝,心旷神怡。研究表明,肌肉的放松可以带动大脑皮层放松,有助于快速入睡。

睡眠日记法 在准备睡觉之前,将担心及对于这些担心所设想的结果写在日记里,把纷乱的思维以逻辑的

教你一招 文字呈现出来,一切就会变得更有条理,

心理的焦虑也会随之减轻。

按摩神藏穴 中医认为“心藏神”,神藏穴邻近心脏,是心神所藏之所。该穴位于胸部,第二肋间隙,前正中线左右旁开两寸处即是。采用按揉方法,大拇指指腹按在神藏穴的位置,然后以穴位为中心,保持一定力量,进行旋转按揉力度,以有酸胀、发热感为宜,每次按揉5~10分钟即可。(摘自《浙江老年报》俞琪/文)

乔榛:适当工作,延年益寿

乔榛,1942年出生,我国著名配音演员、译制导演、表演艺术家、国家一级演员,曾担任《魂断蓝桥》《寅次郎的故事》《安娜·卡列尼娜》等200多部译制片的主要配音演员。

自称“80后”的乔榛,如今依然精神饱满、风度翩翩。谁能想到,他曾两次得重病,多次与死神擦肩而过。这不禁令人好奇,乔榛是如何战胜病魔、延年益寿的。

乐观坚强,笑对疾病

1985年,正当乔榛的配音事业如火如荼之际,一场恶疾袭来,他患上了泌尿系统癌症,先后3次上手术台。但是出院后,他仍然乐观开朗,有说有笑。

对于疾病,乔榛说,坚强的意志、良好的心态、饱满的情绪,能调动体内的“积极因素”,是抵制

长寿秘诀

疾病的有力武器。如果精神倒了,那么离生理上的末日就不远了。

挥毫泼墨,陶冶性情
乔榛爱好书法,经常在书房挥毫练书法。他的毛笔字笔锋雄健,龙飞凤舞,令人叹为观止。

乔榛说:“练书法时,要绝虑凝神,心平气和,久而久之能锻炼身体,让心境宁静致远,从而延年益寿。坚持练习书法,对我身体的康复起了很好的辅助作用。”

适当工作,有益健康

虽然患病,乔榛却一直没有放弃事业。他认为,适当参加一些工作,会使自己心情愉悦,体力逐步增加,这样既对社会做出贡献,也有利于身体健康。(摘自《燕赵晚报》石向楠/文)

睡前吃太饱 女性影响女性寿命的夜间因素
在日常生活中喜欢吃零食,尤其是在睡觉前。这种饮食习惯非常不利于身体健康,因为在进入夜间后,体内各个脏腑的功能都不会太活跃。人体所摄入的食物也很难得到及时有效的消化,于是便会在体内堆积,久而久之,就会增加身体的负担,不仅容易造成肥胖,增加一系列慢性疾病发作的风险,在一定程度上也缩短了自身寿命。

睡前爱生气 女性在日常生活中非常容易被情绪左右,尤其是已婚的女性,很容易因为一些小事与伴侣发生矛盾,并在夜间带着不良情绪入睡。在生气的过程中,体会分泌出一种名为茶多酚的物质,这种物质不仅会促使血压水平升高,增加对心脏的不良影响,久而久之还可能会导致自身寿命缩短。

熬夜 不知道从什么时候开始,熬夜已经成了一部分人的生活常态,但长期熬夜会影响寿命。熬夜对于爱美的女性来说,还会加速衰老的步伐,甚至促使更年期提前。

科学活报 (摘自《健康生活报》吴晓/文)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

全国首例非法引进外来入侵物种刑案宣判



9月19日,广东省珠海市中级人民法院对全国首例非法引进外来入侵物种刑事案件一审公开开庭宣判,以非法引进外来入侵物种罪判处被告人易某某有期徒刑9个月,并处罚金10万元;对扣押在案的1760只红耳彩龟,予以没收。易某某当庭表示服从法院判决,不上诉。

2022年10月21日晚,拱北海关所属珠海澳大桥海关关员在口岸进境客车通道巡

查时,发现易某某驾驶的粤澳两地牌车存在异常。经进一步检查,关员从该车天窗和遮阳板夹缝处以及扶手箱改装的暗格内查获大量活体龟类动物。易某某声称这些“龟苗”是用于育苗繁殖,但不能出具有效的检疫证明。关员立即依法作暂不予放行处理,并送相关部门作进一步鉴定。

经专业机构鉴定,涉案活体龟类中1760只为红耳彩龟(又名巴西龟),是世界公认的“生态杀手”,已被列入我国《重点管理外来入侵物种名录》,被世界自然保护联盟列为100种最危险入侵物种之一。拱北海关主动对接地方检察院、法院、鉴定机构,对该

案危害分析、估值鉴定等细节开展多次座谈研商。

2023年8月7日,拱北海关缉私局以非法引进外来入侵物种罪将易某某移送珠海市人民检察院审查起诉。检察机关综合考虑非法引进外来入侵物种的数量、危害等因素,认定该案属于法律规定的“情节严重”情形,于今年4月12日提起公诉。珠海中院6月5日一审公开开庭审理该案。

法院认为,被告人易某某的行为构成非法引进外来入侵物种罪。综合考虑易某某犯罪的事实、性质、情节和对社会的危害程度,法院依法作出上述判决。

(据新华社9.22讯)

楼下漏水楼上拒检被告上法庭

李女士于2022年10月购买了某小区的一套大幅降价的房屋。原房主低价出售该房主要是因屋顶长期渗漏,但楼上的业主李女士拒不配合入户排查,派出所、居委会、物业公司出面协调都没有奏效。无奈之下,物业公司临时采取了接管引流措施,漏水问题得到一定程度缓解。

王女士入住购买的这套702室房屋后,发现漏水问题越来越严重,已经渗漏到楼下602室房顶。物业公司再次对漏水情况进行了检查,发现902室、1002室的排水管周边都没有渗漏情况,推定水管漏点就位于802室,但李女士依然拒绝配合检修。

之后,物业公司诉至北京市房山区人民法院,要求

李女士配合漏水排查或者自行聘请专业单位进行漏水排查、维修。

对此,李女士辩称,802室无人居住,物业公司只是推测漏水点位于此屋内,并没有证据佐证。802室并没有漏水情况,自己也没有配合入户排查的义务,“作为所有权人,我的房子我说了算”。

法院经审理认为,为查明案涉楼宇的漏水原因,楼宇单元内全体业主都要积极配合,这是共同居住利益的要求,是邻里之间应尽的义务,也是积极践行社会主义核心价值观的应有之义。本案中,李女士作为802室业主,应当与该楼宇单元内其他业主友善相处,共同营造和谐有序的生活环境。作为物业服务的提供者,物业公

司负有维修、疏通管道的职责,对案涉楼宇单元内漏水负有排查和检修的义务,李女士应积极配合物业公司查找漏水原因。

据此,法院判令李女士应在判决生效后3日内配合物业公司开门入户排查漏水原因。对此,李女士不服,提起上诉。二审法院对此案审理后,判决驳回上诉,维持原判。

二审法院宣判后,李女士未履行生效判决。物业公司向法院申请强制执行。经法院执行,物业公司人员进入802室进行了排查,发现位于该房屋的上下水主管道局部破损。物业公司对管道进行了修复,长达七八年的漏水问题终于得以解决。(摘自《法治日报》)

法院判决认定数据产品为商业秘密予以保护

近日,浙江省杭州市中级人民法院对缪某某诉杭州市余杭区市场监督管理局、杭州市余杭区人民政府、第三人某软件有限公司行政处罚及行政复议一案进行公开宣判。该案系首例将数据产品作为商业秘密予以保护的司法案件。

“生意参谋”系某软件有限公司开发的数据产品,为平台商家提供经营分析和决策参考等数据服务。商家在订购“生意参谋”数据产品时需签署相关软件服务协议,服务协议中约定了保密条款,商家

登录平台主账号或子账号进行实名认证后,方可查看相关数据信息。针对商家违规获取或者使用“生意参谋”数据的行为,某软件有限公司采取扣分、限制或取消数据访问权限等违规处罚措施。

缪某某将其掌握的“生意参谋”子账号提供给案外人杨某某登录使用,供其登录浏览“生意参谋”内商业信息。余杭区市场监督管理局经调查认定缪某某违反保密义务,披露其所掌握的商业秘密,构成侵害商业秘密的行为,遂作出

行政处罚决定,责令缪某某停止侵害商业秘密行为,处罚款5万元。上述决定作出后,缪某某向余杭区人民政府申请行政复议,余杭区人民政府维持该决定。缪某某不服上述决定,向杭州中院提起行政诉讼,要求撤销上述行政处罚决定及行政复议决定。

杭州中院审理后认为,涉案“生意参谋”数据产品具备不为公众所知悉、采取相应保密措施、具有商业价值之要件,符合商业秘密构成要件,应作为商业秘密予以保护。

养老中心护理员因喂饭时的失误导致卧床老人死亡,需要承担何种责任?近日,辽宁省沈阳市皇姑区人民法院审理了这起案件,以被告人卢某犯过失致人死亡罪,判处有期徒刑3年,缓刑3年。

法院查明,卢某系沈阳市某养老中心护理员,负责照顾完全失能卧床的王某日常起居。2023年11月18日11时许,卢某在给王某喂饭时,未按常规要求将王某的床摇起,且未将食物中的青菜、鱼豆腐等条块状食物切碎,致使王某在平躺被喂食过程中噎食死亡。

经司法鉴定,王某系因在贫血、低蛋白症、多发性脑梗死以及肝脓肿伴腹腔积液等基础性疾病的基础上,食物堵塞咽口及喉口部导致机械性窒息而死亡。公诉机关以过失致人死亡罪向沈阳市皇姑区人民法院提起公诉,辩护律师提出被害人的死亡系多因一果,还应考虑养老机构应急处理机制不完善、延误救治等因素。

法院认为,卢某长年照顾王某日常起居,其供述按照以往喂食的习惯也多次平躺喂食,没有摇高床头是避免王某呕吐,以往这种喂食没有发生过噎食,案发当日其也按照日常的习惯和习惯,认为平躺喂食不会发生危险。司法鉴定报告载明,王某咽口及喉口部充满团块状食糜萝卜、块状鱼豆腐。综上,卢某的喂食行为存在刑法意义上的过失,且王某的死亡结果依据鉴定结论系机械性窒息死亡,与过失行为存在因果关系,但对王某因噎食导致窒息死亡的结果的发生,卢某并非故意,而是轻信能够避免,因此构成过失致人死亡罪。

据此,法院作出如上判决。(据中新社讯)

失能老人噎食死亡,护理过失担刑责

(摘自《法治周末报》)