



夏季养心五部曲



食疗养心 传统五行学说认为,心五行属火。根据“五色入五脏”“五味入五脏”的理论,红色(赤色)食物和苦味食物均对应“火”,与心脏功能息息相关。因此,夏季适当食用红色和苦味食物,具有滋养心脏、清心安神的功效。

红入心 每日食用5颗红枣或红豆粥,糖尿病患者需注意合理搭配饮食,以免引起血糖异常波动。

苦清心 苦瓜排骨汤可降心火,适合立夏后饮用,可取200克苦瓜、300克排骨、1~2颗红枣煲汤,出锅前放盐、鸡精等调味即可。

补足水 晨起喝300毫升温水,白天可饮用柠檬薄荷水(柠檬2片、鲜薄荷5片、1升水),

注意饮水应定时定量,避免一次性摄入过多。

作息调心 立夏后,日照时间延长,人们的活动量增加,睡眠时间相对减少。中医一向主张睡子午觉,所谓子睡养阴、午睡养阳,建议大家每天23点前入睡,11点至13点午休20分钟。19点至21点心包经当令,此时要放松身心,可以听听轻音乐或练习10分钟深呼吸(吸气4秒、屏息4秒、呼气6秒,循环往复)。

运动强心 中医认为,汗为心之液,由心精、心血所化生。立夏后人们活动量增加,但出汗过多容易伤“心”,中医主张选择相对平和的运动,如

打太极拳、八段锦、健步走、慢跑等。建议重点练习八段锦“摇头摆尾去心火”一节,每天早晚各5遍,或在18点至19点快走6000步。

情志护心 中医认为“心主神明”,也就是说,人的精神活动由心来主管。立夏后气温升高,心火渐旺,暑热天气容易使人心浮气躁。可以尝试以下两个方法进行自我调节。

芳香疗法 在办公桌放置薰衣草精油扩香器,可放松心情,缓解焦虑。

增加社交 每周至少与亲友面对面交流3次,良好的社交关系可促进身心健康。

经络养心 日常采用按摩、艾灸等中医外治法,有助安神宁心、健脾除湿,帮助调节心脏功能。

按摩内关穴 每日按压腕横纹上2寸处100次,可调节心率。

艾灸心俞穴 该穴位位于第5胸椎棘突下旁开1.5寸,每周可艾灸2次,每次15分钟。

耳穴贴压 取心、神门、皮质下三耳穴,每2小时用王不留行籽按压1分钟。

(摘自《中老年时报》)

近日,一项最新研究显示,脑发育更好、认知能力显著优于同龄人的青少年,每晚的睡眠时长平均多出约15分钟。

该研究将4412名11岁到14岁的青少年分为三类:第一组(占39%)平均睡眠7小时10分钟;第二组(占24%)平均睡眠7小时21分钟;第三组(占37%)平均睡眠7小时25分钟,入睡时间最早。结果显示,尽管三组的学业成绩无显著差异,但在词汇、阅读、问题解决和专注力等认知测试中,第三组表现最优,且脑容量最大、脑功能最佳,第一组则相反。

(摘自《健康报》)

多睡十五分钟可助大脑发育

温馨提示

五禽戏养生各有“戏”点



虎戏 主肝,由虎举和虎扑两个动作组成,虎举如猛虎伸腰,昂首挺胸;虎扑模仿虎捕食时的迅猛,是力量与柔韧的完美结合。中医认为,虎戏能疏通肝胆、清肝明目。现代医学认为,虎戏可以强化腰部肌肉力量,促进全身血液循环,防治腰肌劳损、腰椎间盘突出等腰部常见疾病。

鹿戏 主肾,由鹿抵和鹿奔两个动作组成,模拟鹿的嬉戏角抵与奔跑动作,体现了鹿的

灵动与协调。中医认为,鹿戏能强腰补肾、舒筋健骨。现代医学认为,鹿戏可改善肾脏功能,提高身体协调性和平衡能力,对腰背疼痛、坐骨神经痛等疾病有良好的防治作用。

熊戏 主脾,由熊运和熊晃两个动作组成,模拟熊的行走与摇晃动作,展现了熊的沉稳与力量。中医认为,熊戏能健脾开胃、促进消化。现代医学认为,熊戏通过身体的摇晃,能够“按摩”内脏,激发消化系统功能,对消化不良、腹

胀、腹泻、便秘等消化系统疾病有改善作用。

中老年人失眠,中医调理有妙招

俗话说,“前三十年睡不醒,后三十年睡不着”,人过知天命之年,往往习惯性失眠,中医据此将失眠分为三类,每种症状有对应的调理方法。

1.心火亢盛型 核心症状是心烦难眠、口舌生疮、舌红苔黄。压力大的上班族、学生族是这个类型的高发人群。

推荐日常饮用双莲清心饮:取鲜莲子心、莲子、百合(糖尿病患者去百合),煮水代茶饮。

2.心脾两虚型 核心症状是眠浅易醒、面色萎黄、舌淡苔白,平时过度思虑的人以及产妇,是这个类型的高发人群。

建议每周吃3次参芪安神粥:取适量黄芪、山药、小米,文火慢炖1小时即可。

3.心肾不交型 核心症状是多梦早醒、腰膝酸软、舌红少苔,更年期人群及慢性病患者,是这个类型的高发人群。

推荐食用枣仁枸杞膏:取适量酸枣仁、枸杞、蜂蜜,熬制后冷藏,每晚含服1勺。

此外,在药食调理的基础上,还应调整“睡眠生物钟”,以提高疗效。

第一步 每天上午7到9点,晒太阳10分钟,与此同时,敲打胆经(大腿外侧裤线位置),以升发阳气、疏泄肝郁。

第二步 每天11到13点,

午休30分钟左右。中医认为,午时是养心的黄金时段,有助安神。

第三步 每天17到19点,练会儿八段锦中的“摇头摆尾去心火”,这一招式有助调节阴阳,使得心肾相交,可促进睡眠。

第四步 21到23点处于睡前阶段,可聆听《江南好》,角调式音乐有助疏肝解郁、养心安神。

此外,还可配合经络疗法。比如,利用碎片化时间按摩以下两组穴位,一是神门穴(位于腕横纹靠近小拇指一侧的凹陷处)、内关穴(腕横纹上2寸,两筋之间),可调节自

主神经功能;二是涌泉穴(曲足卷趾时,足心最凹陷中)、太溪穴(足内踝尖与跟腱之间的凹陷处),通过足部丰富的神经网络影响“松果体”分泌,促进睡眠。穴位按摩每次以3分钟左右为宜,每天3到5次。或者在睡前取适量夜交藤、肉桂、磁石,煮沸后兑温水泡脚,水位应没过三阴交穴(小腿内侧,足内踝尖上3寸)。

需要提醒的是,如果失眠症状严重,且伴有胸闷心悸、情绪明显低落等表现,要及时就医。

(据人民健康网频道)

杏林漫步

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



领取了失业保险金,看病也能医保报销

“领失业保险金后,医保到底咋整”“是不是得自己掏腰包缴费”“去医院看病还能不能报销”……连日来,长沙市医保局收到不少市民咨询。5月14日,长沙市医保局进行回复,详细介绍市民在领取失业保险金期间,也能享受医保权益。

长沙市民黎先生因之前所在的企业经营困难,今年1月起被辞退在家,开始领取失业保险金。近些天来,黎先生感觉自己腰部不适,想到医院治疗,不知道能不能继续享受医保报销。

对于黎先生的问题,长沙

市医保局相关工作人员解释,领取失业保险金人员,也可以享受医保待遇。这类人员参加职工医保应缴纳的基本医疗保险费,从失业保险基金中支付,个人不缴费。

简单来说,失业人员的医保由失业保险金直接缴纳。

根据《中华人民共和国社会保险法》和《湖南省职工基本医疗保险实施办法》相关规定,领取失业保险金人员在领取失业金的同时,由参保地失业保险经办机构统一办理职工医保参保手续。

失业人员的职工基本医疗保险费由各级失业保险经办机

构按月代缴。对于失业人员来说,成功申领失业保险金后,不需要自己缴纳医保保费。

领取失业保险金的人员,与正常在职职工享有同等的基本医疗保险待遇(包括住院、普通门诊、门诊慢特病统筹待遇)和生育保险待遇。

同时,领取失业保险金期间可以享受医保待遇。失业人员领取失业保险金期间,失业保险基金同步为其缴纳职工基本医疗保险费,领多长时间失业保险金就会缴纳多长时间的职工基本医疗保险费。

(摘自《三湘都市报》5.15)

新车两次断电趴窝,法院判决全额退款

张先生在某车辆销售公司购买一辆价值30万元的电车。工作人员告诉张先生:这辆电车性能优越,完全可以适应新疆的严寒天气。全额付款购车后不久,张先生遇到问题:正常行驶过程中,该车电量忽然间从51%掉到零,随即原地趴窝了。张先生立即联系销售公司。在销售公司的指导下,张先生将车送回4S店检修,但没能查出车辆故障原因。该车在4S店室内停放一夜后突然又恢复正常,4S店工作人员让张先生继续使用观察。

3个月后的一个正常行驶

过程中,该车电量再次从35%瞬间掉到零,4S店依然未能检出故障原因。工作人员告知张先生,电车在严寒天气下确实存在瞬间掉电的情况,属于正常现象。

张先生要求车辆销售公司承诺该车不再出现类似情况,被对方拒绝,于是将车辆销售公司起诉至乌鲁木齐市水磨沟区人民法院,要求解除车辆买卖合同,车辆销售公司返还购车款。

一审法院审理后,依法支持了张先生的诉求。车辆销售公司不服,上诉至乌鲁木齐市中级人民法院。

法院审理认为,张先生购买车辆的根本目的在于车辆的正常行驶及使用,这种正常使用包含在新疆极寒天气下的正常使用。而张先生所购车辆,先后在秋、冬季节发生电量瞬间掉电为零、不能正常使用情况,给车辆使用人带来极大安全隐患,该车已经不能实现张先生购买车辆的根本目的。因此,张先生主张解除车辆买卖合同有事实和法律依据。

据此,法院判决解除合同,车辆销售公司向张先生返还购车款。目前,该判决已生效。

(摘自《法治日报》)

女子无奈起诉奶奶以证明“我爸是我爸”

2024年9月,北京张女士的父亲不幸去世。张女士的母亲和爷爷已经去世多年,相依为命多年的奶奶也已经近90岁高龄。办理完父亲后事几个月后,张女士在整理父亲遗物时,突然想起父亲生前曾提及,其在某银行办理过大额存款,金额大概10万元左右。但父亲生前并未告诉过她账户的密码。

张女士表示,为了取出父亲这笔遗产,决定前往开户行进行查询和提取。但是由于他们家三代人共用一个户口本,上面有其姑姑和爷爷的名字,并且户主不是其父亲的名字,因此尽管张女士有其父母的结婚证以及自己的独生子女证,但银行方面表示,仍然无法确定张女士和父亲的亲子关系。工作人员称,张女士需要去公证处开具公证书,以

此来证明自己与已故人的直系亲属关系、合法继承人的身份。

无奈之下,张女士只好来到公证处申请公证。但是麻烦又来了。“我和我奶奶都属于法定继承人。在提交材料时,需要提供我奶奶的人事关系档案。但由于我奶奶之前所在的企业30多年前就已经不存在了,无法调来档案,所以公证处表示无法进行公证”。

“银行告诉我,只有提供公证书或者法院判决(调解书),才能给我办理资金提取业务。”于是无奈的张女士,只好起诉和自己相依为命多年、年近9旬的奶奶,要求法院进行遗产继承确认。

张女士告诉记者,法官在了解到其特殊的情况后,尤其是在张女士的奶奶明确表示放弃继承权的情况下,为了缩短

“我们只是想发泄情绪,没想到后果这么严重!”近日,在新疆生产建设兵团第十二师三坪垦区人民法院刑事审判庭上,即将步入婚姻殿堂的李某、张某声泪俱下。

2024年2月12日凌晨2时许,在兵团第十二师三坪农场某小区15楼,李某和张某讨论结婚事宜时发生激烈争吵。

伴随着争执声,李某将铁制水壶、保温桶、瓷盘等物品抛掷窗外。张某也怒火中烧,接连抛出梳妆台上的花瓶罐罐。

群众报警后,公安机关迅速介入。经查,在10分钟内,李某和张某先后7次向楼下抛掷物品,落至单元楼前停车位、绿化带内,并致使一辆车受损,损失价值为3680元。

三坪垦区人民法院审理认为,二被告人从居民楼15层抛掷危险物品至单元楼停车位及绿化带,造成楼下车辆受损,情节严重,其行为已构成高空抛物罪。法院依法判决两人犯高空抛物罪,判处李某拘役4个月,缓刑7个月,罚金3000元;判处张某拘役4个月,缓刑6个月,罚金2000元。

(摘自《新疆法治报》)

情侣吵架高空抛物双双受罚

环球小姐因伪造学历获刑入狱

5月8日,28岁的环球小姐李思萱因早前向香港大学提供假学历,谎称曾在美国哥伦比亚大学就读,从而获港大录取修读硕士课程,被香港沙田裁判法院判其监禁,获刑240天。

署理主任裁判官表示,被告不诚实取得香港大学学位后,仍进一步持有伪造的毕业证书,并在假的证书上指其成绩优异,贯彻其不诚实实行行为,认为所认两罪不能全部同期执行,判被告总刑期240天。

据公开资料显示,李思萱自幼学习舞蹈、古筝等艺术,曾获2024年深圳区环球小姐冠军。

(据极目新闻5.9)