

## 有规律地锻炼,不做“周末勇士”

一些上班族工作日没有时间锻炼,便利用双休日集中进行中高强度的、运动量特别大的运动,被称为“周末勇士”,但专家提醒,不建议采取每周仅高强度锻炼1至2次的运动计划。

“平时不运动的人偶尔进行高强度运动,运动期间或运动后急性心肌梗死的风险,是规律锻炼者的50倍。尽管科学证明这种锻炼也可以获得健康益处,但

运动是不规律的锻炼会增加运动者发生骨骼肌损伤和心血管

意外的风险。”北京体育大学运动人体科学学院教授邱俊强说。

另有专家表示,与生物钟同步、循序渐进的规律性运动,才可以科学有效提升运动效果。

北京体育大学体能训练学院副教授鲍克还建议,选择早晨或傍晚皮质醇水平较高时段进行锻炼,此时肌肉力量和耐力表现最佳,能提升20%至30%的运动效能;采用“3+1”训练周期(3周渐进负荷+1周恢复),配合超量恢复理论,可使肌纤维在48至

72小时修复期内完成蛋白质合成,实现体能阶梯式增长;建议每周进行至少3次的运动,让身体习惯锻炼,进一步提升身体素质。

那么,哪种运动对肥胖者更友好?邱俊强说,有氧运动如步行、使用跑步机或固定式自行车、游泳等,都适合超重肥胖人群,对心血管也有好处。不能忍受负重运动的骨关节炎患者,应考虑游泳或水中运动疗法,锻炼力量和心肺的同时对关节有舒缓作用。

(据上观新闻)

**一茶:红枣菊花茶。**取红枣5颗、菊花5朵、蜂蜜适量,一起放养生壶中煮沸,放温后代茶频饮即可。此方中,菊花具有平肝疏风、清热解毒的功效,适用于疔疮肿毒等热毒病证;红枣能补益脾胃、养血,现代研究显示,其还能提高人体免疫力;蜂蜜可润滑肠道,减轻肛周压力。三味同用,可有效防治痔疮。

**二穴:承山、长强。**《灵枢》载:“足太阳之正,别入于腘中,其一道下尻五寸,别入于肛,属膀胱……”中医认为,“经脉所过,主治所及”,故选取足太阳膀胱经腧穴,可以治疗肛部疾患。承山穴属足太阳膀胱经,是“肛病四穴”之一。足跟上提时,腓肠肌肌腹下凹陷处即是该穴。长强穴位于尾骨端与肛门连线的中点处,穴区布有尾骨神经及肛门神经,主治痔疮、肛裂等肛周疾患。痔疮患者可每周艾灸这两穴1至2次,每次10至15分钟,以促进气血运行,避免久坐导致的痔疮发作或缓解症状。

(摘自《健康时报》)

唐祖宣,1943年7月生,中国中医科学院学部委员,河南省邓州市中医药管理局局长,邓州市中医院院长、主任医师,第二届国医大师。

82岁的唐老精神头很好,经常到各地看诊、讲课。在这个岁数能有这样的好身体,与他多年以来,对养生的重视分不开。

### 补血养肝两种茶

唐老认为,中老年人应注意养气血、补肝肾。

针对气血不足和肝肾亏虚的问题,唐老分别推荐了代茶饮。

### 1. 补气血——八仙茶

唐老经常喝八仙茶来温

我们的皮肤表面布满了汗腺,多达200万至400万个。

以手掌和脚掌为例,每平方厘米的皮肤,就有250至550个汗腺。

当我们在运动、高温环境或情绪激动时,皮肤的汗腺就会分泌汗水,然后通过蒸发、散热调节体温,避免身体过热。这时候的汗,大家能明显感觉出来。但其实,即使感觉不出来时,我们也无时无刻不在出汗。这种主观上没有感觉出来的出汗,就是“不显性出汗”。

汗水含有很多微量元素,比如钠离子、氯离子、钾、维生素和矿物质以及其他一些代谢产物等。尤其在腋窝、私密处等部位,还有一种特殊的汗腺,我们叫它大汗腺,它产生的汗水黏稠、油分重,还含有蛋白质、糖和氨,再加上细菌的“催化”,更容易产生汗臭味——就是我们说的狐臭、腋臭。

拿数据说话,以正常成年男性为例,体表面积大概是1.75平方米。研究发现,在环境温度分别为22°C、27°C和30°C时,休息状态下,每天不显性出汗的总量分别是381毫升、526毫升和695毫升。也就是说,人啥都没做,每天皮肤也会悄悄排出差不多一瓶饮料的汗水。

此外,即使出汗不多,皮肤仍然会接触到环境中的灰尘、污垢和空气中的污染物。除开外界环境,身体表面本身的细菌含量也会增多,皮肤还会自然分泌油脂和死皮细胞,这些都可以在身体表面堆积。

所以说,即使没有明显的出汗,建议仍要有适度的洗澡频率,满足基本卫生要求。(据99健康网)

## 夏天为什么不出汗也要洗澡

(据上观新闻)



## 打个哈欠能助勃

感到疲惫和缺氧时,我们会不由自主地打哈欠,以此纾解身体的疲乏。其实,除了驱赶倦意,男性在亲热时打个哈欠,还有“助挺”功效。

打哈欠和阴茎勃起看似无关,其实都受到氮氧化物的影响。打哈欠通过深沉悠长的吸气,使更多氧气进入肺部和血液,促进了体内氧气的交换。这一过程不仅能保护心血管系统,还促使更多一氧化氮产生。

当这种物质在身体扩散,可同时作用于控制呼吸的神经和给阴茎输送血液的血管,这就是为什么有些男性在打哈欠时,阴茎会随之颤动。(据新浪健康)

## 唐祖宣:82岁国医大师的养生方

**做法:**以上两种材料按1:1的比例,煎煮后代茶饮用。

**组成:**大米、小米、黄豆、赤小豆、红枣(去核)、花椒、小茴香、炮姜姜。

**做法:**大米、小米、黄豆、赤小豆炒香,再和其他材料一同放入锅中,煎煮10至15分钟,关火后再焖泡片刻后饮用。

### 补脾益肾养生粥

唐老认为,中老年人容易脾肾两虚,除了补气血、养肝肾之外,补脾肾也不能忽视。补脾肾可以喝以下山莲葡萄粥:

**组成:**山药、莲子肉、葡萄干、桑葚、黑豆。

**做法:**莲子和黑豆先泡开,再与其他材料一起放入锅中煮成粥。坚持喝半个月以上效果更好。

**山药+莲子:**健脾补肾;黑豆+桑葚:乌发、滋肾阴;葡萄干:含有钙、镁、硒、铁等多种矿物元素,又能给粥增加甜甜的口感。此粥适宜脾肾两虚的人,如食欲差、消化不好、大便时干时稀、起夜多、腰膝酸软无力、疲倦倦怠、头晕耳鸣、动则气喘等。需要注意的是,血糖高的人不适宜喝此粥。

**名人养生**  
(据央广网)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 男子吃馒头“意外噎死”,家人申请全额理赔遭拒

月,理赔金额为10万元。

48岁的潘先生正和母亲在家中吃馒头时,突然倒地,失去意识。潘母因事发突然,受到了不小的惊吓,在邻居的协助下才打了120急救电话。医院急救病史载明,救护车到现场时,潘先生心跳已经停止。“口腔内咽喉部有未咽下的馒头”,居民死亡医学证明书载明,潘先生的主要死亡原因为“猝死”。

等家人将遗体火化后,才想起曾在2017年为潘先生在某保险公司处购买了一款意外伤害险,被保险人为潘先生,保险有效期至2047年9

保险公司提出抗辩,家属没有第一时间向保险公司报案,仅凭目前的证据无法充分证明潘先生是吃馒头导致的窒息死亡,保险公司此前已在原因不明的情况下,通融赔付2万余元;要想获得更多赔偿,需家属提供进一步的补强证据。

考虑到诉讼成本和诉讼风险,经过两个小时的调解,双方当事人最终在法官引导下达成调解协议,由保险公司再支付潘先生家人保险金2.8万余元,共计支付约半数理赔金。

(据央视讯)



7月25日,陕西吴起县受洪灾影响,县城一家老凤祥门店内金银首饰被冲走。27日,该店负责人之一叶某表示,被洪水侵袭的店铺原本有20公斤黄金,现在已有19公斤被冲散找不到,就连放置黄金的保险柜也被冲走,预计损失在几千万元。“洪水将金店黄金冲走”的消息传开后,不少居民来到金店附近试图寻找黄金。金店负责人报警后,警方在店门口拉了警戒线,派人值守、管控现场。店里几名员工在店门口及附近淤泥里捡回约一公斤的金银首饰,也有居民捡到后交还给了店里。政府也在当地发起号召,如果有人捡到黄金,希望发扬拾金不昧的精神,主动归还店方,店家也表示,愿意对归还黄金的居民给予适当的酬谢。如果有居民捡到首饰后故意不归还,店方将收集证据,依法追讨。

对此,陕西恒达律师事务所高级合伙人赵良善表示,居民捡到被洪水冲走的金银首饰后故意不归还属于违法行为。根据《民法典》规定,拾得遗失物,应当返还权利人,拾得人应当及时通知权利人领取,或者送交公安等有关部门。依据《刑法》规定,将他人的遗忘物或者埋藏物非法占为己有,数额较大,拒不交出的,构成侵占罪,一般认定5000元以上可构成数额较大,即可构罪。

另外,被洪水冲走的除了黄金饰品外还有保险柜,若拾得人捡到保险柜并将保险柜内的物品取走,则可能涉嫌盗窃罪。

(综合闪电新闻、极目新闻)

## 儿子私开量化交易亏损,父亲拟被罚十万元

振华股份7月7日晚间公告,公司总经理柯愈胜因涉嫌短线交易公司股票,收到中国证券监督管理委员会湖北监管局出具的《行政处罚事先告知书》。经查明,柯愈胜之子柯彦廷在2023年8月21日至2024年3月19日期间,通过程序化交易策略频繁买卖“振华股份”股票,违规成交股数52.9万股,违规交易金额约529万元。

根据公司公告,柯彦廷并未就开通该服务征询柯愈胜的意见,期间,柯彦廷也一直未告

知柯愈胜其开通了该服务以及有关事项,柯愈胜对柯彦廷因开通该服务导致的违规交易情况完全不知情。柯彦廷在上述交易期间的总亏损约2400元。

柯愈胜作为公司董事、总经理,其子的交易行为涉嫌违反《中华人民共和国证券法》相关规定。湖北监管局拟对柯愈胜给予警告,并处以10万元的罚款。公司表示,此次行政处罚不涉及公司,不会对公司的日常生产经营和业务活动造成影响。

(摘自《每日经济新闻》)

2024年,康某在银行存款35万元用于儿子结婚,谁料取款时竟发现账户余额为零。经询问,原来是银行擅自扣划了康某的存款,用于偿还其作为连带保证人的债务。原来,康某在2013年曾为赵某向银行的借款20万元提供了连带责任保证。因赵某到期未能偿还借款,银行将赵某、康某诉至法院,经生效判决并执行,但未能执行到位。2024年,银行发现作为赵某连带保证人的康某在该银行存入35万元,遂擅自扣划了其存款,用于偿还担保债务。

康某认为银行擅自扣划违法,且超额扣划其存款,愤而告到江苏省如东县人民法院,要求银行退还超额扣划部分款项,并赔偿到期应得利息。

如东法院审理认为,康某在银行存款,双方间建立存款合同关系,银行负有保证储蓄安全的合同义务和法定义务。该银行越过司法执行程序,擅自扣划康某存款,其行为违法。经核算,法院判决银行退还康某超额扣划部分款项9万余元,并赔偿其到期应得利息3000多元。

法官提醒:银行“追债”亦须通过法定程序,切勿“私自动刑”。

(据荔枝新闻7.29)

## 工作群弹出“高温补贴”信息,点链接后发现被骗

7月22日,天津市某公司内部钉钉工作群突然弹出一条醒目消息。消息内容为:“关于7月在岗职工‘夏季酷暑降温’发放的通知!点击链接进入申办流程……”

收到链接后,公司200余名员工相继点进链接准备领取相关补贴,并按链接跳转到了一个名为“中华人民共和国人力资源和社会保障部”的网页,上面弹出一条提示:《2025年个人财政补贴》声明,根据国家财政部、国家税务总局、国家市场监督管理总局、工商行政管理局联合下发《2025年个人财政补贴》现已开

展,可即时领取补贴发放。工资补贴、社保补贴、医保补贴、毕业生补贴、中高级技工生活补贴、工龄补贴、交通补贴、医疗保险、失业保险、生育保险等……并附有“立即申报”的确认键,申报过程中,要求填写银行卡号、验证码等信息,此后,陆续有7名员工发现,自己银行卡内的余额竟被凭空转走。发现被骗后,公司急忙报警。

天津反诈中心民警提

## 三十五万元存款因“担保”被银行“清零”

示,此类骗术诈骗套路是以冒充单位发布“补贴”通知吸引受害人,不法分子事先通过非法渠道获取目标企业的邮箱或工作群,伪造目

(摘自《今晚报》)

