

从辛追夫人的“意外”看夏季养心与养胆



潮曦饰演的辛追

马王堆汉墓出土的辛追夫人去世时胃中有138粒甜瓜子未消化,她还有胆结石、冠心病等基础病,因此猜测辛追夫人是在夏日吃了甜瓜后不久突发急症去世的。

甜瓜,按照《本草纲目·果部》记载,又名甘瓜,“瓜瓢寒滑,有小毒”“瓜子仁,甘寒无毒”“瓜蒂,苦寒,有毒”。说明看似甜蜜的瓜瓢,是有小毒的。甜瓜蒂,秦汉时是催吐方瓜蒂

热水浴和桑拿都可以缓解肌肉酸痛。美国俄勒冈大学鲍尔曼运动科学中心在《美国生理学杂志》上发表的新研究显示,相比桑拿,热水浴对健康的助益更大。研究人员招募了20名有运动习惯的20岁至28岁年轻人参与试验,以了解健康人对不同高温环境的生理反应。按照要求,志愿者需在温度达到40.5℃的热水中泡浴45分钟,或在80℃的传统桑拿房中待3个10分钟,或在45℃至65℃的远红外桑拿环境中待45分钟,每两种测试之间至少隔一周。结合热疗前后的体温、血压、心率、心排量(心脏每分钟泵出的血量)、免疫细胞、炎症相关血液标志物变化,研究人员发现,热水浴和桑拿提供的舒适温度都能缓解肌肉疼痛,但前者可以带来更多的健康益处。因为浸泡在热水中对提高核心体温影响最大,有助降血压,并激活免疫系统。

新研究证实,适度、持续地接受热疗可以改善健康,还能逐步提高身体对高温环境的适应力。不过,单次热水浴时间不宜过长,因为其对核心体温的影响剧烈,身体始终浸泡在热水中,无法通过排汗让身体散热,容易导致炎症反应。

(摘自《中老年时报》)

夏季养心

从饮食上说,莲子心、苦瓜、丝瓜、西瓜翠衣等都可以去心火,清心才能安神。这里介绍几款茶饮药膳养心方:

淡竹叶栀子茯神养心茶

淡竹叶5克,栀子3克,茯神5克,煎水代茶饮,可清心安神,改善睡眠。

夏季养胆

对于有胆囊炎的人来说,

散的主药。《本草便读》记载甜瓜子“具降浊排脓之效,滑利通肠”。现代认为脾胃虚寒、腹泻者应少吃甜瓜,其瓜瓢含有脂肪油、油酸、胆甾醇、半乳糖等,有导致腹泻的可能。食用甜瓜应注意避免过食瓜瓢和瓜蒂。

辛追夫人的“意外”提示我们夏季要注意养心和养胆,这两个脏腑在夏季易因饮食和作息不良的因素导致疾病产生。

夏季养心

莲子心陈皮茯苓茶 莲子心3克,陈皮5克,茯苓10克,煎水代茶饮,可化湿和胃,清心祛暑。

西瓜翠衣荷叶粥 西瓜翠衣20克,荷叶10克,粳米100克,熬粥服用。可消暑生津,清火降脂。

生脉饮养心茶 西洋参、麦冬各5克,五味子3克,煎水代茶饮。可预防心肌缺血缺氧,提高心脏耐受能力。对夏季气喘胸闷、多汗的心脏病人适用。

百合柏子仁酸枣仁安神茶 百合、酸枣仁、柏子仁各5克,煎水代茶饮,可养心补肝,宁心安神,对心气不足、心血亏虚、失眠多梦、头晕健忘的人适用。

夏季养胆

对于有胆囊炎的人来说,

夏季尤其要注意饮食清淡和易消化。

有一些中药茶可以清湿热、退黄疸,预防肝胆湿热,防治结石病的出现。下面介绍一些茶饮方:

茵陈退黄茶 茵陈10克,大叶金钱草、郁金各5克,冰糖适量,煎水代茶饮。可清热利湿,疏利肝胆,加糖可中和苦味,保护肝脾,但糖尿病患者不宜。

茵陈蒿白芍茶 茵陈蒿、白芍各10克,大枣5枚,山栀子、柴胡各6克,煎水代茶饮。可清热利湿,预防肝炎、胆结石。

另外,夏季食用百合绿豆粥,也可起到清热解暑、解毒安神的作用。可以预防湿热郁结,对胆胆囊炎、肾结石等都是有好处的。

(摘自《长寿养生报》)

名老中医们的养生经

适合开始养生的年龄大约是40岁左右,可以根据自己的身体状况、心情压力调整,早几岁或晚几岁。

体质怎样才能均衡

长寿老人的共性是体质均衡。这里的体质均衡在中医里是指体内阴阳平衡。体内阴阳不平衡,抵抗力、免疫力就会下降,身体就容易出现各种毛病。体质均衡就是指身体各器官功能和谐,首先要做到饮食不偏,粗细搭配、荤素搭配、蔬菜水果足量,且饮食有节。中医们强调饮食不过饱,因为中老年人脾胃功能减退,多食则脾胃负担过重。其次,要顺应自然,“和于阴阳,调于四时”,使人体的生理节律协

调,并与外界环境的节律同步,天气冷就多穿点,天气热就少穿点,且起居规律,不熬夜。第三点也是最重要的一点就是心态要平衡,不要较真和纠结。

哪种爱好可舒身心

琴棋书画、花鸟鱼虫,在这些悠闲的爱好中,老中医们更偏爱的是哪种呢?书法和旅游脱颖而出。练书法,悬腕练的是力,下笔练的是脑。旅游,各色风景入眼也入心。不用强调每天跑了多少路,走了多少步,只要能让全身血液、骨骼、肌肉、韧带、关节和大脑活动起来,推动正常的新陈代谢,产生良好的生理效应,就是好运动。

(摘自《生命时报》)

三伏天晒背有讲究

身阳气,对促进气血运行、温煦脏腑、增强抗病能力具有重要影响。

那么,哪些人适合晒后背?

冬季畏寒肢冷、中医辨证属阳虚体质、体质虚弱及寒湿内盛者,都适合晒后背。健康人群也可适度晒后背进行养生保健。晒后背讲究时段和时长,要避免暴晒,宜选择紫外线较弱的时段——上午8点至10点或下午三四个小时后的时段;晒背时长需因人而异,年老体弱者建议从15至20分钟开始,可循序渐进地增加至30分钟,核心是以身体舒适为度,切忌勉强。

什么样的人不适合晒后背呢?

患有高血压等慢性疾病、皮肤病、易上火或湿热体质的人群,应慎重。晒背过程中需及时补充水分,若出汗较多可饮用淡盐水或功能饮料。如出现大汗淋漓、胸闷气短等异常症状,要立即停止晒背并及时就医。

(摘自《老年日报》)

本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用。

中医养生

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

养生有道

电信诈骗手段翻新,法律底线不可触碰



近年来,随着网络技术的快速发展,电信网络诈骗的手段也在快速翻新,迷惑性不断增强。这其中,有很多人做着不切实际的发财梦,或沦为电信诈骗分子,或成为其帮凶。本版精选相关案件,提醒广大群众爱财取之有道,法律底线不可触碰。

偷越出境参与诈骗,两罪并处获刑

林某在缅甸境内加入了电信诈骗犯罪集团,不仅参与电诈活动,还向国内网友转发出境赚大钱的招聘广告。李某、赵某看到广告后心动不已,决定和林某一起去缅甸“捞金”。在林某的安排下,李某、赵某搭乘飞机到达云南省普洱市,再通过徒步方式,走隐蔽路线,翻山越岭逃避边防检查。李某带领两人历经10余个小时穿越国(边)境至缅甸勐波。

到了缅甸以后,李某和赵某发现所谓赚大钱的工作竟然是电信诈骗,工作内容

是虚构身份在网上交友并引导对方在线投资以骗取钱财。在林某的要求下,李某和赵某参与了电信诈骗活动,一个月就诈骗了30多万元。出于害怕心理,2020年7月,两人找到合适机会再次偷越国(边)境回到国内。

2023年2月案发后,李某、赵某被公安机关抓获,并如实供述了犯罪事实。检察机关指控两人犯诈骗罪、偷越国(边)境罪,并向法院提起公诉。

法院审理认为,李某、赵某伙同他人以非法占有为目的,采用虚构事实、隐

瞒真相的方法骗取他人财物,数额巨大,其行为已构成诈骗罪。两人在共同犯罪中起次要作用,系从犯,依法予以减轻处罚。两人躲避边防检查,违反国(边)境管理法规,偷越国(边)境,情节严重,其行为已构成偷越国(边)境罪,依法均应予以处罚。

法院分别判处李某、赵某诈骗罪,判处有期徒刑2年,并处罚金1万元;犯偷越国(边)境罪,判处拘役3个月,并处罚金3000元;决定执行有期徒刑2年,缓刑2年3个月,并处罚金1.3万元。

高薪受聘境外翻译,沦为共犯承担刑责

熟人向李某介绍了一份境外翻译工作,称月收入可达8万元。李某觉得这是个赚钱的好机会,便欣然前往。

2019年6月,李某到达目的地,来到由姜某管理的别墅。李某发现,姜某租用别墅作为窝点,在别墅内主要从事电信诈骗活动,通过冒充医保局、公安局及检察院工作人员等身份,骗取被害人钱款。李某到来后主要负责别墅内的所有翻译工作,同时负责机场接人、采买和协调当地事务等工作。2019年6月至11月,姜某团伙在别墅内先后骗

取110名受害人钱款共计650余万元。当年12月,包括李某在内的姜某团伙被当地警方抓获并移交中国警方。

庭审中,李某辩称自己仅提供翻译服务并未真正实施诈骗行为,不构成犯罪。

北京市海淀法院审理查明,李某明知姜某管理的别墅主要从事电信诈骗活动,仍选择留下,并完全承接了团伙的翻译、接人等事务性工作,故其应对参与期间该团伙的全部犯罪行为承担刑事责任。李某同他人以非法占有为目的,出境

参加电信诈骗犯罪集团,利用电信网络技术手段,冒充国家机关等工作人员,虚构事实,诈骗他人财物,数额特别巨大,其行为已构成诈骗罪。因李某非电信诈骗活动的直接实施者,在共同犯罪中起次要作用,系从犯,判决李某诈骗罪,判处有期徒刑5年,罚金6000元,并依法追缴违法所得,发还被害人。

法官表示,李某虽不直接实施诈骗行为,但其明知别墅内的人员从事的活动系电信诈骗犯罪活动,仍为赚钱而自愿提供翻译服务,存在犯罪的故意。

夜间跑腿帮人取钱,被判刑并处罚金

失业在家的李某经常去家附近的便利店买东西,逐渐与便利店老板黄某熟悉。黄某给李某介绍了一个夜间跑腿兼职的工作,工作内容是黄某定期给李某一些银行卡,由李某在夜间到相应的银行帮忙取钱,每取1万元可获得辛苦费500元。

李某欣然同意,并定期到黄某处领取贴有持卡人姓名、账号、密码标签的多张银行卡,到不同银行取款。取款成功后,他按照黄某要求,将当日全部取款汇至黄某提供的银行账号中,再将取款银行卡归还并领取报酬。

每张卡持卡人姓名不同,且单卡取款金额均在1万元至1.8万元之间,李某怀疑过这些钱来路不正,但又觉得自己只是赚跑腿费,不会构成犯罪。截至案发,李某累计帮黄某取款24.6万元。

2018年3月,黄某、李某被公安机关抓获。公诉机关指控黄某、李某犯掩饰、隐瞒犯罪所得罪,向法院提起公诉。李某辩称自己并未实施,指控的犯罪行为,其并不知道所取钱款的性质,也不清楚钱款的来源,仅仅是帮忙取钱,不构成犯罪。

法院审理查明,黄某向李

某提供多名其他人员身份证件开设的多张银行卡,李某在明知银行卡中钱款系他人犯罪所得的情况下,仍分别多次在夜间到不同银行的ATM机上将钱款取现、转移。经查,所取银行卡中的钱款均系电信诈骗犯罪所得。法院认为,李某不知道钱款的具体来源,不影响其“明知”所取钱款可能为不法钱款,其行为已经构成掩饰、隐瞒犯罪所得罪,应予惩处。据此,法院判处李某犯掩饰、隐瞒犯罪所得罪,判处有期徒刑3年6个月,罚金20000元。

法官解释,关于“明知”的认定,首先,李某明确知道黄

明知诈骗仍予帮助,犯「帮信罪」判一缓一



获得报酬9700元。在明知他人利用信息网络实施犯罪的情形下,陈某仍出借以本人身份信息办理的银行卡,还配合对方进行转账操作,情节严重,其行为已构成帮助信息网络犯罪活动罪。据此,法院判处陈某有期徒刑1年,缓刑1年,罚金6000元。

把钱转到我们指定的账户。

把钱转到我们指定的账户。银行

(本版稿件综合《法治日报》、北京日报客户端)