

用脑过度,膏方来补

寒气渐重,冬意愈浓,又到了膏方调养的好时节。

广东省中医院治未病中心主任医师徐福平介绍,若想通过膏方有效补脑养神,必须统筹调理心、脾、肾三脏——

养血安神

“心主神明”,思虑过度容易“暗耗心血”,无法充分濡养脑髓,进而出现心悸、失眠、健忘与注意力不集中等症状。

针对这类情况,可选用养血安神类膏方,滋养心血、安定神志。

常用药材:当归、龙眼肉、酸枣仁、远志、柏子仁等。

补气健脾

“脾主运化”,承担输送水谷精微以濡养全身的功能,而思虑同样会“伤脾”,造成脾气虚弱、运

化失调,进一步引起心血亏虚,出现食欲不振、面色萎黄、四肢乏力等症状。

此时宜选用补气健脾类膏方,增强脾胃功能、促进气血生成。

常用药材:黄芪、党参、人参、白术、茯苓、大枣、甘草等。

补肾填精

“肾主骨生髓”,而“脑为髓之海”,过度用脑会持续耗伤肾精,导致髓海空虚,出现记忆力下降、头晕耳鸣、腰膝酸软、脱发等症状,长期如此还可能损及肾阴或肾阳,引发潮热盗汗或畏寒肢冷等不同倾向的虚损。

宜选用补肾填精类膏方,补充肾精、培补肾气。

宜用药材:熟地黄、枸杞子、杜仲、山茱萸、龟甲胶、鹿角胶、淫羊藿、巴戟天等。



天冷要给泌尿系统保暖

冬季的寒邪会从内外两方面攻击泌尿系统:外寒直接侵袭腰腹和下肢,影响膀胱和经络;内寒则损伤肾阳,从根本上削弱水液代谢的动力。因此,保暖是冬季养护泌尿系统的核心策略。

重点区域要保护好 腰部和下腹部是肾与膀胱的“住宅区”,建议冬季穿上长款外套或佩戴柔软的护腰,避免穿低腰裤,以确保这些区域不受风寒。睡前可以用暖水袋热敷后腰(肾区)和小腹部,每次15至20分钟,以温补肾阳,减少夜尿。

温暖足部引火归元 俗话说“寒从脚起”,足底有肾经循行,双脚冰冷会直接消耗肾阳。建议每晚用40℃左右的温热水泡脚15至20分钟,水最好没过



脚踝。可在水中加入少许生姜或艾叶,以更好地温通经络、驱散寒湿。

起居有常顾护肾阳 冬季应遵循“早睡晚起,必待日光”的养生原则,保证充足的睡眠有利于肾阳的潜藏和恢复,避免在清晨或深夜寒气最重时外出活动。洗澡、洗头后要立刻擦干,穿好衣物,防止寒气入侵。

按摩穴位激发内暖 1. 搓揉后腰:将双手搓热,紧贴腰部,上下快速摩擦,直到腰部感觉发热为止。此法能直接温煦肾阳。2. 按揉关元穴:关元穴位于肚脐下4指处,是男子藏精、女子蓄血之所,用手掌根部轻揉该穴,有培元固本、温煦下焦的功效。

(摘自《生命时报》张磊、贾连城/文)

万承奎教授的养生心得

万承奎是原卫生部首席健康教育专家、原第四军医大学教授。

关于养生,万教授有两个重要心得。**早晨起床:吃早饭等于进补药**

万教授说,早饭马虎,中午对付,晚上大吃大喝,这就是百病之根。早饭一定要吃,这是一日三餐最重要的一顿。早上吃好,中午吃饱,晚上吃少,一天的营养才能“收支平衡”。

“上班族”出现精神疲惫、失眠多梦、头晕耳鸣等症状,多与心脾两虚、肝郁化火及肾精亏虚相关。

因此,在膏方调理上,除补益心脾、滋养肾精外,需特别重视疏肝解郁与滋阴润燥。

“疏肝解郁可选用柴胡、白芍、当归、茯苓等药材;若兼有虚火内扰,则可配合桑葚、女贞子、麦冬、生地黄等。”

“学生党”久视书本,经常动脑,常有注意力不集中、记忆力下降、视疲劳等症状,多属心脾两虚、肝肾不足。

“可侧重选用龟甲、远志、石菖蒲、益智仁等益智健脑类药物;若伴有眼干、视物模糊,可配合枸杞子、菊花、决明子等疏肝明目之品。”徐福平说。

(摘自《家庭医生》曹语桐/文)

对慢性肾脏病阶段的人群来说,“旺脾养肾”是防控疾病进展的重要环节。广东省中医院肾内科主治医师揭西娜,给出了简便易行的中医养生法。

茶饮

平素气短乏力、食欲欠佳者,可选择黄芪山药饮(黄芪10克、怀山药干品15克,水煎代茶饮)。

体感困重、舌苔厚腻的湿阻中焦者,可选择陈皮薏仁水(陈皮5克、炒薏仁15克,煮水饮用)。

食疗

取小米、红枣、鲜山药共煮为粥,这道健脾养胃粥可用作素食养。取等量的茯苓、莲子、山药、芡实,与适量瘦肉同炖,这道“四神瘦肉汤”性质平和,能够健脾祛湿。

导引功法

重点练习八段锦“调理脾胃须单举”一式,通过牵拉动作对脾胃进行按摩。每日临睡前,仰卧,掌心绕脐顺时针环形摩动50至100次,有助健脾消食。

穴位保健

每日用拇指按压足三里穴(外膝眼下3寸)5至10分钟,以产生酸胀感为度,可以强健脾胃。经常按压丰隆穴(外踝尖上8寸),有助化痰祛湿。由家人协助,用手掌擦热脾俞穴(第11胸椎棘突下,旁开1.5寸),能够温运脾阳。

生活调摄

饮食定时定量,避免过饥过饱,慎食生冷、油腻及难以消化的食物。保持心境平和,避免思虑过度而伤脾。顺应自然规律安排作息,减少对脾胃不必要的损耗。

小(摘自《健康时报》)贴士

还有案例显示,2023年3月,李某提出离职,提前30日通知公司,并申请将剩余的10天年假在离职前休完。公司以“影响工作交接”为由拒绝,且未支付未休年假工资。李某提起劳动仲裁,要求支付相对应的未休年假工资。

劳动人事争议仲裁院经审理认定,劳动者离职前有权休完应休年假。本案中公司需支付李某未休的年假工资。(摘自《华商报》12.1)

『旺脾养肾』功在日常

“高兴就要笑,不高兴就要哭,生起气来还骂两句,这是人感情丰富的表现。假如人只有一种感情,这个人不健康。有的人压抑、抑郁,见谁都拉个脸,小心得抑郁症。一个人感情很丰富,该怎么样就怎么样,但千万记住:第一不要过度,第二生气时间不要太长,很快就能调整过来,这才是健康的表现。”

(据中国新闻网)名人养生

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

4节电池虽小,190万用户的公平事大

4节5号电池,一年花费不过10元钱,却让江苏南京港华燃气公司被告上了法庭。

南京的薛先生等消费者发现,换了智能燃气表后,用户得自备4节5号电池。一旦电池没电,燃气说停就停,连个提醒都没有。燃气公司还搬出地方法规说用户就该“提供电源”。

于是,14名燃气用户一纸诉状将燃气公司告上了法庭。

《南京市燃气管理条例》第22条规定,“燃气用户应当提供燃气计量表用电源”。燃气公司据此主张,电池费用理应由用户承担。但用户指出“提供”是中性的,并未明确“无偿”属性。更重要的是,全市190万用户,若每人每年花费10元购买电池,总费用接近2000万元。燃气公司节省

了抄表的人工成本,却将这笔开支转嫁给了用户,显然并不合理。

从法律视角审视,这场纠纷的核心在于对“提供电源”这一表述的合理解释,以及不同层级法律法规的效力问题。当国务院制定的《城镇燃气管理条例》明确规定燃气表应由燃气经营者维护、更新,地方法规却规定用户应当“提供燃气计量表用电源”,两者如何协调?根据我国立法法,

2024年6月,江西南昌某制造企业员工王某在公司工作满3年后申请5天年假,公司以“生产任务紧张”为由拒绝。公司未安排补休,也未支付未休年假工资。2025年1月,王某离职后申请劳动仲裁。南昌市劳动争议仲裁院经审理认为,公司未提供证据证明“生产经营需要”达到“无法安排休假”的紧急程度(如订单暴增、自然灾害等)。

仲裁院裁定公司按王某日工资收入的300%支付其未休年假工资。仲裁员表示,“生产经营需要”不是万能理由。

还有案例显示,2023年3月,李某提出离职,提前30日通知公司,并申请将剩余的10天年假在离职前休完。公司以“影响工作交接”为由拒绝,且未支付未休年假工资。李某提起劳动仲裁,要求支付相对应的未休年假工资。

劳动人事争议仲裁院经审理认定,劳动者离职前有权休完应休年假。本案中公司需支付李某未休的年假工资。(摘自《华商报》12.1)



了抄表的人工成本,却将这笔开支转嫁给了用户,显然并不合理。

从法律视角审视,这场纠纷的核心在于对“提供电源”这一表述的合理解释,以及不同层级法律法规的效力问题。当国务院制定的《城镇燃气管理条例》明确规定燃气表应由燃气经营者维护、更新,地方法规却规定用户应当“提供燃气计量表用电源”,两者如何协调?根据我国立法法,

下位法不得与上位法相抵触。燃气表用电源作为燃气表正常运行的必要条件,其责任归属应当与燃气表本身的维护责任主体保持一致。

民生无小事。这场4节电池引发的官司,看似为鸡毛蒜皮的小事较真,实则揭开了一个关乎190万用户利益的公平议题,拷问着公用事业企业的社会责任边界。当企业享受特许经营的政策红利时,不能忘记使用者付费的前提是经营者担责。智能燃气表的普及,确实大大降低了燃气公司的人工抄表成本。但是,当企业享受技术红利的同时,却要求用户承担本应由企业负责的运营成本,无疑构成了不当得利。

(据九派新闻)

怀疑自己被偷拍可以看对方手机吗

身处公共场所,突然感觉手机镜头似乎对准了自己,被冒犯的感觉顿时令人焦虑不安。情急之下,能否直接要求甚至强行查看对方手机?该怎么做才能合理合法地维护自身正当权益呢?

手机是高度私密的个人物品,存储着大量的个人信息、通讯记录、照片视频等隐私数据。任何公民都无权强制查看他人手机内容。强行查看、抢夺、翻查他人手机的行为可能侵犯他人隐私权。此外,手机是个人财产,强行夺取或控制的行为侵犯他人财产所有权。

法官提示,公民个人无权自行查验他人手机。强行查看,可能让您从“受害者”变成“侵权者”。遭遇疑似偷拍,应牢记处理“三步法”:

第一步:保持冷静,确保安全。首先稳定情绪,迅速观察周围环境,必要时移动到安全位置或向工作人员、安保人员靠近,避免与对方发生直接肢体冲突。

第二步:固定线索,寻求协助。尽量清晰地记住对方的体貌特征、衣着、位置。留意是否有其他目击者,可礼貌请求其留下联系方式作证。

第三步:立即报警,依法处理。第一时间拨打110或向现场执勤民警报告。向警方清晰、客观地陈述您观察到的情况、疑虑、时间、地点及对方的特征。将收集到的线索及时提供给警方,由公安机关依法进行调查取证和后续处理。

(摘自《法治日报》)

老人生前留下两份遗嘱,千万遗产究竟由谁继承?

杨老与老伴共有四个子女,分别是儿子杨大、杨二、杨三及女儿杨阿妹。杨老的老伴走得早。2020年5月,杨老因病去世,其名下有两套房产及若干股票,总价值约1000余万元。

四个子女为杨老操办完后事,准备办理遗产继承时,大儿子突然拿出了一份2015年出具的遗嘱,遗嘱载明:杨老已经同意将其名下的所有财产全部交给大儿子一人继承。

然而杨二、杨三及杨阿妹提

出了反对意见,因为他们手里也有一份遗嘱,订立的时间是2018年4月。只是这份遗嘱是由当时的社区律师代为书写,而非老人亲自书写。这份遗嘱载明:杨老的千万财产由其四个子女平均继承,各占1/4。杨大一纸诉状起诉到杭州市上城区人民法院,要求确认其遗嘱效力,并要求独占所有遗产。杨阿妹等其他子女认为杨大于2015年突然从台州回杭,以失业、无处居住为由,强行住进了父亲的一处

房产,哄骗父亲留下遗嘱。律师仔细了解后表示,杨阿妹等人所持的这份代书遗嘱符合我国《继承法》(本案发生于2020年,此时《民法典》尚未生效)对于遗嘱的形式效力要求,遗嘱作出时间晚于杨大所持遗嘱,因此,杨阿妹等人所持遗嘱的效力更优。

最终,法院判决杨阿妹等其他兄弟所持的遗嘱有效,千万遗产由四个子女平分继承。

(摘自《浙江老年报》)

在河南南阳,甲公司与原南阳市国土资源局签订了一份国有土地使用权出让合同,给甲公司开发房地产项目。但是,当甲公司准备施工时,却与动迁村民产生了争议。甲公司与当地政府商议如何处理。

为推动施工,南阳市政府作出办公会议纪要,主要内容为:同意甲公司就补偿问题与被征地群众达成的协议,对甲公司额外增加补偿的费用和造成的损失,由市政府有关部门在容积率、配套费等政策上给予优惠来作为补偿。同时,将一块约40亩的土地征用后协议出让给甲公司,也作为对甲公司的补偿。

开发项目建设按计划顺利推进。可当甲公司要求政府按照会议纪要兑现承诺时,却遇到了困难。一方面,会议纪要里出让40亩土地的承诺,不符合相关法律规定;另一方面,关于甲公司所建房子调整容积率的优惠,由于各方对相关土地出让金补缴等问题未达成一致,最终也没有兑现。于是,甲公司一纸诉状把政府告上了法院。

双方各执一词,案情十分复杂。经过一审、二审、申请再审,官司最终到了最高人民法院。

最高人民法院经审理认为,民营经济促进法第七十条规定,地方各级人民政府及其有关部门应当履行依法向民营经济组织作出的政策承诺和与民营经济组织订立的合同。本案中,会议纪要允诺的“在容积率、配套费等政策上给予优惠”的补偿无法履行的情况下,南阳市政府应当积极与公司协商沟通。当地政府应当按照相关法律规定,就甲公司受到的损失承担一定补偿责任。

(摘自《人民日报》11.27)

会议纪要不兑现怎么办