

# 2026年,请您好好“养”自己

新年伊始,我们不妨从下面这8个被科学验证的“年轻习惯”开始,慢慢养、坚持做。

1. 每天“靠墙站”10分钟,挺拔体态自然来。

这不仅仅是一个姿势,更是一种反重力的全身肌肉训练,持续标准站立10分钟就可以有效消耗热量。很多人常常有脖子前倾的习惯,不但身高大打折扣,连气质都减分。对于轻微的驼背,靠墙站立就是一个不错的矫正方法。

2. 每餐尽量吃“八分饱”,要懂得适可而止。

2023年,国际期刊《自然·衰老》上发表的一项研究发现:减少25%卡路里的摄入(约保持七到八分饱),可将健康成年人的衰老速度减缓2%至3%,死



靠墙站十分钟

亡风险降低10%至15%。

3. 日常做好“防晒”,这是最简单的抗衰老习惯。

紫外线是皮肤衰老的“加速器”,它不仅让你晒黑,更会导致皮肤粗糙、色素沉淀。

可以选择遮阳伞、防晒衣等“硬防晒”,并搭配适合的防晒霜。

当然,防晒不等于完全隔绝日光,手背、胳膊等部位可适当接受温和日照,以促进维生素D合成。

4. 每月学一点“新技能”,大脑越用越灵光。

大脑是一个用进废退的器官。不习惯动脑,长期停留在舒适区,重复单一事务,会加速大脑的退化,经常用脑,尤其学习新技能,给予大脑良性刺激,能够在某种程度上使其功能“永葆青春”。

可以从每月设定一个小目标开始。学习一门新语言的基础问候、一道新菜的做法、一首简单的乐器曲子,或者深度阅读一本好书,都是极好的认知充电方式。

5.“提早睡”15分钟,激活身体修复程序。

夜晚是天然的“系统维护时段”。早睡能精准匹配褪黑素分泌高峰(22:00至02:00)和生长激素释放期(深睡眠阶段),激活全身修复程序。这种“被动养生”模式,能以最小成本收获健康红利。

6. 让身体每天“喝够水”,最基础的抗衰老。

2023年柳叶刀子刊《电子生物医学》在线发表的一项对1.5万多名成年人长达25年的随访研究发现,如果喝水不足,人会老得更快。

不要等渴了再喝。养成少量、多次、主动饮水的习惯。早晚各一杯,其余时间均匀分布,每次一小杯(200毫升

左右),保证全天饮水充足(约1500至1700毫升)。

7. 每天要“放空”10分钟,给心灵松绑减负。

2023年国际期刊《细胞·代谢》上刊发的一项研究发现:长期压力下,人的生物年龄与实际年龄相比要老上3岁。但好消息是,当摆脱压力时,就能返回到之前的状态。

每天花10分钟放空,什么都不想,该休息时一定要好好休息,停止精神内耗,也可以尝试“4-7-8呼吸法”(吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒)来平复焦虑。

8. 每天15分钟“练力量”,肌肉是年轻底气。

肌肉是保持年轻态的重要基础,力量训练远不止于塑形,更是对抗衰老的利器。2024年,国际期刊《生物学》上发表的一项研究显示,每天进行15分钟的力量训练,可将生物衰老减缓3.9年。

(据人民日报健康客户端)

晚清重臣张之洞,在每日为国事操劳、公务繁多的情况下,活到73岁,得益于他与众不同的养生习惯。

**起居无时,想睡就睡**  
张之洞一般是每天下午2时睡觉,晚上10时起床办公,他觉得深夜办公,大脑清醒。张之洞常想睡就睡,毫无顾忌,从不因公务而影响睡觉。

**饮食有道,想吃就吃**  
张之洞最喜欢吃新鲜的水果、糕点和蜜饯等食物。他的办公桌上摆放的十多个盘子里,放着各式各样的水果和零食,随手抓起,想吃就吃。此外,每次进餐之前,他都要先吃水果,然后再进主食。

**知足无求,养心为重**  
张之洞喜爱一副对联:“无求便是安心法,不饱真成(为)却病方。”“无求”是“知足无求”,“不饱”即饮食有节制。这副对联告诫我们,只有做到不过多地贪求,清心寡欲,才能减少思虑和愤懑,使人体气血畅通,脏腑功能协调,不会轻易得病。

**张之洞与众不同的养生法**  
(摘自《长寿养生报》)  
(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

名人养生

# 父母出资、女儿签约、儿子登记,这套房子归谁

李平与妻子王丽婚后育有女儿李佳、儿子李浩(均为化名)。李平在购房时,误以为需本地户口,便让户籍在当地的女儿李佳与卖方签订房屋买卖合同,而购房款6万元由李平全额支付。此后,李平曾委托儿子李浩办理产权过户,因原合同买方为女儿李佳而未能成功。儿子李浩遂与卖方重新签订合同,将买方变更为自己,并将房屋登记在个人名下,未登记共有人。

房屋购买后,李平夫妇与儿子李浩一家共同居住,且双方共同出资装修。王丽因病去世后,案涉房屋被征收,因补偿款分配问题,李

平、李佳与李浩协商未果,遂诉至湖北省宜昌市猇亭区人民法院。父亲李平认为房屋为一家四口共有,儿子李浩则声称房屋是父母赠与自己的婚房,应属个人财产。

法院经审理认为,房屋所有权人需结合登记情况与购买成因综合判断。案涉房屋虽登记在李浩名下,但实际上由父亲李平出资购买,儿子李浩无证证明房屋是父母赠与的婚房,也无证据表明父母同意将房屋登记在其个人名下,且房屋购买后由家庭成员共同居住使用,故应认定为李平、王丽与李浩的家庭共有财产,而非李浩个人财产。

## 省小钱吃大亏,保价金额决定赔偿上限

小丽是一名古玩爱好者,她网购了一件古董瓷器笔筒,购买价格为35000元。在鉴赏期内,小丽与商家协商退货,并下单某快递公司上门取件。寄件时,小丽特意标注了寄件物品为古董瓷器,但在核实物品价值时,选择了基础保价服务,保价金额仅3000元。

数日后,收件人当场拆封验货,发现古董瓷器笔筒在运输途中破碎损坏,因此拒绝签收。小丽认为快递公司存在重大过失,保价条款是“霸王条款”,要求快递公司全额赔付。快递公司表示仅赔付现金1500元及消费券500元。

双方协商未果,小丽诉

至广州海珠区人民法院要求快递公司全额赔偿损失35000元。

法院认为,本案中,小丽明知寄递物品为实际价值高达35000元的瓷器易碎品,但仍在核实物品价值时选择3000元“基础保价”服务。在快递下单小程序列明的《电子运单契约条款》中,涉及保价与赔偿部分的内容已通过文字加黑加粗、标红、加红加粗进行提示,下单前还设置了寄件人必读的特别提示,阅读完并点击同意后才能下单,因此可以认定快递公司已尽到了提示的义务,故按照保价金额进行赔偿。

法院经审理后判决:某快递公司向小丽赔付3000



元。该判决已生效。

法官提醒,保价服务不是“走过场”,保价金额直接决定了赔偿上限。消费者寄递贵重物品应认真阅读保价条款,如实填写物品价值,必要时可保留购买凭证或鉴定报告作为价值证明;若有多件贵重物品,务必“单独寄递、分别保价”,避免因“图省钱”和“侥幸心理”造成不必要的损失。  
(摘自《新快报》)

## 月嫂护宝宝被撞骨折,谁该担责

王女士今年42岁,2023年12月向西安一家母婴家政公司交保证金、签署“合作协议”后,于次年成为该家政公司正式职工,由公司派活。

“2025年10月份,因为一位应去商洛客户家中提供服务的月嫂有事去不了,公司就临时让我替班。2025年11月6日,宝宝的爷爷开车,带着宝妈、宝宝去检查身体,刚出商州高速口没多远,因车速比较快,撞在了道沿上,当时碰撞力很大,我一心保护怀里才15天的宝宝,根本没在意自己,结果来回闪了两下,宝宝没事,我却受伤了。”王女士说,

她在西安市红会医院被诊断为C6颈椎骨折、胸部挫伤,医生本考虑手术,但鉴于创伤会比较大,遂决定先保守治疗,择机再做手术。于是,王女士在红会医院住了45天才出院。“一开始我去医院看了我,客户也付了两万多元医药费,但客户见我还要继续康复治疗就说‘不管了’,催我出院。”

陕西资深律师黄越岭认为,在月嫂王女士的事件中,因车速太快导致事故,客户作为驾驶人存在过错,是直接的侵权责任人。根据《民法典》第一千一百六十五条,其应对

事故产生的人身损害承担全部赔偿责任;现客户已支付的医药费,是其承担赔偿责任的一部分,不能免除其后续手术费、误工费、残疾赔偿金等全部合理损失的赔偿义务。当然,从保险理赔方面说,也应由客户车辆投保的交强险和商业第三者责任险在责任限额内进行赔付,保险赔付不足部分,由客户个人承担。

而公司责任大小,取决于双方劳动法律关系的认定。从当事人与家政公司签的合作协议来看,月嫂与客户之间属于中介服务关系,与客户之间为个人劳务或雇佣关系。

近日,安徽省芜湖市鸠江区人民法院审结一起因债务免除引发的纠纷案件,原告陈某在微信中明确表示放弃逾期付款损失后,又诉至法院索要该笔费用,最终被法院依法驳回诉讼请求。

事情源于一场离婚后的财产纠纷。王某与陈某协议离婚时约定,王某先支付陈某3万元,待陈某搬离双方共同居住的房屋后,再另行补偿3万元,两项费用合计6万元。2018年12月1日,陈某如约搬离房屋,但王某迟迟未支付剩余的3万元补偿款。此后数年,陈某多次向王某索要该笔款项,均未有效果。

2025年7月29日,王某通过微信联系陈某,询问:“转3万元就行了吧?”陈某起初还抱怨“拖延了这么长时间不止3万元”,后又回复:“算了,就给3万元吧。”收到回复后,王某随即通过微信向陈某转账3万元,陈某也收下了这笔钱。

本以为事情就此了结,不料陈某收下款项后,却将王某告上法庭,要求其支付逾期付款期间的资金占用损失1万余元。

鸠江区人民法院经审理认为,债务免除是债权人抛弃债权、使债权债务关系终止的单方民事法律行为,该意思表示一旦作出,即刻发生法律效力。本案中,陈某通过微信明确表示只需王某支付3万元即可,该表述真实、明确,且不违反法律规定,应认定为有效的债务免除行为,案涉的逾期付款损失也随之归于消灭。陈某在作出免除意思表示、收取款项后又反悔索赔,不仅缺乏法律依据,更违背了诚实信用原则。最终,法院依法判决驳回陈某的全部诉讼请求。  
(摘自《大江晚报》2025.12.30)

随口一句「算了」成了法律承诺

(摘自《华商报》1.5)

专家提醒

岐黄养生

## 冬季养生先养肺

肺是体内气体交换的器官,通过肺的呼吸作用,不断呼浊吸清,吐故纳新,实现机体与外界环境之间的气体交换,以维持人体的生命活动。

中医认为“肺为娇脏,肺通过气管、喉、鼻与自然界大气直接相通,容易受外界环境的影响,特别是风寒邪气”。

冬季是慢性肺部疾病高发时期,此时养肺可以增强肺功能,预防慢性肺部疾病发作,如慢

性阻塞性肺病、慢性支气管炎、哮喘等。

根据中医理论,白色入肺。冬季可多吃百合、白莲子、银耳、莲藕等白色食物来润肺养肺。莲藕生食也可清凉润肺,熟食可健脾开胃;百合能润肺止咳、清心安神,可与西芹等一起炒或与糯米熬粥。

遵循“虚者补之,寒则温之”的原则,冬季可以在膳食中加入温热性具有补益肺肾功效的中药,如西洋参、太子

## 老年人冬季洗澡要做减法

冬天降温,骤然变冷,不少人遇到皮肤干燥、瘙痒、脱屑等问题。南京市第一医院皮肤科主任陈文琦建议老年人冬季洗澡做减法,洗脚不洗腿,分享了四种常见皮肤问题应对技巧。

**乏脂性湿疹** 因皮肤缺乏皮脂引发,表现为皮肤干燥、脱屑,小腿易出现“碎瓷样”裂纹,伴痒痒。常见于老年人(尤其是女性),多由频繁烫洗(破坏皮脂保护层)、未及时保湿导致。

**建议:**洗澡做“减法”,老人、婴幼儿每周1至2次,年轻人每周2至3次(运动后可洗,不建议天天洗);水温37℃至

40℃(不凉不烫);选中性、弱酸性、无皂基无香料的清洁产品,避免使用肥皂、强力清洁产品;不搓澡,温水快速冲洗即可。洗脚不洗腿,洗完3分钟内涂保湿霜,坚持足量长期保湿,易干部位多涂。老人、湿疹患者可选含神经酰胺、透明质酸等细胞间脂质的医用保湿霜。

**火激红斑** 长期温热刺激(暖宝宝、取暖器、热水袋等近距离接触)导致,皮肤先出现网状红斑,逐渐加深为暗红、紫红色,最终形成黑褐色色素沉着,可能伴毛细血管扩张。

**建议:**取暖设备与皮肤保持10厘米以上距离;穿多层宽松衣物保暖,裤子、袜子不

紧绷,预防引发冻疮。

**低温烫伤** 40℃至60℃温度易诱发,44℃接触6分钟以上即可致病,常因夜间长时间放置热水袋(即便包裹外套)导致,表现为局部水疱。

**建议:**热水袋焐暖被褥后及时取出(老人、孩子需格外注意);烫伤后及时就医,避免感染。

**冻疮** 面部、手指、手背、脚趾等为高发部位,遇热后瘙痒明显。儿童、户外劳作或骑车者高发。

**建议:**重点做好保暖;适度锻炼促进血液循环;局部可在医生指导下用软膏,或采用氦氖激光、红外线物理治疗。  
(摘自《健康时报》)