

胶类滋补各有所长:冬令进补,春来打虎

俗话说,“冬令进补,春来打虎”,冬季调养常用膏方,动物胶便是膏方的重要组成部分。临床最常用的阿胶、鹿角胶、龟板胶和鳖甲胶,各有



性味归经与适用体质。

阿胶:补血润燥,平和普适

阿胶由驴皮熬制而成,性平味甘,归肺、肝、肾经,被誉为“补血圣药”,能滋阴补血、润肺止咳,有助于改善贫血、增强皮肤弹性、提升免疫力,适合血虚萎

黄、月经量少、心悸眩晕者,以及阴虚燥咳、久咳入群。

鹿角胶:温补肾阳,缓解疲劳

取自梅花鹿或马鹿的角,性温味甘咸,归肾、肝

经,是温阳峻补之品,能改善肾阳虚引起的腰膝酸软、性功能减退,有助于缓解慢性疲劳,适合畏寒肢冷、阳痿遗精的阳虚体质,尤其是中老年男性和宫寒女性。

龟板胶:滋阴潜阳,宁心安神

以乌龟背甲、腹甲熬制,性

微寒味甘咸,归肝、肾、心经,擅长滋补肝肾之阴、平降虚阳,可改善阴虚内热所致的潮热盗汗、失眠心悸,还有强健骨骼之功,适用于更年期综合征、高血压等属阴虚阳亢者(表现为头晕耳鸣、烦躁盗汗等)。

鳖甲胶:滋阴散结,清热软坚

源于中华鳖背甲,性微寒味咸,归肝、肾经。除滋阴之外,鳖甲胶更侧重软坚散结,有助于化解体内结节肿块,适宜甲状腺结节、乳腺结节人群,以及更年期伴有阴虚潮热者。

(摘自《生命时报》)

养胃的重点是通降

胃的特性是以通降为顺,简单来说,就是把初步“腐熟”好的食糜,顺利地向下传导给小肠。小肠再进一步分清别浊,吃进去的食物才不会堵在胃里让人难受。胃不好的人,

吃了东西就感觉食物在胃里堵着,容易胀气,这其实是胃气不降。一旦胃气不降,就会有胃胀胃痛,打嗝反酸,反胃呕吐等不适。所以,保证胃气顺畅下降,是胃健康的关键所在。

那么该如何养胃呢?重点是要顺应胃的喜好。尊重胃的工作方式和它的喜好,就是对胃最好的呵护:

胃喜润恶燥 我们现代人,很难抵制零食的诱惑,各种着色剂、增稠剂、膨松剂无孔不入,防不胜防,对胃的伤害很大。还有的人,长期吃辛辣、油炸、重口味

食物,会过度消耗胃中津液,导致胃阴不足,出现隐隐灼痛、口干、便秘等问题。

胃喜温恶寒 如今吊瓶、抗生素激素等滥用,这是要注意的,还有贪食冷饮、寒凉的食物,都如同给锅里加入冰块,直接损伤了胃中阳气,导致胃寒冷痛,消化不良。

胃与情绪相关 胃如同情绪的一面镜子,心情好不好,胃最先知道。很多人一紧张就胃痛,一生气就吃不下饭。当你压力大,肝气郁结时,胃里就像打了结,时常感觉消化不良,因而疲倦乏力;当你肝气亢盛发怒时,可能还会导致胃痛、反酸。所以呢,除了注意饮食,还要学会舒缓压力、调整情绪,才能养护好脾胃。

说白了,要顺着胃的性子来,才能让它舒服妥帖。当然,

树立正确的观念也很重要:胃不是靠治好的,是养好的。你看,小孩子的辅食,从米糊糊和米汤开始,大病初愈的人,也是从喝点小米粥开始,这些都是养脾胃最基础的办法。

对于现代人而言,要注意在吃上面做减法。我们处在一个物质极其过剩的时代,想吃什么都很容易。好多人却吃得太多太杂,硬是把胃给吃坏了。因此不光是内心要做减法,物质上更要做减法,吃最简单的食物,才能给身体减负。

脾胃虚弱的人,多吃容易消化、容易吸收的食物,才能转化为身体的气血;脾胃不能吸收,吃得再有营养,也是身体的垃圾。我们的胃里面,最需要的是大自然本真的东西,最不需要的就是后天人为的东西。

(摘自《大河健康报》)

英国女王的长寿用餐习惯

英国女王伊丽莎白二世96岁高寿去世,她的长寿秘诀是什么?英国媒体曾梳理了女王生前每天的作息,揭开她藏在一日三餐中的长寿秘密。

早餐前要暖身 女王早上7点半起床,首先会喝一壶格雷伯爵茶,再配上几块饼干,作为早餐前的暖身。格雷伯爵茶的主要成分是红茶、佛手柑油、金盏花,非常适合老年人喝,其主料红茶能生津清热,佛手柑油可以疏肝理气、和胃止痛,金盏花则有发汗利尿、清湿热、促进血液循环。喝茶时搭配几块饼干,胃里不至于太空。

早餐健康营养 每天8点半是女王吃正式早餐的时间,

主要有燕麦片、水果、酸奶、枫叶糖浆等。女王的早餐可谓健康营养标配:燕麦片含有丰富的亚油酸,升糖慢,能有效降低胆固醇,对心脑血管有益,燕麦片中的膳食纤维还可以改善老年人的便秘;酸奶不但含有丰富的蛋白质和钙,还含有大量的活性乳酸菌,可以改善肠道菌群,调节机体免疫功能;枫叶糖浆含有机酸,热量比蔗糖、果糖等都低,但钙、镁和有机酸含量却比其他糖类高很多,适合营养不均衡、体质虚弱的老人。

午餐内容简单 女王的午餐很简单,一般是鱼或烤鸡搭配蔬菜沙拉。白肉加蔬菜是标准的健康午餐搭配。蔬菜

能提供膳食纤维、矿物质、维生素和胡萝卜素,并且生吃好吃过煮熟吃,建议多选深色蔬菜。肉类主要提供蛋白质、维生素和一些重要的矿物质,老年人尤其要多吃深海鱼,在控制冠心病、清理血管垃圾、保护大脑等方面,深海鱼比其它鱼类更有优势。

晚餐不吃淀粉 女王将晚餐时间安排在晚上7点半,菜单有烤牛肉、松鸡或鲑鱼,但晚餐不吃淀粉,水果则是草莓或白桃。成年人每天应吃150至200克鱼虾肉蛋类食物,保证营养摄入。女王在早餐



前、早餐、午餐、下午茶中都进食了足够的淀粉,而晚餐不吃淀粉,主要是为了控制体重,预防高血脂、高血糖等,但不可一日三餐都不吃淀粉,只有摄入了足够的淀粉,才有助于身体能量恒定,保持血糖正常。女王晚餐水果选择了富含维生索C的草莓和白桃,其实老人不必拘于个别水果,应季、新鲜就好。

(摘自《燕赵老年报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

男性更年期注意事项

中老年男性随着年龄增长,体内睾酮水平逐渐下降,导致一系列症状。比如性功能下降;肥胖,尤其是腹型肥胖,即长出“肚腩”;心脑血管疾病,内脏脂肪增加,容易导致动脉粥样硬化、冠心病、卒中等;运动能力下降,如肌肉萎缩、肌力下降、骨质疏松等;神经系统和精神心理症状,如精力下降、容易疲劳、易怒、记忆力减退、认知功能减退、睡眠障碍等。

如果怀疑自己进入男性更年期,可以及时就医,由专业医生进行评估并判断是否的确是男性更年期综合征。确诊后,首先需要控制基础疾病,针对低水平的睾酮,一般会进行睾酮的替代治疗,但治疗方案需要个性化定制,并在治疗过程中对睾酮水平动态跟踪,避免副作用出现。

在生活中,处在这一阶段的男性要注重锻炼、营养均衡,忌过咸和高胆固醇饮食,并着重补充维生素和钙。作息要规律,忌熬夜,最好养成午休的习惯。并且,家人也应该给更年期男性多一些宽容和关注,多沟通交流。

(摘自《老年生活报》)

“旅游搭子”提前脱队是否应承担责任

“计划一辆越野车从深圳开往新疆。只坐4人,费用AA,单程费用大概1500元……”此前,张某在网络平台上发布一则招募旅行队友的帖子。赵某看到网帖后通过微信与张某取得联系,表示有意加入。其间,张某向赵某发送《自愿结伴出游安全免责声明》,载明“本次活动的形式为均摊制……如有参与者中途离队,应提前告知团队成员,并自行承担离队后的一切安全与责任问题”。赵某对上述约定均无异议。

抵达新疆库车市后,赵某因体力不支自行离队,未按约

定抵达集合点,后未经提前告知,要求取回行李退出旅行。张某认为赵某的中途退出增加了其他成员的旅行成本,要求其支付回程费用。双方因此产生纠纷,经公安机关调解仍未达成一致。返回深圳后,张某要求赵某支付旅行产生的车辆损耗费、提前脱队违约金等费用。对此,赵某未予理会,张某遂诉至深圳市龙华区人民法院。

法院经审理认为,本案为合同纠纷,根据张某与赵某的网帖截图、聊天记录等证据,赵某对张某发布的行程表示

同意,对张某发送的《声明》未提出异议,应视为同意行程安排,并接受《声明》中载明的条款约定。赵某于旅行中途与团队分开,未按照《声明》约定提前告知团队成员,且事后拒绝支付已承诺的回程费用,其行为明显违背了合同约定,违反了诚信原则,已构成合同违约,应承担相应的违约责任。法院根据实际情况酌定赵某的赔偿数额,判处赵某向张某赔偿损失合计2600元,并驳回张某的其他诉讼请求。该判决已生效。

(摘自《人民日报》)

高速路遗撒致车损谁来赔

周女士在高速路上行车时,碾过路面上一条1米左右的铁板,造成车辆底部油箱损坏。由于事发地点位于摄像头盲区,未能找到异物遗撒人,交通管理部门认定事故成因无法判定。周女士与案涉公共道路管理人某公司进行协商未果,于是诉至法院,要求赔偿车损、拖车等费用共12450元。法院考虑双方的过错程度,判决某公司承担30%的责任,赔偿周女士3735元。

本案中,法院审理后认为,周女士作为驾驶员,在行车过程中应对路上存在遗撒的意外情况及时采取避让等措施,以减轻或避免事故的发生,但她没有尽到必要的注意义务,应当对此次事故承担主要责任。实践中,驾驶员在高速公路要交纳通行费才可通行,按照权利义务相一致原则,高速公路管理方也应承担更多的保障责任。公司虽辩称已进行巡视、清理工作,但在案证据无法证明其在事发第一时间对障碍物进行了清理,也未能尽到防护、警示等义务,应当对此次事故承担次要责任。

司机在驾车时应保持谨慎驾驶,保持安全车距。一旦碰撞遗撒物发生事故或不慎遗撒物品时,应及时将车辆移至应急车道,在来车方向150米以外设置警示牌,同时拨打报警电话并固定证据,向公共道路管理人报告相关情况。公共道路管理人应制定公路突发险情的快速应急机制,尽可能缩短处置时间,在事故多发路段增加巡查次数、人手和监控设备,采用视频图像识别技术等增加对遗撒行为的可追溯性,为司机创造良好的驾驶环境。

(摘自《北京日报》)

消火栓水压不足致灭火延误,物业被起诉

林女士是湖南郴州北湖区某小区6楼的业主,2024年2月11日5时15分,林女士家突然起火,当消防员赶到现场后发现,虽然消防栓内有水,但因消防管网漏水导致加压泵只能设置为手动模式,给水系统无法实现自动加压供水,这一状况直接影响了灭火进度。消防救援大队出具的《火灾事故登记表》显示,起火原因系电器设备自身故障,过火面积50平方米,无人员伤亡,直接经济损失9.8万元。此外,林女士家的火情也蔓延至邻居家,为此她向邻居赔偿了7.6万余元。林女士认为,物业公司未妥善维护消防设施,导致消防栓水压不足造成了损失的扩大,她起诉小区物业公司,要求其赔偿各项损失共计25万余元。

郴州市北湖区人民法院审理后认为,根据民法典、消

防法等规定,住宅区的物业服务企业应当对管理区域内的共用消防设施进行维护管理,提供消防安全防范服务。本案中,林女士与物业公司之间存在合法有效的物业服务合同。而火灾发生时,该小区消防控制室的自动报警设备无法正常使用,消防栓给水系统需要通过手动加压模式供水,导致消防员不能快速灭火,延误了灭火时机,使火灾持续时间加长,造成了损失的扩大,物业公司应承担相应的责任。综合考虑火灾发生的原因系林女士自家的电器故障,且林女士擅自清理火灾现场,造成消防救援部门无法作出火灾事故认定,一审法院酌情认定物业公司承担此次火灾损失的20%。一审宣判后,物业公司不服,上诉至郴州中院。郴州中院二审驳回上诉,维持原判。

(摘自《三湘都市报》)

“AI换脸”涉嫌侵犯他人肖像权

知名网红博主姚某在各大大平台均有大量“粉丝”,他长期在自媒体账号中发布以自身为主题的系列摄影作品。一天,姚某发现某文化公司的视频生成App上,未经许可擅自使用了他的4个写真视频,并制作成换脸视频模板,提供给付费会员使用。文化公司使用的视频与原视频对比后,可清晰辨别视频中的人物为姚某。姚某认为,该公司在未与其达成书面或者口头授权协议的情

况下,使用载有自己肖像的视频,且目的明显带有商业盈利宣传的属性,此种利用其肖像进行产品推广的行为,应承担相应侵权责任,故诉至法院。

法院认为,文化公司涉案视频的人物与姚某肖像具有同一性,该公司以“换脸”为主要功能及卖点,其实质是利用姚某良好的外部形象所拍摄的素材引流,诱导用户点击下载,并采用会员付费的方式经营。该公司使用

(摘自《华商报》)

近期,多地法院通报了违反“限高令”乘机的典型案例。在社交媒体和二手交易平台,有不少号称能“解除限高”“代订机票”的中介,无论是利用护照还是借用亲友证件,这些试图“瞒天过海”的行为,一旦被发现,面临的是法律的严惩。

根据规定,违反“限制消费令”可被处10万元以下罚款,15日以下拘留,情节严重构成犯罪的还将被追究刑事责任。

河南省西峡县人民法院执行局工作人员解释称,法院会根据不同的情节,比如因本人或近亲属重病,旅游或者享受的,都会进行区分。情节严重的,将依据《中华人民共和国民事诉讼法》第三百一十三条的拒不执行判决、裁定罪,追究其刑事责任。

中国政法大学刑事司法学院教授谢澍强调,帮助被执行人买票的“黄牛”或亲友,也涉嫌违法。“对帮助规避的第三方,如亲友或中介,依据相关的法律和司法解释,其行为已经涉嫌妨碍诉讼执行,应当承担相应的法律责任,情节严重的,甚至可以追究刑事责任。”

谢澍认为,“限制消费令”屡屡被突破,对法院、公安、民航各部门间的协同监管能力也提出了更高要求。“被执行人通过使用护照或借助他人代买等方式规避‘限消令’,确实暴露出监管衔接的问题。为了完善执行体系,需要强化跨部门的协同,整合护照等证件信息,实现实时的监控。同时要通过立法明确第三方责任,加大处罚力度,并且纳入失信联合惩戒机制,从而增强法律震慑,从源头减少此类行为。”

(据央视)

『解除限高』『代订机票』违法