

顺应“春生”之气,筑牢健康根基

初春时节,气温回升,降水增多,湿气渐盛,阳气初生。此时女性养生的核心是祛湿健脾、疏肝理气、温养胞宫,顺应“春生”之气,兼顾体质特点,为全年健康打基础。

祛湿防邪护胞宫 雨水过后湿气重,湿邪易侵袭下焦(胞宫、盆腔),诱发痛经、带下异常、盆腔炎反复。

需重点祛湿,避免寒湿凝滞气血,保障胞宫温通。

疏肝健脾调气血 春属木,与肝相应,肝气不舒易致气滞血瘀,引发月经不调、乳房胀痛;脾主运化,湿邪困脾则气血生化不足,

易出现乏力、经量少。疏肝健脾是调气血的关键。

温阳助生忌寒凉 此时节阳气初升但未盛,女性体质偏阴寒,需温养阳气,避免寒凉伤阳,否则会加重宫寒、手脚冰凉等问题。

早睡早起顺春气 春主生发,晚上23点前入睡养肝气,晨起适度运动,助阳气升发,改善气滞血瘀。

适度运动排湿邪 春季宜选择温和运动,如八段锦、瑜伽、快走,微微出汗即可,有助排出体内湿气;忌大汗淋漓,以免耗伤阳气。

疏肝解郁,调情绪 春季肝

气易亢,情绪波动大,易致月经紊乱、痛经加重。多亲近自然,散步、赏花,疏解肝气;少生气、少焦虑,可通过冥想、听舒缓音乐,保持心情舒畅,让气血顺畅运行。

艾灸温养 艾灸关元、气海、足三里、三阴交穴,每次15至20分钟,每周2至3次,可温通胞宫、健脾祛湿,改善宫寒、痛经、手脚冰凉。

泡脚祛湿 每晚用生姜+艾叶+花椒煮水,泡脚15分钟,水温40℃左右,可温经散寒、祛湿通络,缓解经期不适,助眠安神。

(摘自《家庭医生报》)

高科技是传统养生的好拍档

子送了他一块运动手表,他的养生方式变得数字化了。

“练拳讲究气息绵长、心静体松。以前练完觉得舒服就行,现在有了它。”他抬了抬手腕,“练一趟拳下来,心率高不高,血氧是多少,消耗了多少卡路里,清清楚楚。”国立朗笑称自己是个数据控,有时练完拳后一看手表,发现心率没达到预期,他会再补几个动作。“不是为了较劲,是想让身体保持在一个稳定的状态。”

在他看来,科技和传统养生并不矛盾。太极拳练的是气,手表测的是数据,两者结合,反而让他能对自己的身体状况更了解。“科技产品帮助我及时调整运动强度。养生不能糊里糊涂,知其然,更要借助工具知其所以然。”

国立朗常说,希望自己一直保持学习状态。现在,他每日雷打不动的功课是用电脑打字。

在他的电脑里,整齐地放着正整理的旧体诗稿和回忆随笔。

“每天打几百字,既活动了手指,又能把过去的见闻、当下的感悟记录下来。”他计划着,等打字速度再快些,就学着用软件给文章配图、做简单的排版。有机会时再整理成电子书,发给孩子们看。

在国立朗看来,学习使用新软件、掌握新技能的过程就是最好的“脑部体操”,能有效对抗思维的迟滞与固化。

“很多人觉得老了就不适合接触‘费脑子’的电子产品,我不这么看。”国立朗说,科技可以帮助每个人看得更远、玩得更广、活得更明白。关键在勇于尝试,保持好奇。

“我现在能自己搞定这么多事,不用事事麻烦儿女,他们放心,我开心。”他笑着说。(摘自《健康报》)

“十病九寒”,堵好身体的寒气入口

等有温经散寒作用的中药材,效果更佳。

按摩涌泉穴:睡前或泡脚后,轻轻按摩涌泉穴,有助于温补肾阳,驱走体内寒气。

堵肚脐:暖脾胃

肚脐是人体的关键穴位,称为“神阙穴”,与全身经络、脏腑密切相连。中医讲究“护好肚脐防百病”,寒气侵入肚脐后,极易对脾胃造成影响,使人感到院腹冷痛、食欲下降等。

推荐“堵法”:穿高腰裤或佩戴腹带 寒冷天气在户外时,尽量穿着保暖的高腰裤,或佩戴腹带,保护肚脐部位,避免腹部受寒。

艾灸神阙穴:体质虚寒者,可在冬季艾灸神阙穴,有助于增强体质、防病保健。

合理使用暖宝宝:在肚脐附近隔衣贴上暖宝宝,能缓解腹寒造成的腹痛、腹胀等不适。

堵嘴巴:护肺脏

寒冷的空气从口腔进入身体,直接刺激气道和肺部,会增加感冒、咳嗽的概率。

推荐“堵法”:戴口罩 冷天出门时,最好佩戴口罩,能起到保暖效果,减少冷空气对呼吸道的直接刺激。

喝温水:天气寒冷时,屋里暖气大开,寒热交替、双面夹击下,很容易出现口干、咽

喉不适等问题,建议多喝点温水润肺。

堵脖子:护“屏风”

脖子是人体非常敏感的部位之一,且与头部多条重要经络相连,在这条循行线上,有风池、风府等众多关键穴位,犹如身体抵挡风邪侵入的一道“屏风”。

推荐“堵法”:围巾保暖 外出时要注意佩戴围巾,尤其是大风天。

常揉风池穴:可坚持按揉风池穴(后颈两侧,后头骨下方两条大筋的外缘陷窝,位置大致与耳垂平齐),能缓解肩颈不适。(摘自《健康之友》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



清晨的公园里,一位头发花白的老人,身着白色太极服,步伐沉稳,正在凝神练习太极拳。收势之后,他不急于离开,而是掏出手机,熟练地滑动屏幕,查看刚才的运动报告。

老人名叫国立朗(上图右),今年80岁,是一名退休高级教师。在他的世界里,古老的养生智慧与前沿的科技产品是互相赋能的好拍档。“别把科技想复杂。用好了,它能让老年生活新鲜又踏实。”

国立朗练习太极拳已有20多年。以前打完一套拳,累不累、气顺不顺,都靠自我感觉。自从5年前

活出一年轻

应季养生

睡眠时加入生姜、艾叶

求职季这些“常规”操作需留心

春节假期结束,企业复工、劳动力返岗,加上部分高校毕业生开始求职,就业市场进入活跃期。求职过程中,一些看似“常规”的操作,可能隐藏法律风险。

用人单位随意约定试用期

邹某人职某科技公司,双方约定劳动合同期限两年,月工资为1万元,试用期3个月,试用期工资为8000元。入职后,公司向邹某支付了3个月的试用期工资,后按转正标准支付工资。邹某离职后申请劳动仲裁,后将公司诉至法院,要求其支付违法约定试用期的工资差额及违法约定试用期的赔偿金额。

法院审理后认为,根据劳动合同法第十九条规定,劳动合同期限三个月以上不满一年的,试用期不得超过一个月;劳动合同期限一年以上不满三年的,试用期不得超过两个月;三年以上固定期限和无固定期限的劳动合同,试用期不得超过六个月。同一用人

单位与同一劳动者只能约定一次试用期。以完成一定工作任务为期限的劳动合同或劳动合同期限不满三个月的,不得约定试用期。最终法院判决支持邹某的诉讼请求。

只签电子劳动合同

王某入职一家公司时,双方通过电子签约平台签订了电子劳动合同,约定劳动合同期限为3年,试用期6个月。后来该公司以王某在试用期内考核不合格为由向其出具解除劳动合同通知书。王某称,公司未与其签订书面劳动合同,要求公司支付未签订书面劳动合同两倍工资差额。双方经劳动仲裁对仲裁结果不服,相继提起诉讼。双方的争议焦点是电子劳动合同是否具有法律效力。

法官表示,人力资源和社会保障部于2021年发布的《电子劳动合同订立指引》明确规定,依法订立的电子劳动合同具有法律效力。法院最终判决双方通过电子签约平台签

保姆照料期间老人离世,谁之过

征监测、病情评估)。除非合同另有约定,否则不能将专业医护责任强加给保姆。

案例二:2024年,厦门一位保姆在给老人洗漱时中途离开,导致老人摔倒,老人随后去世。家属起诉索赔后,法院审理认为,保姆明知老人腿脚无力,却未使用专用设备且中途离开,存在过失。但同时考虑到老人高龄、基础疾病多,且死亡原因不完全明确,认定保姆的过错与死亡之间的因果关系程度较低,故仅承担小部分责任。最终判决保姆和中介公司各承担5%的赔偿责任。

案例三:2024年,沈阳一位保姆(专业护理员)在为老人喂饭时,未将老人床头抬高,且未将食物切碎,导致卧床老人噎食窒息死亡。诉讼后,法院认

93岁老人去世 财产全赠邻居

在律师见证下,阮大爷再次签订遗赠扶养协议,约定由刘某负责老人的生死殡葬,同时老人将包括5套安置房在内的全部财产赠与刘某。同年9月,阮大爷去世,刘某为老人料理后事并妥善安葬。他认为自己多年悉心照料,协议合法有效,理应接受遗赠。

但阮大爷的部分近亲属

订的电子劳动合同合法有效,王某主张未签订劳动合同的两倍工资差额不符合法律规定,法院不予支持。

社保折现

赵先生入职某餐饮公司后,经双方协商,他签署了“放弃参加社会保险承诺书”,公司则把应当承担的社保费用以现金方式补偿给赵先生。

赵先生离职后向相关部门投诉,举报公司没有为其缴纳社保。公司申请劳动仲裁,后将赵先生诉至法院,要求其退还已发放的社保费。

法院审理后认为,不论劳动者是否承诺放弃社保,用人单位都有为职工参加社会保险,并依法缴纳社会保险费的法定义务。双方的“放弃参加社会保险承诺书”违反了法律、行政法规的强制性规定,属于无效协议。赵先生因该合同取得的财产属于不当得利,应当予以返还。

背调标为“黄灯”被拒录 张女士应聘了某公司营

销专员岗位,收到聘用函后,又突然接到该公司人事部门发来的不予录用通知。张女士经询问得知被拒录的原因是公司在做背景调查时,发现她和前公司有过诉讼记录,背调标为“黄灯”。用人单位以求职者曾有劳动纠纷记录为由拒绝录用,是否合法呢?

北京市昌平区人民法院法官表示,根据我国劳动合同法第八条规定,用人单位有权了解劳动者与劳动合同直接相关的基本情况。但是,我国现行法律并未规定有劳动纠纷记录的劳动者不得被录用。劳动法第三条规定,劳动者享有提请劳动争议处理的权利。

求职者如果因背调结果被拒录,建议先与用人单位沟通了解具体原因,沟通过程中注意留存证据。若协商未果,求职者可以申请劳动仲裁或直接向提起诉讼,还可以向劳动行政部门进行投诉。(综合《工人日报》《广州日报》等)

陈某某年近35岁,一直未有对象。2024年2月,陈某某经当地媒人刘某介绍,得知被告黄某某能介绍“越南新娘”,遂委托其牵线。同年2月4日,陈某某在黄某某家中与一名越南籍女子相亲,次日双方签订《婚书》,约定礼金153000元。陈某某父母当日向黄某某支付了该笔款项。后该女子到陈某某家中生活,直至2025年2月以探亲为由返回越南,此后一去不回。陈某某及其父母遂诉至法院,要求黄某某退还收取的153000元,共计163000元,并支付利息。

法院审理认为,任何个人不得采取欺骗手段或以营利为目的,从事或变相从事涉外婚姻介绍活动。黄某某的行为违反法律禁止性规定,因此,陈某某及其父母与黄某某之间的服务合同无效。

法院最终判决,由黄某某返还110000元,并支付利息。黄某某不服上诉,福州市中级人民法院二审判决维持原判。(摘自《海峡都市报》3.3)

花钱「跨国速配」,一年后新娘跑路

(摘自《华商报》)

(据北京时间)