



想让整个冬季少生病吗

这几种方法简单又有效

冬季,是呼吸道病毒最活跃的季节。有没有什么方法,能够让这个冬天少生病?请收下这份“科学护体指南”。

简单方法阻断病毒入口

洗手不只是习惯问题。研究发现,每增加一次洗手,急性呼吸道感染的风险就能下降约3%;如果每天能保持10-15次有效洗手(含肥皂或酒精洗手液),总体感染风险可下降近30%。

戴口罩是低成本却高效的物理防线。在密闭场所或人群聚集时,佩戴口罩依然是最经济、最直接的自我防护方式之一。最新的空气传播模型显示,FFP2级口罩能将吸入病毒剂量减少约13倍。

免疫系统从运动中醒来

运动,免疫系统的天然调频器。规律的中等至高强度运动(如快走、慢跑)能增强呼吸道黏膜免

疫,降低急性呼吸道感染的发病率。睡眠,被忽视的免疫药方。保持7-8小时睡眠、早睡型作息、无失眠和白天不嗜睡的人,感染住院风险显著降低。

科技创造健康环境

房屋保温,让身体不再暗耗能。调查显示,居住在室温18°C以上、保温良好的住宅中,中老年人的高血压和心血管病风险明显降低。

被动加热(如泡澡、桑拿)。对照试验结果显示,全身性被动加热(如热水浴、桑拿)可使收缩压平均下降约4毫米汞柱,尤其在有心血管风险人群中更明显。

疫苗,强有力的“科学防线”。心梗后接种流感疫苗的患者中,一年内全因死亡风险降低41%,心血管死亡风险降低40%。研究者认为,这不仅因为疫苗预防了病毒感染,更因为它抑制了感染诱发的全身炎症反应,减少了心脏的连锁损伤。

据科普中国



健康提醒



健康快讯

炒米茶可调理脾胃 注意用法防“上火”



喝炒米茶可健脾除湿、调理脾胃。大米性平,经过高温炒制后,由于水分减少,所以可能会变得“温燥”,从而引起上火。建议平时容易上火的人群,每周可以喝3-4次炒米茶,避免连续多日饮用。

如果饮用炒米茶后出现了咽喉肿痛、便秘等上火症状,需暂停饮用炒米茶。炒米茶可反复冲泡饮用2-3次。制作方法:将洗净的大米放入锅中,不加一滴油,开小火慢慢翻炒,炒至大米颜色微微发黄、有点焦的时候取30克泡水喝。

尿酸高不能吃菌菇? 可以少量食用

多数菇类嘌呤含量中等或较高,痛风急性发作期需严格限制;在病情缓解期或单纯高尿酸血症时,可以少量食用,每次食用量建议不超过50克(鲜重),约等于一小把,不要天天吃,一周吃2-3次即可。焯水能去掉一部分嘌呤,可以作为烹饪前的关键步骤。

不同菇类的嘌呤含量差异很大。如高嘌呤的干香菇等,痛风急性发作期和缓解期均不建议食用。中高/中嘌呤如杏鲍菇、金针菇、平菇、鲜口蘑等,痛风缓解期或单纯高尿酸血症可少量食用。中低嘌呤如新鲜的口蘑,痛风稳定期或单纯高尿酸血症可适量食用。均据 CCTV 生活圈

为何有些人 更易在冬季感冒?

据法国网站近日报道,为何有人持续生病,而有人却能相对健康地度过冬天?

冬季干燥且被加热的空气会使黏膜干裂,削弱其屏障功能。频繁接触密闭空间人群的人,感染风险远高于户外工作者。此外,呼吸道病毒种类繁多。除了流感病毒和呼吸道合胞病毒外,还有170多种鼻病毒。当然,个体易感性也因人而异。吸烟会削弱呼吸道屏障,从而提高感染风险,哮喘亦然。免疫系统从出生起就并非人人平等。2015年发表的一项研究显示,约75%的个体免疫差异源于生活方式(习惯、睡眠、环境等),25%则归因于遗传因素。据参考消息网

擤鼻涕擤出高血压? 这个动作危险

很多人会下意识用力擤鼻涕,殊不知这个看似痛快的擤鼻涕方法是错的,尤其是“两个鼻孔一起用力擤”。用力擤鼻涕,容易引发中耳炎,还可能影响听力。有高血压、动脉硬化等基础疾病的人,会让胸腔和血管压力突然变化,血压一过性升高,容易头晕、头痛,甚至有危险。正确擤鼻涕只需两步:拿柔软的纸巾,轻压一侧鼻孔,用另一侧鼻孔轻轻呼气,把鼻涕擤出来。换边重复,擤完洗手,避免手上沾病毒。据《北京青年报》

老伯135万元“养老钱”不知所踪 监护人大姐竟是“内鬼”? 妹妹怒告



患有精神疾病的刘先生未婚无子女,父母也早已离世,身边仅有一位大姐和两位妹妹。担任监护人的大姐,先后从刘先生账户提款135万元。为此,两位妹妹将大姐诉至法院……近日,上海市虹口区人民法院审理了这样一起案件。

变更监护人,发现账目问题

2010年,患有精神分裂症的刘先生开始长期入住精神卫生中心。彼时,他已退休,身边仅有一位大姐和两位妹妹。退休后的刘先生经济来源稳定,每月有5000余元退休金,精神卫生中心的护理费可由原工作单位部分报销,此外还有每月600元车贴、300元残疾补助金,以及每季度300元的敬老卡补贴。更重要的是,刘先生患病前生活节俭,积累下了一笔可观的积蓄。

从2010年到2023年的13年间,经三姐妹协商一致,刘先生名下的三个银行账户、各类证件及存折均交由大姐实际掌控与管理,日常开支记账也由大姐负责。

转折发生在2023年,三姐妹因父母遗产分配问题爆发争执,几番诉讼下来,彼此间的嫌隙逐渐加深,连带着对刘先生财产的管理方式也开始各持己见。随后,两位妹妹向法院申请宣告刘先生为无民事行为能力人,并请求指定自己为监护人。

最终,法院依法宣告刘先生为无民事行为能力人,并指定其两位妹妹为法定监护人。

“养老钱”不知所踪,亲姐妹对簿公堂

监护人变更后,大姐将刘先生的银行账户、存折等资料移交两位妹妹。随后,两位妹妹却意外发现,大姐从刘先生账户中取现及转账的

金额高达135万元。最终,两位妹妹以刘先生法定代理人的身份,将大姐诉至法院。

大姐则辩称,从2010年起,自己每月都会将刘先生从精神卫生中心接出居住,所住房屋是用刘先生的积蓄租住的,刘先生不住时由自己和女儿一家使用,租金逐年上涨是一笔不小的开支。

除此之外,刘先生的日常花费、其他房屋的物业费、外出就医费用等也均由她承担。同时,大姐提出,2023年前三姐妹从未对刘先生的账目进行核对,即便两位妹妹有异议,也只能主张2023年成为监护人后的费用,且应由两位妹妹举证证明钱款被自己私用。

一审判决:退还钱款70万元

法院经审理认为,将“被告大姐处理刘先生财产的行为是否侵害其合法权益,若构成侵害,应返还多少金额”定为本案核心争议焦点。

被告自2010年起至2023年9月期间,实际履行着刘先生的监护职责,饮食起居、治病就医等基本需求必然产生费用。但刘先生长期居住在精神卫生中心,且其常规生活开支已被单位报销和退休金完全覆盖。

根据证据显示,13年间刘先生从精神卫生中心外出的次数总计仅66次,且每年外出就医的次数为6至8次。即便加上每年家庭聚餐等费用,这些合理开支的总额也有限。在此情况下,被告从刘先生账户取现及转账的金额合计达135万元,已远超合理开支的限度,明显存在侵害刘先生财产权益的情形。

经综合考量,法院作出一审判决:酌情认定被告大姐应向原告刘先生退还钱款70万元。一审判决后,各方均息诉服判。

据《上海法治报》