

84岁阿姨：

查遍法律, 没一条规定80岁不能游泳

法院: 胜诉



雨天静谧的午后, 84岁的张阿婆如一尾银鲤轻盈入池, 荡开涟漪。这是拿到浙江省温州市鹿城区人民法院生效判决后, 张阿婆回归泳池的第一天。退休后, 游泳成了张阿婆强身健体的“良药”。“水里最自由, 烦心事一泡就没了。”这是她每天最快乐的时刻。而这份快乐, 曾一度被“年龄”二字阻断。

烦恼 去健身房游泳被拒

2018年, 张阿婆在当地一家健身房办了会员卡, 此后, 三次续费升级。最后一次续费时, 工作人员忙着介绍优惠, 压根没提协议新增了“65岁以下”的年龄限制。“密密麻麻好多页, 谁能想藏着这一条?”张阿婆回忆道。

2024年元旦刚过, 张阿婆畅想着“新年第一游”。前台却迟迟不肯交付更衣柜钥匙, “您年纪太大, 我们不能让您游了”。

“卡还能用好些年呢, 当初办卡怎么不说有年龄限制?”张阿婆据理力争, 但只得到“这是规定”的冰冷回应。“他们看不见我的能力, 只看见身份证上的数字。”

求助 把目光投向法院

张阿婆辗转于报社、行业协会等多处“找说法”, 可每次都失望而归。3个月过去, 她翻看手机里往昔游泳时的欢快身影, 心里不甘又难过: “难道人老了就只能窝在家?”

儿女们急得团团转。想起新闻和社区普法讲座里提过的“适老诉讼”, 他们把希望的目光投向法院。2024年5月, 张阿婆的案子被分到了鹿城区法院法官于柱手中。“老人精神矍铄, 腰板挺直, 看上去比实际年龄年轻不止十岁。”于柱回忆第一次见到张阿婆时的场景。

第一次打官司, 张阿婆充满信心: “健身房说这是规定。可我查遍法律, 没一条规定80岁不能游泳。相反, 体育法第五条还特别强调保障未成年人、妇女、



老年人、残疾人等参加体育活动的权利。”

判决 平等权利不能剥夺

法院组织开展调解, 可健身房顾及经营风险不肯让步。于柱注意到张阿婆体检报告显示各项身体指标正常等关键证据, 当机立断: 开庭! “经营者的自主权不能突破法律底线, 更不能以‘风险防控’为由剥夺消费者的平等权利。”最终, 法院判决张阿婆胜诉。

判决生效后, 健身房曾让张阿婆额外签订承诺书, 于柱再次协调: “判决已经明确双方权利义务, 不能让阿婆多承担非法定的义务。”张阿婆担心未来再遇阻碍, 于柱笑着说: “案子虽结, 但只要你们有需要, 我还会来协调。”

“会员卡能用到2031年, 那时我就90岁了, 只要身体允许, 我还要游!”张阿婆眼神熠熠生辉, 水花在臂弯间欢快作响。

据《人民法院报》



这种碳水是肝脏“天然清洁工”?

每天吃一点, 肝脏脂肪减少30%

在日常生活中, 许多人会在体检时被告知患有“轻度脂肪肝”。他们常常会问医生, 吃点什么可以帮助消除或缓解脂肪肝? 实际上, 有一种藏在厨房里的“宝藏碳水”, 不仅不升血糖, 还能扫走肝脏里多余的脂肪。它就是很多人可能每天都在吃, 却很少吃对的——抗性淀粉。

肝脏的“天然清洁工”

2025年11月, 上海交通大学医学院附属第六人民医院内分泌代谢科、上海市糖尿病重点实验室的贾伟平院士和李华婷教授团队的研究人员在《细胞代谢》(Cell Metabolism) 期刊上发表的一项研究发现: 每天适量补充抗性淀粉, 能有效减少肝脏脂肪。

这项研究共纳入了240名脂肪肝病患者, 让他们每天补充40克抗性淀粉。坚持4个月后, 70%的人效果显著, 肝脏脂肪减少了超过30%。而另外30%的参与者减少了7%。

就藏在你家厨房里

全谷物。糙米、燕麦(生燕麦片)、藜麦、大麦, 比如糙米的抗性淀粉是白米的3至4倍, 用它替代1/3的白米, 血糖会稳很多。

冷藏的主食。米饭、馒头做熟后冷藏, 抗性淀粉含量会显著增加, 升糖指数也有明显下降。

冷却的薯类和淀粉蔬菜。红薯、紫薯、山药、土豆煮熟后放凉, 淀粉会“回生”, 抗性淀粉变多。

摄入注意5个细节

每天要喝够水。每天喝够1500至2000毫升水, 肠道更舒服。

总热量要控制。抗性淀粉本质还是碳水, 要计入每日主食量。

主食别煮太软。煮糙米、杂粮饭时, 水别放太多, 煮到米粒分明、有嚼劲。

少打碎多整吃。别把杂粮、豆类打成细腻的糊糊, 颗粒越细, 淀粉越容易被消化。

合理搭配蔬菜。吃主食时搭配绿叶菜、菌菇等富含膳食纤维的蔬菜, 能进一步延缓淀粉吸收。

最后需要强调的是, 饮食调整是应对轻度脂肪肝的基础。如果体检报告提示脂肪肝, 或伴有肝区不适、乏力等症状, 务必及时就医, 由专业医生进行评估。据人民日报健康客户端



动态快讯

适量饮咖啡或可减缓精神病患者细胞老化

据最新一期《BMJ精神卫生》杂志报道, 英国团队的新研究显示, 每天饮用不超过3至4杯咖啡, 可能有助于减缓重度精神疾病患者的细胞老化过程。

值得注意的是, 研究所指的“3至4杯”沿用了流行病学常用换算, 即每杯约含80~100毫克咖啡因。现代商业咖啡店的饮品容量更大、咖啡因含量也更高。因此, 对于喝速溶或自家小杯手冲的人来说, “每天3~4杯”较为合适。但若饮用的是大杯商业美式, 1~2杯就可能接近研究中的最佳摄入量。 据《科技日报》

如何通过“练功”增强脾胃功能

想缓解因脾胃虚弱导致的胃酸过多、胃胀、手脚冰冷或四肢酸痛等不适, 可以试试以下方法。

动作要领: 并步站立, 左脚旁开一步与肩同宽。两手合抱腹前, 掌指相对, 掌心向上。左手内旋上撑, 慢慢举起至头顶, 与此同时右手内旋下按。屈膝下蹲, 左右手收回, 捧于腹前。反方向, 右手翻掌上举, 掌心向上, 指尖向右, 同时左手下按, 掌心向下, 指尖向前。左右手原路返回, 屈膝下蹲, 捧于腹前。两手下落, 左脚收回, 并步。这组动作左侧+右侧算1次, 一共重复3遍。如配合呼吸, 则上举下按时吸气, 复原时呼气。

据CCTV生活圈

冬季养阴巧用山楂

中医认为, 在冬季巧用山楂, 既可消食化积, 又能酸甘化阴。为您推荐以下几款山楂食疗方。

山楂红枣汤: 取干山楂5克、红枣5颗、冰糖少许, 将所有食材放入锅中, 加水煮15分钟。本方可消食化滞、健脾和胃。

山楂苹果粥: 取鲜山楂5个、苹果半个(切块)、大米100克, 将大米与山楂同煮成粥, 出锅前5分钟加入苹果块。本方可消食导滞、生津健脾。

据《健康报》

注销公告

合肥市庐阳区为民养老院(统一社会信用代码: 52340103MJA587531B)不再经营, 投资人决定, 申请办理注销个人独资民办非企业登记。已于2025年12月1日成立清算小组, 小组负责人刘西霞, 联系电话: 18056043390, 请债权人自公告之日起四十五日内向企业清算人(刘西霞)申报债权。

合肥市庐阳区为民养老院
2025年12月3日