

生活小提示

耐热锻炼从初夏开始

运动提高热耐受力

众所周知,在盛夏酷暑的日子里,高温环境对人体是个严峻的考验,而每个人的热耐受能力的大小,决定这个人能否适应高温的环境。研究表明,获得或提高热耐受能力的最佳方法是进行耐热锻炼,即在逐渐升高的气温下进行锻炼,以达到适应更高温度环境。许多实验证实,人体的热耐受能力与热应激蛋白有关,而这种热应激蛋白合成的增加,与受热程度和受热时间有关。经常处于高温环境中,热应激蛋白的合成增加,使人体的热耐受能力增强。以后再进入高温环境中,人体细胞的受损程度就会明显减轻。

每天一小时耐热锻炼

何时开始耐热锻炼呢?专家给出的建议是从初夏开始。我国南北气候差异很大,哪一个时段是初夏时节,各地肯定会有差别。不过,从我国大多数地区的气候演变规律来看,每年的4月至5月,基本上都处于初夏时段。进行耐热锻炼的方法也很简单:

每天抽出一小时左右进行室外活动,可根据天气情况,进行散步、跑步、体操、拳术等锻炼项目。经过初夏的耐热锻炼,盛夏来临之时,即使室内气温在28℃~31℃,室外气温在36℃~39℃,人体也不会感觉太热。

活动量由小到大

需要提醒的是,初夏的耐热锻炼一定要处理好锻炼与出汗的关系。一般来说,耐热锻炼的强度要达到出汗的效果。有些人在锻炼时怕出汗,稍出点汗就开始吹电风扇或洗澡,这样肯定影响锻炼效果,还有可能受凉感冒。当然,出汗过多,对健康也不利。汗液流失过多,可造成人体血液流量减少,循环变慢,使得人体的散热量减少,从而导致体温升高。所以耐热锻炼必须适度,必须“因天制宜,因人而异”。尤其气温较高、湿度较低时,稍一运动就会出汗,所以,锻炼前后要适当补水。年老体弱者在进行耐热锻炼时,更要考虑自己的身体情况,活动量要由小到大,时间也要由短到长。

(摘自《广州日报》)

夏季养阳好时节

阳气是生命的动力。《素问·生气通天论》说:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰”。这是说,人体的阳气就像天空中的太阳。我们常说,万物生长靠太阳,没有太阳万物就缺乏生命力。“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。逆其根,则伐其本,坏其真矣。故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。”此时正值盛夏,故“养阳”正当时。

人从一个受精卵发育成形,都是因为阳气的作用。阳气这种无形的力量,现代生物学称其为生物机能,而古人就把这生命机能称为阳气。阳气至关重要,我们应该从哪几方面养阳呢?

首先,应从娃娃抓起。现在的孩子大多是温室里的花朵,经不得风雨。但是要想让孩子身体强壮,就应该让他们积极地适应大自然,增强运动就可以增强阳气,阳气在运动中生发,运动多,阳气足,孩子才能充满活力。

其次,应注重饮食。多吃当季蔬

菜,比如养阳的韭菜,助长生机的莴笋、豆苗、蒜苗、小葱、豆芽、荠菜、竹笋,滋补脾胃的大枣、山药等。水果里的樱桃、青梅、杏子、李子等,都能温阳滋补,助养阳气。一些凉饮料、冰淇淋、刚从冰箱里取出的水果,都属于寒性食物,不但刺激肠胃,还非常伤阳,一定要注意避免。

再次,要注意着装。女士们的短裙,甚至露脐装,都有伤阳的可能,尤其在有空调的区域内更应注意。夏季室外高温,稍有活动则易出汗,此时汗孔张开,如果立即进入温度低的空调房,风寒之邪就会直接侵袭肌肤、筋脉、骨节,寒气不得及时排除,则会内侵脏腑,耗损脏腑阳气,产生各种病症。

还有,就是注意生活起居,早睡早起。夏之际,日出时间较早,日照时间渐长,人们宜在这时候早些起床,晒太阳,以提升人体内的阳气。而晚上不宜熬夜,以减少耗损。如《素问·四气调神大论》云:“夏三月……夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。”

(摘自《生命时报》)

谁害了可爱的女孩?

□漆涛

我叫漆涛,在我们新津县文化局家属院有一位傻傻的姑娘,她是我的邻居,要不是因为她母亲痴迷法轮功,她该是幸福的女孩。

女孩的母亲叫梅春艳,是新津县文化局的职工,1997年因为患有腰椎病,练了法轮功。因为有规律的锻炼,她的腰椎病减轻了,那时,梅春艳误认为是法轮功的功效,没考虑是自己锻炼的结果,也不知道是李洪志挪用了气功的动作,自己受益也是受了气功的益,就把自己身体缓解的功劳都归功给了李洪志,从那以后,对李洪志感恩戴德,更加勤奋地“学法”、“练功”。

那时她的女儿小莲6岁,上学前班。学前班接送孩子的时间比较早,她为了节省时间多学法轮功,她就把孩子关在家里,自己上班时,就让孩子独自在家。小孩自己一个人在家,她丈夫很不放心,就劝她只是送孩子,接孩子由他来接。梅春艳坚持送了一段时间,丈夫的单位虽然离孩子的幼儿园比较远,但还是尽量接。可是,作为母亲梅春艳,就像对待外人一样,丈夫有事顾不上接孩子,让她去接,她很不情愿。为了孩子的事,两口没少吵吵。

1998年夏天,孩子暑假期间,丈夫要外出学习,走前一再嘱咐梅春艳要好好照顾孩子。但是,梅春艳觉得孩子就是自己修炼的“魔”,要是自己一直把心思用在孩子身上,自己的人情关就过不了,于是,她想了一个办法,让孩子跟着自己练法轮功。一个小孩子哪能坐得住呢,但是惧怕妈妈,小莲就被逼着整天坐在家。而梅春艳也不好给孩子做饭,由于饮食不规律,也没有营养,孩子感冒发烧头疼。孩子央求妈妈梅春艳不打坐了,希望

妈妈给自己做肉吃,可是,梅春艳觉得这是孩子消业的机会,因为师父李洪志说过,练功人得病是好事,是在“消业”。发着高烧的小莲不仅得不到妈妈的呵护,还得坐在那练功,小莲哭着央求妈妈,可是,梅春艳相信这是师父安排给孩子“消业”的。

就这样一个星期过去了,孩子迷迷糊糊,再也无法坐着了,任由妈妈梅春艳怎么催也坐不起来。处于昏迷状态的孩子,梅春艳作为母亲没有一点担心,她认为自己诚心修炼,师父李洪志会保护自己的女儿。当女儿出现呕吐、晕厥时,梅春艳仍然没有把孩子送往医院。

当孩子的爸爸回家后,孩子已经奄奄一息,多亏我们家属院离县医院很近,医生们极力抢救,孩子的命保住了,但是,由于是脑膜炎没有及时医治,孩子再也不能正常思维了,一个原本聪明可爱的孩子,就这样因为法轮功的消业成了傻孩。

每当我们看到这个孩子,我们都会有一种酸楚,更痛恨法轮功。虽然她的母亲经过心理矫治以后,已经放弃了法轮功,但是由于无法面对女儿的惨剧,从那以后很少与外界接触,平曰里很少说话,看起来无精打采。小莲的爸爸从那以后再也不愿意理睬她妈妈梅春艳。这一家子就这样因为法轮功过着无味的日子。

(摘自《凯风网》)

携手共建 平安肥东

本栏目由肥东县委政法委协办

“七五”普法之农民篇

本栏目由肥东县司法局协办

(上接1174)

(二)继承主体及其继承权

对于继承主体中,子女是法定的继承人,但子女有婚生子女、非婚生子女、养子女、继子女之分,那么非婚生子女、养子女、继子女能否享有继承遗产的权利呢?

所谓非婚生子女,从广义上讲,是指父母非婚姻关系所养育的子女,包括婚前、婚外性行为所生子女和养子女,有抚养关系的继子女以及未经丈夫同意、事后丈夫又不予认可的人工授精所生的子女。《婚姻法》第25条第1款规定:“非婚生子女享有与婚生子女同等的权利,任何人不得加以危害和歧视。”

养子女,《婚姻法》第26条第1款规定:

“国家保护合法的收养关系,养父母和养子女间的权利和义务,适用本法对父母子女关系的有关规定。”该条的规定,是把合法成立的收养关系、因此而成立的养父母子女关系,与生父母子女关系完全等同。

继子女,《婚姻法》第27条规定:“继父母与继子女间,不得虐待或歧视。继父或继母和受其抚养教育的继子女间的权利和义务,适用本法对父母子女关系的规定。”该条的规定明确了继父母子女之间的关系,适用《婚姻法》对父母子女关系的规定,即继子女取得与亲生子女同样的法律地位。

综上所述,非婚生子女、养子女、继子女享有与婚生子女同等的权利,在继承问题上均属第一顺序继承人,其继承权是法定的,不可侵害的。

三、遗嘱

遗嘱是立遗嘱人生前处理自己财产,并于死后发生效力的法律行为。遗嘱的形式可以是录音、口头、书面等。立遗嘱最重要的就是遗嘱的效力。(未完待续)

做文明肥东人 创全国文明城

