

冬季进补有哪些“宜”与“忌”？

俗话说,“冬令进补,来春打虎”,冬季通过饮食调理身体是我国传统的养生方式。日前,国家中医药管理局举行发布会,邀请中医专家为公众答疑解惑。

“中医提倡‘冬令进补’,其理论源于中医‘天人相应’的整体观。”北京中医药大学东直门医院国际部主任于国泳介绍,冬季万物闭藏,人体阳气内藏,消化系统功能会偏旺盛,此时调养能更好地将营养物质转化为精华之气在体内储存,来年春天精力便会更加旺盛。

冬季进补应该从立冬开始吗?对此,江苏省中医药发展研究中心主任医师黄亚博表示,其实,从立冬开始直至立春前夕都适宜进补,北方寒冷地区可适当提前,南方温暖地区可稍作延后,“关键是要在身体状况最佳的时刻开始进补”。

冬令进补并非人人适宜。杭州市中医院老年病科主任医师何迎春说,气虚者和血虚者适宜进补,产后、大病后或手术后体虚者也可通过中医调理调气血、补虚劳,但呼吸道感染、咳嗽、高热处于急性期的人及湿热体质舌苔黄腻者不宜进补。

专家提醒,中医强调辨证施治,进补前应请专业中医医师进行体质辨识、综合评判,给出合理进补方案。

对于老年人和部分女性群体而言,进补也有一些“宜”与“忌”。

“与年轻人相比,老年人往往多个

脏腑功能减退,伴有多种慢性病,导致他们更容易出现‘虚不受补’的现象。”于国泳说,因此,老年人应“平补”“缓补”,循序渐进,切忌“峻补”“猛补”。

专家介绍,老年人冬令进补应以健脾益气为首要任务,可选用茯苓、山药等平和之品增强脾胃功能,以核桃、枸杞等食材来补益肾精,同时注意气血双补;推荐食用食疗粥,如温补肾脏的核桃粥、益气补虚的羊肉粥,既有营养又易于消化。

此外,部分女性冬天手脚冰凉、面色苍白,何迎春说,这种情况与中医所说的“血虚寒凝”“阳气不足”有关,可食用当归生姜羊肉汤,同时注意腹部、腰部、下肢保暖,每日用40℃左右的水泡脚15至20分钟以温经通络。

除了食补,服用膏方也是冬季进补的一个传统方法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍,膏方在我国应用已有千余年历史,具有因人制宜、处方灵活、服用方便、兼具治疗与预防功能等特点。

“膏方本质是依据个人体质和证候的特点量身定制的大型复方制剂。”黄亚博说,膏方适合需要长期调理的慢性病患者和亚健康人群,但必须由经验丰富的中医师进行全面诊察后开具,且遵循动态调整的原则,不可一方连用多年。

新华网

生活小贴士

促消费新政锚定三大万亿级消费领域

记者11月26日获悉,近日工业和信息化部、国家发展改革委、商务部等六部门联合发布《关于增强消费品供需适配性进一步促进消费的实施方案》(下称《方案》),提出到2027年,消费品供给结构明显优化,形成3个万亿级消费领域和10个千亿级消费热点;到2030年,供给与消费良性互动、相互促进的高质量发展格局基本形成,消费对经济增长的贡献率稳步提升。

值得一提的是,这是党的二十届四中全会召开后首个印发的关于促消费政策文件。业内人士分析认为,《方案》强调增强消费品供需适配性,以优质供给更好满足多元需求,利于开拓消费新增长空间。随着政策利好持续释放,老年用品、智能网联汽车、消费电子、智能家居等领域正成为万亿级消费领域。

《方案》部署了五方面19项重点任务。在拓展增量方面,加速新技术新模式创新应用,包括加快布局新领域新赛道、推广高效响应制造新模式、强化人工智能融合赋能等。

其中明确,加快布局新领域新赛道,聚焦智能网联新能源汽车、智能家居、消费电子、现代纺织、食品、绿色建筑等重点行业,开展双百典型创新应用专项活动,打造百个标志性产品、百

家创新企业和一批可体验可推广的新产品首用场景样板;鼓励开发家庭服务机器人、智能家电和人工智能手机、电脑、玩具、眼镜、脑机接口等人工智能终端。

在深挖存量方面,扩大特色和新型产品供给,包括促进绿色产品扩容迭代、推动农村消费品提质升级、大力发展休闲和运动产品、推动健康产品创新发展等。其中明确,聚焦高端医疗器械、可穿戴设备、高效体外诊断设备等领域,拓展家用健康管理应用场景。

在细分市场方面,《方案》明确精准匹配不同人群需求,包括丰富婴童产品供给,加强优质学生用品供给、扩大时尚“潮品”供给、优化适老化产品供给等。

分析认为,这将加速形成老年用品、智能网联汽车、消费电子、智能家居等万亿级消费领域。

以老年用品为例,中国老龄产业协会发布的《中国老年用品行业发展报告》显示,我国老年用品市场规模已从2014年的2.6万亿元增长到2024年的5.4万亿元,年复合增长率达7.3%。“人口老龄化是人类社会发展的共同趋势,也带来了巨大的市场需求。”赛迪顾问医药健康产业研究中心

分析师郭永晶对记者表示,当前,高品质的医疗、娱乐需求逐渐受到市场关注,适老化智能穿戴设备、远程医疗监测系统科技产品成为新增长点。

大数据、云计算、人工智能等新技术成为消费创新的“加速器”。例如,在智能家居领域,海尔智家推出的“AI之眼”烤箱能够识别食材的材质、体积、数量,从而自主适配烘焙程序;美的研发的“酷省电空调”应用AI数据驱动变频控制技术,控温精准度可达到0.1℃……记者从工业和信息化部获悉,我国智能家居市场规模由2012年的1022亿元增至2024年的7560亿元,预计2025年市场规模将突破8000亿元,2027年将突破1万亿元。

“新技术新模式的广泛渗透应用,正在深刻重塑产业生态和消费形态,是增强消费品供需适配性的重要途径。”工业和信息化部赛迪研究院消费品工业研究所副所长代晓霞表示,人工智能的融合赋能,关键在于场景的深耕与链条的打通。尤其在汽车、家居、消费电子、纺织服装、化妆品、医疗等重点行业,研发和落地一批垂直领域大模型,开展人工智能典型场景应用。利用AI与工业互联网平台实现大规模个性化定制,通过柔性化、模块

化的生产线,快速将数据转化为满足个性化需求的模型或产品。

美妆、珠宝首饰、婴童用品等正成为千亿级消费热点。记者从工业和信息化部获悉,2024年我国限额以上化妆品类零售额累计实现4356.5亿元,受国货崛起驱动,我国美妆行业发展稳中有进、持续增长。此外,2024年国内市场婴童用品(不含食品)零售总额为5653.3亿元,随着社会经济发展与健康意识提升,中国婴幼儿保健用品行业迎来结构性增长机遇。

与此同时,在场景赋能方面,《方案》明确培育消费新场景新业态,包括积极推动消费品首发、有序发展平台消费、规范发展共享消费等。

“新场景是新技术、新产品、新业态、新模式的系统融合,它不仅仅是简单的消费场合或情景,而是包含了业态、产品、服务和环境要素等立体化的集成,对于提升新供给、创造新需求具有重要作用。”国家发展改革委经济体制与管理研究所研究室主任王琛伟对记者表示,未来,需要营造与消费趋势相适应的良好生态,例如,在有序发展平台消费方面,夯实平台管理责任,引导规范“社区种草”“推荐算法”等网络行为,持续提升消费体验。

经济参考报



这是11月24日拍摄的紧凑型聚变实验装置(BEST)建设现场(无人机照片)。11月24日,在位于安徽合肥未来大科学城的紧凑型聚变实验装置(BEST)主机大厅,中国科学院“燃烧等离子体”国际科学计划正式启动并面向国际聚变界首次发布BEST研究计划,聚力点燃“人造太阳”。

我国启动聚变领域国际科学计划

最高法：精神暴力也是家庭暴力

学法时习之

后现送至医院救治。2020年4月11日,陈某经救治无效死亡。

法院生效裁判认为,牟某虐待与其共同生活的同居女友,情节恶劣,且致使被害人死亡,其行为已构成虐待罪。

法院:男女婚前同居关系应认定为虐待罪的“家庭成员”关系

虐待行为需发生在家庭成员之间,而牟某和陈某并未领取结婚证,他符合虐待罪的犯罪主体要件吗?

张鹏:与行为人具有共同生活事实,处于较为稳定的同居状态,形成事实上家庭关系的人,可以认定为刑法第二百六十条第一款规定的“家庭成员”。牟某与陈某的共同居住等行为构成了实质上的家庭成员关系的共同生活基础事实,二人的男女婚前同居关系应认定为虐待罪中的家庭成员关系,牟某符合虐待罪的犯罪主体要件。

中国应用法学研究所性别与法律研究中心负责人李晶指出,发生在婚前同居男女关系中的家庭暴力,虐待行为,具有严重的社会危害性。

李晶:有共同生活基础事实的婚前同居男女关系中,一方对另一方实施虐待行为,与发生在社会上、单位同事间、邻里间的辱骂、殴打、欺凌,被害人可以躲避,可以向执法机关和司法机关求助不同,受害者往往因“家丑不可外扬”而隐忍,身心常常受到更大伤害,甚至轻生,具有严重的社会危害性。

法院:高频次、长时间、持续性辱骂构成虐待

法院认为,从辱骂的言语内容,辱骂行为发生的频次、时长、持续性以及

所造成的后果而言,牟某对陈某的辱骂行为已经构成虐待罪中的虐待行为,且达到了情节恶劣的程度。

张鹏:法院认为,在陈某精神状态不断恶化、不断出现极端行为并最终自杀的进程中,牟某反复实施的高频次、长时间、持续性辱骂行为是制造陈某自杀风险并不断强化、提升风险的决定性因素,因此与陈某自杀身亡这一危害后果具有刑法上的因果关系。

法院综合考虑牟某犯罪的性质、情节、社会危害程度及其认罪态度等因素,以虐待罪,判处牟某有期徒刑三年二个月。

李晶:持续采取凌辱、贬损人格等手段,对家庭成员实施精神摧残、折磨的,属于刑法第二百六十条第一款规定的“虐待”。实施精神虐待致使被害人不堪忍受,处于自残、自杀的高风险状态,进而导致被害人自残、自杀的,应当认定虐待行为与危害结果之间存在因果关系。

男方以自残相威胁女方申请人身安全保护令

在另一起案例中,2024年10月,鲁女士的丈夫在二人发生争执后,从厨房拿菜刀以自残相威胁,并将阻止他自残的鲁女士推倒在地,鲁女士受伤,报警求助,辖区派出所协助她线上向法院提交人身安全保护令申请并上传证据,法院通过“数字重庆”平台审查后认为鲁女士遭到家暴。

重庆市巴南区人民法院木洞法庭副庭长姜婷:本案中,男方虽然并没有直接实施身体暴力,但其以自残、自伤行为对女方实施威胁,使其产生持续

的心理压力和精神恐惧,最终达到控制女方的目的,对女方的心理和精神造成了实质性的侵害,等同于恐吓的行为效果,属于精神暴力。

法院在20分钟内签发人身安全保护令,禁止男方对女方实施家暴,在线送达双方当事人,告知违反人身安全保护令的法律责任和行为后果。在人身安全保护令有效期内,鲁女士的丈夫仍有暴力行为,被法院处以500元罚款并予以训诫;并依鲁女士申请,由民政局向她及未成年儿子提供庇护场所,进行心理疏导,最后两人经调解离婚。

精神侵害也是家庭暴力被法律禁止

一旦遭遇家庭暴力,要注意收集证据。

北京市第三中级人民法院副院长王海虹:包括报警记录、家庭暴力告诫书、处罚决定书;伤情的照片、视频;医院诊断证明、病历材料等等;记录施暴过程威胁性言论的视听资料;带有恐吓、辱骂内容的通信记录;另外,亲友、邻居、社区工作人员证人证言也非常重要;向妇联、居委会求助的记录,以及工作机构出具的证明。

中国应用法学研究所性别与法律研究中心负责人李晶强调,无论家内家外,施暴就是违法,一旦遭遇家暴,第一时间报警,向法院申请人身安全保护令。此外,身边的村委会、居委会、妇联、民政、工作单位,都可以求助。

李晶:我国反家庭暴力法明确,家庭暴力不只是殴打、捆绑、伤害等身体伤害,经常性谩骂、恐吓、侮辱、诽谤、跟踪、骚扰等精神侵害也属于家暴,同样被法律禁止。即便不是家庭成员,同居、恋爱、离异关系中遭遇此类伤害,也能依法维权。

中国之声