

如何饮食调整干预衰老？

很多老人说,“千金难买老来瘦”。殊不知,肌少症会给老人带来跌倒、骨折、行动无力等多重健康隐患。

上海的临床营养科专家吴江主任医师近日对记者表示,随着年龄逐年增长,人体合成蛋白质的能力持续下降,若三餐蛋白质摄入不均衡、总量不足,身体会主动分解肌肉来供能,慢慢就会出现四肢纤细、走路拖沓、上下楼梯费力等现象。

吴江指出,防治肌少症需要饮食与运动双向配合,每日要保证摄入约500毫升奶制品、1个完整鸡蛋、两至三掌心大小的鱼虾或瘦肉。吴江强调,蛋白质类食物应均匀分配在早、中、晚三餐,切忌只在午餐时大量吃肉、晚餐吃素的饮食模式。在运动方面,民众居家可开展靠墙静蹲、坐位抬腿、举哑铃、拉弹力带等抗阻训练,每周搭配快走、游泳等有氧运动,兼顾肌肉力量与心肺功能,实现健康老龄化。

当日,记者了解到,在由上海市卫生健康委员会指导,上海市爱卫办、上海市健康促进中心主办的“全民提素养人人享健康”上海健康大讲堂上,吴江介绍,民众可通过2个简单方式初步自测肌肉储备:将大拇指与食指合拢环绕小腿最粗部位,若手指能环住提示肌肉量不足;用皮尺测量小腿围(最粗部位),男性小腿围不足34厘米、女性不足33厘米,提示肌肉量不足。

吴江介绍,全球范围内被称作“蓝区”的长寿地区经过数十年持续调研得出统一结论,均衡多样的日常饮食、规律适度运动、稳定高频社交、平和舒缓心态是实现健康长寿四大核心支撑。

针对大众关心的延缓衰老话题,吴江指出:“饮食调整是干预衰老成本最低、效果最稳定的核心手段。”她引用了权威国际研究成果:坚持8周标准化饮食、作息与运动干预,能明显改善人体衰老相关生物指标,受试者平均生物学年龄可年轻化4.6岁,部分案例逆转衰老幅度高达11岁。

据介绍,在主食的选择上,长期单一食用精制白米存在健康隐患,杂粮占比控制在1/4—1/2最为适宜。吴江指出,只吃粗粮也并非良策,尤其是体质偏瘦弱、消化偏弱的老年

中国新闻网

生气带来的内伤 真能“气死人”

相信每个人都有过生气的时候。不过不同的人生起气来“烈度”也不一样,严重的如“气得吃不下饭”“气得肝颤”“气得肺都要炸了”,甚至“气死了”……生气对健康的损害真有那么夸张吗?

是的,确实有。生活中,因琐事争执,一时气急引发晕倒、心梗,甚至猝死的案例并不少见。这是由于怒火中烧的时候,身体里也正上演着“内部风暴”!

坏情绪是个“隐匿杀手”

生气、吵架等剧烈情绪波动对心血管系统的冲击是非常猛烈的。

当人处于极度愤怒、激动状态时,交感神经会被瞬间激活,导致心率急剧加快、血压飙升,同时促使体内释放大量肾上腺素等应激激素。这些激素会让全身血管收缩,就像把一根水管捏住后,突然打开水龙头……这样带来的后果是血管内皮受损,血栓形成风险大大增加。

不仅如此,应激激素的释放还会使血液黏稠度增加、血小板聚集性增强。总之,多重因素叠加后,可能会诱发冠状动脉腔内的不稳定斑块破裂,形成血栓,从而堵塞血管,引发急性心梗。即使既往健康的人,也可导致冠脉痉挛、应激性心肌梗,甚至猝死。

翻看各种急救医学相关的书籍,大量猝死案例中,情绪波动位列第一诱因,可见一斑。

生气会伤及五脏六腑

“气炸了”。生气是“会呼吸的痛”,一点都没错。有些人情绪激动时,会出现呼吸急促、屏气用力的表现,进而导致胸腔内压力急剧升高,肺部因过度充气、牵拉胸膜,破坏了正常的舒张状态,进而引发突然的针扎或刀割样胸痛,并非真的“气炸了”。

呼吸性碱中毒。还有很多人生

生活小贴士

北京青年报

从“新三样”到“新新三样” 中国外贸持续拔节生长

7月15日,国家统计局发布的一组数据引人关注——

今年上半年,我国货物贸易进出口25.47万亿元,同比增长16.9%;其中,出口14.73万亿元,增长13.4%。1至5月份服务贸易总额同比增长6%,知识密集型服务出口增长12.2%。

在全球贸易壁垒增多、地缘冲突频发的大背景下,这份成绩单分量极重。

数据之外,更让市场兴奋的,是结构里的“新”——“新新三样”正加速登台,成为上半年外贸领域的高频词。

何为“新新三样”?机器人、人工智能、创新药。

这三个代表未来产业方向的词汇,正崛起为中国外贸的新名片。

上半年,我国工业机器人出口同比增长18.6%;手术机器人出口同比增长3.3倍;智能仿生机器人出口超万台,遍及全球90多个国家和地区。随着人工智能快速发展,上半年,我国电子元件、电脑零部件等产品出口均实现两位数增长,合计拉动出口增长6.9个百

分点。创新药出海更是迎来井喷,2026年上半年中国创新药对外授权(License-out)总金额约为1100亿美元,已达去年全年的80%左右,再创历史新高。

回首改革开放初期,服装、家具、家电“老三样”凭借劳动力成本优势,敲开国际市场大门。

进入新世纪,电动载人汽车、锂电池、太阳能电池“新三样”异军突起。我国依托完备的产业集群和工程师红利,在全球绿色转型中抢占先机。

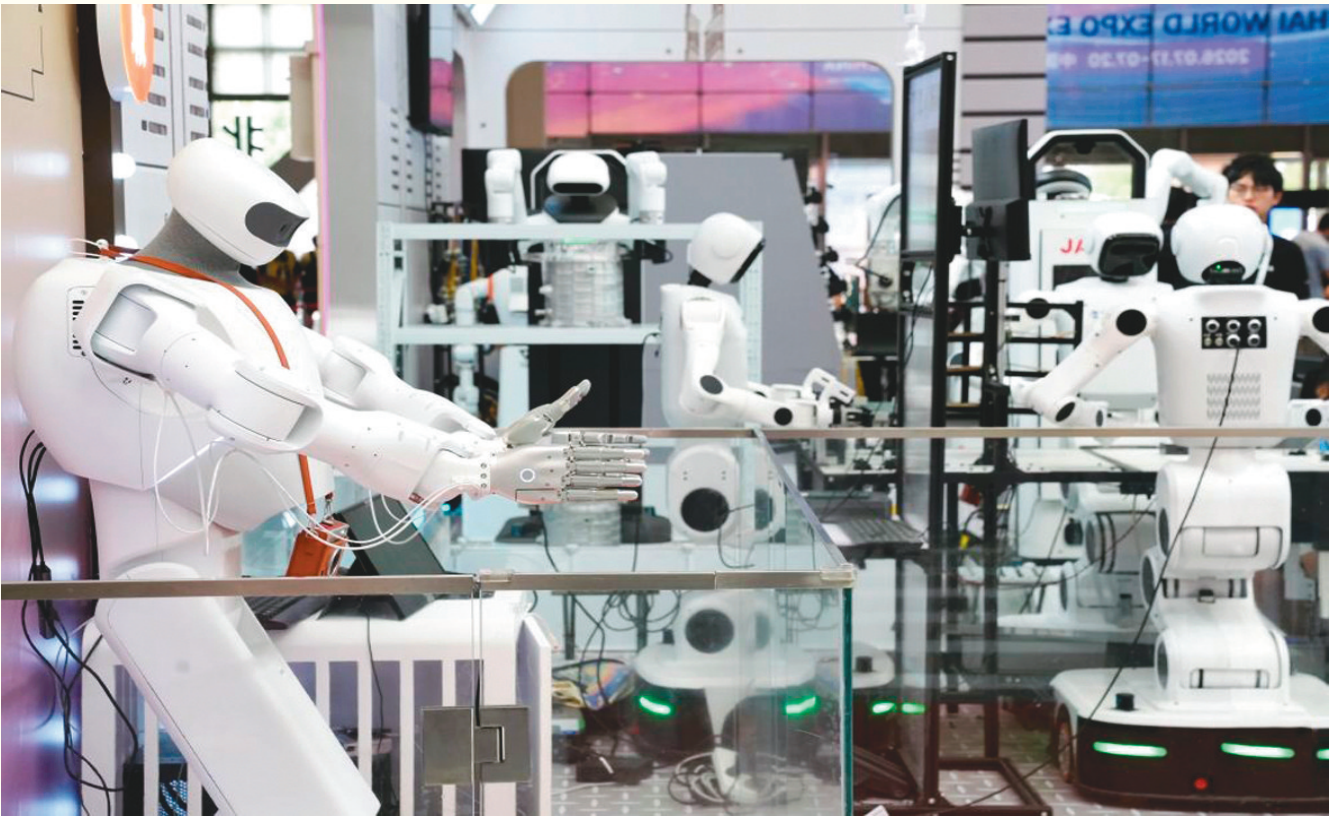
如今,“十五五”开局之年,“新新三样”加速崛起,出口产品附加值进一步跃升。我国外贸的核心竞争力,已悄然从“要素驱动”切换为“创新驱动”。

从“成本洼地”走向“技术高地”,每一次产品迭代,都标志着中国产业能级的向上攀升。

市场的感知最为敏锐——

机器人领域,中国企业正以前所未有的速度站上世界舞台。在2026年初美国CES展会(国际消费电子展)人形机器人展区,中国企业占据了超过一半

2026世界人工智能大会暨人工智能全球治理高级别会议开幕



7月17日至20日,2026世界人工智能大会暨人工智能全球治理高级别会议在上海举行。今年大会的主题是“智能伙伴 共创未来”,本次大会展览总面积首次突破10万平方米,1100余家企业参展。

新华网

请朋友刮彩票,对方中100万大奖! 奖金归谁?

近日,江苏连云港市中级人民法院公布一则案例。

2025年1月,张某与谷某相约购买刮刮乐。在彩票站,张某扫码支付40元,与谷某各抽取彩票一张并各自刮开,张某未中奖,谷某中得100万元奖金。

在现场,彩票站告知须持身份证兑奖。谷某送张某回家后,自行兑得奖金80万元(须缴纳20%的个人所得税),

并向张某转账当天的餐饮及彩票费用,张某未收。后张某诉至法院,要求谷某返还80万元及利息。

对于原告的占有返还请求,法院经审理认为,占有返还请求权需满足三个要件:请求权主体为原占有人、存在侵占行为导致原占有人丧失占有、侵占行为具有违法性。本案中,双方系朋友关系,消费过程中存在相互请客的特征,不具备侵占行为的违法性特征。

张某付款40元购买两张彩票,允



用他人身份信息在网络租车平台下单,实际取车人与驾驶人均非订单本人,发生事故后责任应由谁承担?近日,湖北省大冶市人民法院审结一起机动车交通事故责任纠纷案,判决由实际驾驶人、冒名下单人、出资未成年人及其监护人、车主按各自过错比例分担损失。

这是一起涉及多方主体、多种违规行为交织的典型案件。2025年3月,未成年人胡某为获得车辆使用,主动出资委托无驾照的李某租车。李某联系吴某后,吴某利用此前在某平台租车时留存的案外人欧某某的身份及驾驶资质信息,在明知实际使用人及驾驶人并非欧某某本人的情况下,冒用其名义在平台下单,成功租赁了车主徐某名下的新能源汽车。这一冒用行为直接为后续无证驾驶埋下了重大隐患。

在车辆交接环节,车主徐某到达约定交车地点后,仅通过微信视频与下单人吴某进行了远程确认,未对现场实际取车人李某的身份信息及驾驶资质进行任何形式的现场核对。在李某既非订单预定人,也无法出示合法驾驶凭证的情况下,徐某仍将车辆交付。而出资人胡某因担心未成年人身份被车主拒绝,当时隐蔽在附近未现身。

李某在无合法驾驶资格的情况下,自2025年3月29日下午接车后,先后前往阳新、武汉等多地,连续驾驶近14

的展位。宇树科技凭借四足机器人和双足人形机器人成为全球科研与教育场景的“新宠”。

人工智能领域,全球最大AI模型API聚合平台OpenRouter监测数据显示,6月15日至21日当周,全球AI大模型总调用量达46.7万亿元词元,其中中国AI大模型周调用量达18.81万亿元词元,连续八周稳居首位。硬件方面,AI眼镜、AI翻译器、机械外骨骼等创新智能产品也不断涌现并进入海外市场。

创新药领域,2026年上半年,全球医药交易TOP10中,中国药企独占8席。百济神州、恒瑞医药等头部企业,频频与跨国药企签下重磅授权协议,将自主研发的抗癌新药、靶向药物推向全球临床管线。

这三个切面,拼出了中国外贸竞争力的新图谱。

放眼全球,经济增长压力未减,贸易保护抬头,外贸企业面临的合规成本、地缘风险确实在增加。然而,压力从未压垮中国外贸,反而倒逼出更强的

韧性。

海关数据显示,上半年,我国对共建“一带一路”国家进出口增长14.8%,对拉美、非洲分别增长16.2%和19.6%。多元化市场的开拓,有效对冲了市场的波动风险。民营企业上半年进出口增长17%,占外贸总值的57%,展现出极强的市场嗅觉与适应能力。

“十五五”开局,中国外贸交出了一份提气的答卷。

提气在数据上,更提气在结构上——“老三样”没有消失,它们正进行品牌化升级;“新三样”没有见顶,它们正向下下一代技术演进;“新新三样”刚刚破土,已展现出蓬勃的生命力。

从“老三样”到“新三样”,再到如今的“新新三样”,三代标志性产品的更替,攀登的是中国经济韧性的底。它们再次证明,只要创新的齿轮还在转动,只要产业升级的阶梯还在向上延伸,中国经济,就永远没有所谓的“顶”。

人民网

射幸行为,中奖权益依附彩票所有权,归属应结合出资、交付及双方合意界定。

射幸合同的核心在于结果的不确定性,当事人需自行承担未中奖的风险,同样也应享有中奖后的收益权。购买者出资仅获得参与机会,权利归属不随中奖结果倒推。

朋友、亲属等亲密关系中,对小额射幸机会赠与应遵循“默示优先”原则,无需苛求书面约定,减少因事后反悔引发的纠纷,共同维护和谐友善的社交秩序,理性看待偶然收益,避免因“羡慕嫉妒”突破法律与道德边界。

央视新闻

朋友间“相互请客购买彩票”属

法官解释

未成年人冒名租车出事故 监护人担责“买单”

未成年人冒名租车出事故 监护人担责“买单”

小时。至次日早上6时,在106国道路段,李某因长时间驾驶导致疲劳,且存在其他妨碍安全驾驶行为,致使车辆失控,连续碰撞道路中央护栏、路边货车及他人花坛,造成车辆严重损坏、他人财产损失及车上人员受伤。

事故发生后,李某未报警处理,而是弃车离开现场,后被公安机关查获。经交警部门认定,李某的无证驾驶、疲劳驾驶、妨碍安全驾驶及事故后逃逸等一系列违法行为,是导致本次事故发生的直接和根本原因。

事故造成车主徐某的车辆修复费用、评估费、拖车吊车费、车辆折旧费及停运损失等多项经济损失,经核算总计达5.9万余元。徐某在索赔未果后,将李某、吴某、胡某及其监护人胡某甲一并诉至法院。

法院经审理认为,本案损害结果是由多方主体的分别过错行为共同造成的。李某无证驾驶机动车上路行驶,且在驾驶过程中存在妨碍安全驾驶、疲劳驾驶的违法行为,事故发生后又弃车逃逸,其行为违反了道路交通安全法第十九条、第二十二条及第七十条的强制性规定,是造成损害的主要原因,应承担主要责任。吴某明知实际用车人胡某、李某不具备驾驶资格,仍提供并冒用他人身份信息下单租车,其行为为无证驾

驶提供了条件,主观过错明显。胡某作为具备一定认知能力的未成年人,在明知自身和受托人均无驾驶资格的情况下,仍出资租用车辆并交由无证人驾驶,未尽到基本的合理审查义务。其监护人胡某甲未能有效履行对未成年子女的教育、监督职责,应当对胡某的过错行为承担相应责任。车主徐某在车辆交付环节,未对实际驾驶人身份及资质进行审查,在明知取车人并非订单本人时,未采取任何有效核实措施,其管理疏忽对损害的发生亦存在过错。

综合各方过错程度,法院判决由李某承担60%的赔偿责任,吴某承担15%,胡某甲(胡某的监护人)承担15%,徐某自行承担10%的损失。

“近年来,随着互联网租车模式的快速发展,租车便利性与安全性之间的矛盾日益显现。”本案承办法庭后介绍,本案中,租车链条上从冒名下单、资质审核缺失到无证驾驶、监护缺位等多个环节均存在违规疏漏,共同导致了事故的发生,其中未成年人通过他人冒名租车并引发事故的问题尤其值得警惕。

法官表示,通过网络平台租车虽便捷,但各环节参与人均应尽到审慎注意义务。对车辆出租方而言,不能将线上

形式审核作为风险防控的全部,线下交付时必须严格执行“人、证、车”三核对,切实履行实质审查义务,这是阻断无证驾驶等风险的首要关卡。对租车使用及相关协助方而言,必须摒弃侥幸心理,任何冒用身份、协助租车等规避监管的行为,都不仅是诚信缺失,更是法律风险的高发行为,一旦发生事故,必将承担相应的法律后果。

本案特别值得关注的是未成年人及其监护人的责任问题。未成年人并非违法行为的“挡箭牌”。随着未成年人消费能力的提升和社会活动的丰富,其参与租车等高风险活动的可能性增加,监护人必须加强日常教育和行为引导。放任未成年人参与出资租车这类高风险活动,监护人必须为自身的监管失职“买单”。

法官提醒,交通安全关乎生命,法律责任不容侥幸。从下单、出资、交车到驾驶,任何一个环节的疏忽或故意违规,都可能成为悲剧的导火索。各主体都应从此案中吸取教训,车主严把交付关,用户恪守诚信合法用车,监护人履行好监督教育职责,只有各方都守好自己的责任边界,才能共同守护好道路交通安全,筑牢未成年人行为安全与道路交通安全防线。

法治日报