

冬季

男要暖背女要暖脚

进入冬季,防寒保暖是养生第一要义。寒邪侵犯体表,最常见的危害是感冒发烧;更严重的情况是,寒邪可能进一步深入,侵袭人体内在脏腑和经络关节,引发腹泻、腹痛、关节痛,甚至诱发心脑血管病急性发作,危及生命。所以说,冬季保暖是每个人都必须遵守的大原则。只是由于男女的生理特点不同,二者御寒的重点有所不同。

在中医看来,寒邪属于阴邪,会损伤人体的阳气。男性属阳,女性属阴。也就是说,男性的阳气比较强,女性的阳气比较柔弱,所以男性的抗寒能力普遍强于女性。在日常生活中,女性出现手脚冰凉、怕冷的情况往往比较多,很多人因此认为防寒保暖多针对女性,男性扛冻没关系。如果你也这么认为,那就错了。

男性体格刚强,对寒冷等外邪的抵抗能力相对较强。但过于刚强缺乏韧性,易被“折断”。一旦外邪超过一定

强度,这种抵抗能力会瞬间崩溃,导致重大疾病。例如有些平常身体很好的男性,冷一些、热一些或者累一些都不怕,主要是因为他阳气足够强,能够挺得住,但某一天却毫无征兆地得了大病,如中风、心肌梗死等。实际上,任何疾病都不是突如其来,发病原因和危害程度在日常生活中悄悄蓄积,等病邪超过身体极限,后悔都来不及。所以,男性要学得适当“娇气”一点,注意保暖就是很重要的一项。女性体质是属于柔弱型的,比较敏感,所以女性受到寒邪侵袭会马上反应出来,比如脾胃受寒而出现胃脘疼痛,肝经受寒会出现小腹疼痛或痛经等。

了解了男女生理特点不同,对寒邪的防护措施就要各有侧重。男性以阳气用事,阳气在体表发挥防护作用。而背为一身之阳,循行于后背的是太阳膀胱经就像铠甲一样保护着内在脏腑。如果忽略背部保暖,寒邪趁虚而入,铠

甲就会崩塌。因此建议男性多穿马甲或棉毛背心保暖背部。女性保暖则重点做好阴经的防护。足三阴经都是起于足下,循行到腹部,所以女性朋友一定要做好下肢和腹部的保暖,以防足三阴经受寒,寒邪顺着经脉传到腹部,进一步损伤子宫和其他脏器,引起一系列疾病。女性平时可常用艾叶煮水泡脚,以温经散寒。

(江涛)



房子留给子女怎样最合算

对一些“90后、95后”来说买房压力很大,但是他们除了靠自己奋斗买房之外,或许还能从长辈那里得到一两套房子。目前来看,房屋过户主要分为三种方式:赠与、继承以及买卖。不过,这三种方式分别面临着不同的操作流程,以及所需缴纳的费用也各不相同。

按照大部分一线城市的情况(北上广深除外),以一套面积为90平方米、市值300万的普通住房为例。据调查,赠与的房产按照相关法律,需要缴纳3%的契税(9万)。此外,还需按照房子的成交额分别缴纳1万元的评估费和2万多元的公证费,印花税和登记费之类的其他费用需几千元。父母的住房一般都

住满5年以上且属于近亲属之间的赠与,可免收营业税和个人所得税。

一般来说子女都是父母资产的法定继承人,可以免缴契税,这就比赠与的方式少了9万。同样,通过继承、遗赠取得的房产,都可以免收个人所得税和营业税,只需要支付公证费和工本费。这样一套在市面上卖300万的普通住房通过子女继承只需要花费3万多元。

也有人会用把房子卖给子女这个办法,买卖的费用为:80元登记费、3万元契税(1%)(二套房)、3000元评估费(0.1%)、230元交易费,由于父母的住房一般购买时间超过两年,因此可以免征个人所得税和营业税。

通过以上比较,不难发现相比房产赠与和房产继承,把房子卖给子女比较合算。一是因为赠与的费用过高,二是房产继承的流程也比较复杂。一般来说,选择卖给子女的方式比较省钱。但由于受房屋面积,居住年限,首套、二套、多套等的限制,如果在将房子卖给子女的过程中,需要按照最高的标准来缴纳个人所得税、营业税和契税,则买卖过程产生的费用,可能就会比房产继承高出不少了。

(刘忠)

借车做好三点规避风险

据调查,65%的车主因为怕承担连带责任不愿意外借车辆。在必须要外借车辆的情况下,要做好规避风险的准备。

首先,要确保车辆车况良好。现在好多车主对于自己车辆存在的一些小毛病,懒得去维修,也找到了相应的措施来避免危险。但是对于借车人来说,不了解车辆的实际情况,一旦发生了故障,也不会处理,极易导致交通事故。

其次,要确保车辆保险在有效期

内,且险种齐全。一些车主遇到有人借车时,会将不怎么使用的车辆外借,却不查看保险是否在有效期内。如果保险不在有效期内,借车人发生了交通事故,那么车主主要承担连带责任。

还有一些车主对自己的驾驶技术很自信,为了省钱,只上交强险。如果将只有交强险的车辆外借,发生造成人员伤亡的交通事故,赔偿金额高于交强险的赔偿范围,一旦车主被判有连带责任,那么车主将会面临高额的赔偿。

最后,要做好对借车人的“资格审查”。车主如果将车辆借给不具备驾驶资格的人,或者在发现对方是喝酒或是吸毒的情况下还借车给对方,一旦发生道路交通事故,将承担相应的赔偿责任。所以,在外借车辆前,做好对借车人的“资格审查”尤为重要。

(乔静)



一头健康秀发让人看起来神清气爽,一些你没注意到的不良习惯,很可能伤发。近日,英国《每日邮报》刊文对此进行了总结,提醒大家注意避免以下错误。

错误一:懒得梳头。英国造型师尼尔·穆迪表示,正确梳头能刺激头皮,促进头发健康成长。头发的生命周期大约为7年,人们平均每天要掉120根头发,为新头发生长“腾地儿”。如果不爱梳头,这些头发就不会松动脱落。穆迪建议,头发半干时梳头,可以防止头发过干、过脆导致的拉伤和撕裂,减少分叉。

错误二:抹护发素后很快洗掉。经常使用护发素对护理头发非常关键。涂抹护发素时,要避开发根,并至少保持2~5分钟,让发丝有时间吸收其中的营养成分。干性、受损发质最好每周做一次深度护理,可在涂上护发素后保持20分钟,帮助营养成分充分深入头发。

错误三:不注意夜间头发护理。人们在睡眠中会多次翻身,使头发和枕头产生摩擦,导致头发开裂。选用丝绸枕

套、平躺时将头发梳向头顶、睡前使用护发产品等可减小头发与枕头间的摩擦。

错误四:不清理吹风机过滤网。美国造型师拉里·金表示,吹风机后部的过滤网每隔1个半月就应清理1次,一旦堵塞会导致吹风机过热、热风温度过高,伤害头发。

错误五:头发打得太薄。拉里·金说,这更容易使头发显得干枯、受损。头发少打薄一些,能延长打理头发的时间间隔,对头发的损害也就更小。

错误六:擦头发太用力。美国知名发型师珍·阿特金说,刚刚淋浴后的湿发很脆弱,容易开裂。毛巾的粗纤维对头发的损伤很大,如果太用力的话会雪上加霜。因此,建议使用纯棉毛巾轻轻擦干头发。

(李康)

火锅是冬季很受欢迎的餐饮消费方式。济南市食药监局最近发布消费警示,提醒消费者吃火锅的注意事项,以避免发生食品安全事故。

济南市食药监局的警示称,公众应选择证照齐全、内外环境整洁、食品安全监督量化等级较高的火锅店。同时要注意观察火锅店的通风设施,使用煤气或木炭等火锅时,要保持室内空气流通,防止一氧化碳中毒。

肉类等食材必须充分煮熟煮透。肉片尽量切薄,防止涮煮时存活寄生虫卵及其他有害微生物。要慎用海鲜产品、四季豆、野蘑菇、鲜黄花菜等食材,防止发生食物中毒。

吃火锅时要坚持生熟分离,避免在桌上摆放过多食物,造成交叉污染。尽量采用分餐制,使用公筷、公勺,避免用个人使用的餐具在公用的餐盘中夹取食物或为他人夹菜。

火锅店应加强对餐厨废弃物和食用油脂的管理,使用预包装食用油,不采购、不使用不合格油脂,使用一次性锅底,规范餐厨废弃油脂处置。严格执行肉类及其他原材料的采购索证索票和进货查验有关规定,确保食品原料和食品相关产品来源可追溯。加强火锅底料和蘸料的管理,禁止添加罂粟壳、石蜡等非食用物质。

(王鹰)

治小便不通方

【处方】甘草梢20g,灯芯10g。

【制用】上方两味药煎水频饮,每日1剂。重者每日2剂。

【功能】清热、利尿、通淋。

【主治】各种原因引起的尿闭,小便不通,尿道疼痛,灼热不适。或伴有少腹胀疼痛,或伴有发烧。

【禁忌】忌食辛辣、油腻之品。

(白城市中医药老科协:王文卿)

每周一方

错误做法伤头发

