

五十岁后散步应注意的事项



家庭医生

散步运动已成为当下非常流行的养生方式...

就算一天走不了2万步，至少也要走1万步...

长期散步的好处

1. 远离糖尿病

稳定血糖其实非常简单，除了平时的饮食习惯...

2. 强壮骨骼

如果有的长期卧床，很容易出现骨质疏松类似的疾病...

3. 大脑更灵活

大脑是人体非常重要的部位，但是大脑控制身体是交叉的...

过了50以后，散步时要做好这两点

1. 常喝水

散步的时候我们可以常备水杯，因为走路过程中身体的新陈代谢比较快...

2. 控制速度

有些人在走路的时候只要求走路的速度，但是这种方式非常不科学...

大家已经知道走路的好处，可是对于很多人来说跑步的运动强度比较大...

“上吊式”健身能治疗颈椎病？注意：可能会损伤神经组织

网传一些地区出现通过将头吊起，随绳摆动来治疗颈椎病的健身人群...

颈椎病是由于颈椎间盘或者小关节的退变，而导致邻近的脊髓、神经、血管受到刺激或压迫...

“上吊式”健身能治疗颈椎病吗

有流言称，将头吊起，随着绳子摇晃、摆动，这种“吊脖”健身能修复颈椎疾患...

真相是：“吊脖健身”锻炼类似临床上的“颈椎牵引”，热衷于“吊脖健身”的中老年人，以为让脖子受到牵引就对颈椎有好处...

做牵引治疗需要遵循两个原则，即对症原则和适度原则。在临床上，有两种颈椎病适合牵引...

另外需要特别注意的是，临床上诊断为“脊髓型”

颈椎病、有眩晕症状的颈椎病、不稳定型颈椎病”禁做牵引治疗，原因是高强度的“吊脖”式牵引有可能将已经不稳定的椎间盘内核结构破坏...

因此，做牵引治疗前一定要到正规医院完善相关检查，经过专业医生评估后，在医生的指导下进行牵引治疗。

学会几个小动作 让你远离颈椎病

颈椎病是属于退变老化的疾病，但近年来，颈椎病患病率不断上升，发病年龄逐渐呈现年轻化趋势...

其实大部分颈椎病并不需要首选手术治疗。“脊髓型”颈椎病一般需要尽早手术，以挽救脊髓功能...

“神经根型”颈椎病，早期可以保守治疗，药物、理疗、锻炼，相当一部分患者可以改善或维持...

人体的脊柱并不是一根直棍，而是由7节颈椎、12节胸椎、5节腰椎和骶尾骨组成的柔软的、弯曲的“多节棍”...

维持正常的生理弧度可以最大程度的发挥伸展功能、缓冲稳定和保护脊髓。因此，日常生活中注意保护颈椎，就可延缓颈椎的退变进程...

开胃消暑汤

教你一招

黄瓜汤

主要功效：开胃消暑、调节肠道菌群。

推荐人群：一般人群皆可。

材料：酸奶500g、黄瓜1根、核桃15g、橄榄油半勺、食盐、黑胡椒粉适量（1—2人量）

烹调方法：黄瓜削皮去瓤后切小块放入盆中，放入适量盐、黑胡椒、果醋和橄榄油，核桃仁砸碎加入其中...

汤品点评：眼下已经进入了夏天，这个季节建议多喝些清淡汤水以防过于油腻妨碍脾胃。酸奶作为奶制品的发酵产物，不仅风味独特、营养丰富还有诸多保健作用...



另外，推荐一款简单易做的苦瓜汤。其主要功效为清暑解渴、降血压、降血脂等...

苦瓜性寒味苦、入心、肺、胃，具有清暑解渴、降血压、降血脂、养颜美容、促进新陈代谢等功能。

苦瓜虽味苦，与其他食材一同入汤后，能吸收其他食材鲜美之味却不令其苦味传开，故苦瓜亦被称作“君子之菜”。

冰箱、洗衣机、油烟机噪音大 试试这几招

你知道吗？家里的冰箱、洗衣机工作久了，同样也会“闹脾气”，一言不合就开始各种噪音...

家电噪声这事，说大不大，说小不小，当你想要静下心来做事的时候，这些噪声就会变得清晰起来，让你心烦意乱。

那么，家电“闹脾气”的时候该怎么让它冷静呢？今天，就教大家一些家电噪音的处理方法吧！

冰箱噪音的处理

冰箱构造相对复杂，压缩机、冷凝器等部件运行时极易产生一定程度的噪音，属于正常现象...

调整冰箱及内部物品位置 冰箱噪音很多是机器共振导致，首先将冰箱水平位置调好，检查周围是否有异物...

将冰箱四角垫高 将冰箱垫高3—6厘米，并调整4个角平衡，使冰箱底部空气对流通间增大...

压缩机底座要上牢固 如果用手紧按压缩机后，噪声明显减低，将手抬起噪声又增大，一般是压缩机底座固定减振胶垫受力不均或螺栓松动...

洗衣机噪音的处理

在使用洗衣机的过程中，有时会听到洗衣机“砰砰”的噪声...

声音，或是振动声过大。那么，如何在使用过程中避免出现过大的噪声声呢？

常见的洗衣机噪音

很有可能是洗衣机周围有异物、衣物过少放置不均匀、洗衣机后背的装运螺栓没有及时拆卸等原因导致的...

洗衣时，机身“砰砰”响

该故障多是洗衣桶与外壳之间产生碰撞或者是洗衣机放置的地面不平整或四只底角与地面接触不好...

转动皮带发出“嗡嗡”响

该故障是由于转动皮带松弛引起的。检修时，可将电动机机座的紧固螺钉拧松，将电动机向远离波轮轴方向转动...

油烟机噪音的处理

相信很多人都遇到过这种情况：吸油烟机使用久了，噪音越来越大。每次做饭时，就很难听到厨房外的动静...

定期进行清洗 电机、涡轮及油烟机内粘油过多，电扇重量左右不平衡，会造成油烟机噪音或震动过大...

但清洗时，要注意不要太过大力导致叶片变形，否则将会加重噪音的情况。

加固油烟机内部零件 内部零件的松动可能加大运转时的噪音。修理时，应旋紧扇叶，紧固螺钉。另外，在安装时，支架应安装牢固...

家电减噪该注意些什么

1.家电分开摆放：尽量不要将家用电器集于一室，声压级过高的不要放在卧室，如冰箱等。

2.家电故障及时排除：带病工作的家用电器的噪音比正常工作时的声音大得多，因此一旦发生故障，一定要及时排除。

3.可以多养花草。在家中多养些花草绿植，这样既可以净化环境，又可以吸收、疏散和消除部分噪音。

以上方法，都是对家电噪音进行处理的一些常用手段。最后，还是要提醒大家，关于家电噪音，简单问题可以自己进行处理，但是遇到复杂问题还是要请专业人员进行检修。

(宏亮)



第一章 总则

第一条 为了维护国家安全，防范和应对生物安全风险，保障人民生命健康，保护生物资源和生态环境，促进生物技术健康发展，推动构建人类命运共同体，实现人与自然和谐共生，制定本法。

第二条 本法所称生物安全，是指国家有效防范和应对危险生物因子及相关因素威胁，生物技术能够稳定健康发展，人民生命健康和生态系统相对处于没有危险和不受威胁的状态，生物领域具备维护国家安全和持续发展的能力。

从事下列活动，适用本法：

- (一) 防控重大新发突发传染病、动植物疫情；
(二) 生物技术研究、开发与应用；
(三) 病原微生物实验室生物安全管理；
(四) 人类遗传资源与生物资源安全管理；
(五) 防范外来物种入侵与保护生物多样性；
(六) 应对微生物耐药；
(七) 防范生物恐怖袭击与防御生物武器威胁；
(八) 其他与生物安全相关的活动。

第三条 生物安全是国家安全的重要组成部分。维护生物安全应当贯彻总体国家安全观，统筹发展和安全，坚持以人为本、风险预防、分类管理、协同配合的原则。

第四条 坚持中国共产党对国家生物安全工作的领导，建立健全国家生物安全领导体制，加强国家生物安全风险防控和治理体系建设，提高国家生物安全治理能力。

第五条 国家鼓励生物科技自主创新，加强生物安全基础设施和生物科技人才队伍建设，支持生物产业发展，以创新驱动提升生物科技水平，增强生物安全保障能力。

第六条 国家加强生物安全领域的国际合作，履行中华人民共和国缔结或者参加的国际条约规定的义务，支持参与生物科技交流合作与生物安全事件国际救援，积极参与生物安全国际规则的研究与制定，推动完善全球生物安全治理。

第七条 各级人民政府及其有关部门应当加强生物安全法律法规和生物安全知识宣传普及及工作，引导基层群众性自治组织、社会组织开展生物安全法律法规和生物安全知识宣传，促进全社会生物安全意识的提升。

第八条 任何单位和个人不得危害生物安全。任何单位和个人有权举报危害生物安全的行为；接到举报的部门应当及时依法处理。

第九条 对在生物安全工作中做出突出贡献的单位和人员，县级以上人民政府及其有关部门按照国家规定予以表彰和奖励。

(待续)

中华人民共和国生物安全法