

KTV唱歌可以护肝养生?

中医:这些不花钱的方法一样管用

近日,“肝气不舒的人多去KTV唱歌”词条登上热搜。大家在这一热搜话题下晒出自己的看法。有网友说:“难怪有时候晚上嗨唱几小时,早上醒来神清气爽。”也有网友不信:“怕不是在给KTV打广告吧。”

记者去采访了一些不同年龄段的人群。刚刚工作不久的小陆说:“平时下班路上或者洗澡的时候都喜欢哼唧,主要是要舒缓一下情绪。周末会约上朋友一起去KTV吼两嗓子,发泄完出去吃饭,心情真的会好很多。”退休的庞姐分享道:“我年轻时就喜欢唱歌,现在每天都要在线上软件上练歌,我们有一个唱歌群,空闲时便会约上姐妹一起组个局唱唱歌。我感觉唱歌可以锻炼到心肺功能,我现在身体一直都很好,而且心情特别好。同龄人看到我也都觉得我气色很好,显年

轻。”

无锡市中医医院的陶国水医生表示,肝气不舒是一种常见的病因病机,气机郁滞而不得舒展发泄。常见的表现为情绪不佳常常生气,郁郁寡欢等情绪失常现象,还会导致焦虑、失眠以及出现血瘀。肝属木,木气过旺了以后就会影响到脾胃,引起肝强脾弱,也会引起食欲不振,腹痛腹泻等症状。

像唱歌这种适度的疏导是可以的,但是不一定非要唱歌,只要把情绪疏导出来就可以缓解肝气不舒的症状。去空旷的地方吼两声,和要好的朋友吐露心声,把平时的不快都说出来,都可以产生作用。肝就像树木一样,把它栽在宽广的地方,枝条就会舒展地生长,把它栽在窄巷里,就会长得歪歪扭扭,如果平时没有好好舒展情绪,就会出现肝郁。

陶国水医生介绍道,秋天日照

减少,人容易产生悲凉忧伤的秋愁现象,这种情绪会加重肝郁。现在生活节奏加快,肝气不舒在中青年和老年人群中很普遍。女性肝气不舒的现象要多于男性,女子以肝为先天,生理情况决定了女性自我调节疏泄的能力会比男性弱一些,比较容易生气。女子肝气不舒也会引起月经不调,经前乳房胀痛,痛经,乳腺增生,结节等。结合秋天这个大环境,更要做好抒发宣泄。总之,无论是去KTV唱歌,还是其他一些方法,只要能够适当地疏导情绪,保持健康的心态,都可以缓解肝气不舒的情况。合理饮食,适度锻炼,快乐心态,才是养生的最好方式。

陶医生提醒,除了肝本身有问题,当出现影响到其他脏腑和一些病理性的症状时,一定要及时就诊或咨询,不要错过治疗时机。

(晚报记者 周雨若)



近日,惠山古镇迎来首批“百匠千品”获奖者,他们在“2023中国大运河非遗旅游大会暨惠山泥人文化艺术节”展现非凡技艺,惠山泥人成为艺术节的一大主角。另外,精微绣、留青竹刻、锡刷、紫砂、二胡等非遗项目也一一呈现。中国电信的5G、大数据、千兆网等数字通信为艺术节全程保障。

(周小康 摄)

我请他吃了酸菜鱼,还以为我们已经是朋友了……

冒充燃气公司员工诈骗,判刑

本报讯 未开通商用天然气的资质、私自连通燃气设备盗窃天然气……近日,梁溪法院审理了一起案件,诈骗多家商铺十多万元的牛某最终因犯诈骗罪和盗窃罪被法院判处有期徒刑四年,并处罚金3.2万元,还被责令退赔商户们的损失。

郝某是梁溪区某商业街上一家川菜店的老板。2022年6月,有个自称是某知名燃气公司老总的人来到店里,自称姓牛,负责商业街片区的天然气安装。郝某店里使用的是瓶装气,但牛某热情地介绍,天然气更便捷更环保,也更安全,建议他换成天然气。不过,安装费用要18000元,价钱有点贵,让郝某有点犹豫。

为了打消郝某的顾虑,牛某掏出了身份证、公司工牌,还现场套上了工作服,并告诉郝某,商业街上已经有好几家饭店用上了他安装的天然气,再不装可就落伍了。郝某还是不放心,给隔壁凉皮店老板打了个电话,对方说店里的天然气就是通过牛某安装的。这下,郝某彻底

放心了,马上和牛某签订了燃气工程施工合同,并支付了8000元预付款。

过了两天,牛某又来到郝某店里,说他已经在设计施工图纸了,需要实地再看看,还告诉郝某,要把1万元尾款付清才能尽快安排施工。郝某觉得他说得很专业,很快就转了1万元给他。郝某还请牛某吃了酸菜鱼。相聊正欢时,牛某提出,如果郝某能再转8000元给他,就能帮他加急安装天然气,而且这个钱只是给他刷个业绩,过两天就能还给郝某。郝某心想,他们两人已经坐在一起吃饭了,是朋友,朋友的忙应该帮。于是,郝某立刻又给牛某转了8000元。

3天后,郝某联系牛某,想问问什么时候能安装天然气,而且那个用来刷业绩的8000元也该退还了吧。连打了好几通电话,牛某都挂掉不接。郝某有点慌了,突然意识到这人可能是个骗子,于是报了警。之后,郝某通过商业街餐饮商户微信群才

知道,共有十几家饭店被骗,金额从3000元到上万元不等,总数超过14万,而郝某是被骗金额最多的。

牛某落网后,警方告诉商户们,牛某确实有一家公司,但并不具备开通商用天然气的资质,他采用不规范的安装方法,把正规公司的天然气管道与凉皮店等几家商户的燃气设备私自连通,盗窃了天然气,也留下了极大的安全隐患。而他诈骗商户们的钱,都用在了网络赌博上。

宣判后,法官提醒,不要轻信提供上门服务的所谓燃气公司的工作人员。如不清楚对方身份,应要求其出示工作证件并确认收据上的销售单位名称,如果仍无法分辨,可以拨打燃气公司的客服电话进行确认或直接前往燃气公司办理。

郝某表示,这是他第一次被诈骗,希望也是最后一次。他把这段经历说出来,就是想告诉自己再次反思、检讨。同时也想告诉更多人,提高警惕,避免上当受骗! (冯成)

(文中人物均为化名)

真瓶装假酒 四人合伙 制售假茅台获刑

本报讯 前段时间,“年轻人的第一杯茅台”火爆朋友圈,作为白酒行业的知名品牌,茅台酒家喻户晓,长期受到消费者青睐,但也成为不法分子制假的对象。近日,宜兴法院就审理了一起这样的案件。

黄某从老家湖北来到南京生活,从事网约车司机、快递员等工作。一次偶然的机会,黄某结识了朱某(另案处理),动起了制售假茅台酒赚钱的念头。2022年,黄某将制假作坊选在一处待拆迁小区,租用房屋悄悄“营业”。黄某通过电商平台搜索原料酒,比较后选定卖家,并通过微信下单,100斤一桶,价格1500元,他还从网上淘到了茅台酒的假包装。

黄某平时爱刷短视频,并在短视频中学习茅台酒鉴别真伪方法,以此改进自己的制假技术。他低价收购正品茅台酒的酒瓶,再清洗、晾干、灌装、封口、贴标,系上红飘带装入纸盒,配上防伪码、酒杯盒等装箱。1个多月后,黄某的同村人黄某飞、好友杨某也加入其中,三人按流水线操作、分工明确,一天可以制作数十箱假酒。朱某以在网络平台发布广告、群发短信的方式进行茅台酒推广,获取订单后即发给黄某进行生产,按每箱600元的价格结算给黄某。2022年7月至11月期间,黄某共组织制作假冒茅台酒1200余箱,货值金额72万余元。黄某等三人实际获利约12万元,其中黄某分得7万元,黄某飞分得4万元,杨某分得0.8万元。

为了让制售假酒过程更严谨,黄某还与快递员王某达成合意,将发货地址改为贵州遵义。王某共帮助黄某邮寄假冒茅台酒1180余箱,货值金额70余万元,业务提成获利0.6万元。2022年11月,公安机关根据线索查获作案地点。

近日,宜兴法院经审理认为,被告人黄某、黄某飞未经注册商标所有人许可,在同一种商品上使用与其注册商标相同的商标,情节特别严重;被告人杨某未经注册商标所有人许可,在同一种商品上使用与其注册商标相同的商标,情节严重;被告人王某明知他人实施侵犯知识产权犯罪,仍为其提供帮助,其行为均已构成假冒注册商标罪。在共同犯罪中,黄某起主要作用,系主犯,黄某飞、杨某、王某起次要作用,系从犯。考虑到各被告人如实供述、认罪认罚、全部退赃等量刑情节,最终判处黄某有期徒刑三年六个月,并处罚金人民币二十万元,其余三名被告人均适用缓刑并处罚金。(何小兵)