



聊天室

爆火！这届年轻人爱上“晒背” 株洲医生这样说……

主持人/徐不曾

嗨，大家好！今天，株洲网事聊天室又和大家见面了，我是本期主持人徐不曾，欢迎您扫描二维码加入我们，一起聊柴米油盐，聊喜怒哀乐，聊各种有意思或者有意思的事。

热！热！热！不知不觉中，我们已经进入了一种伏天，一年中气温最高的日子来了。但是，最近一种新的“养生方式”——晒背，却悄然流行了起来，引得众多网友跟风效仿。网传的“种草”攻略认为，“晒背”是不要钱的“天灸”，可以让体内的伏邪排出体外，不仅能驱寒保暖还能缓解抑郁、改善体质、改善肤色等。“晒背”真的有效吗？本期聊天室，我们一起来聊聊“晒背”的这件事。

养生喵：说说我自己感受，我是寒湿体质，脸色蜡黄没有光泽。晒了几次后，脸色肉眼可见地变白了，可能是气血充足，看起来气色好了很多。一般刚开始“晒背”，要选择早上8点到9点的时候，此时的阳光不是特别强烈。时间控制在半个小时以内20分钟以上，慢慢地可以加长时间，最多一个小时。最好把背露出来晒，晒前要做好防晒措施，涂抹防晒霜或者穿上薄衣服，避免晒伤皮肤。晒的时候要放松身心，可闭目养神或者听听音乐。千万不能空腹晒，避

免低血糖。晒后要及时擦拭汗水，并且喝些温水补充水分。

阳光沐：如果没有阳虚，就没必要三伏天特意“晒背”。我是阳虚怕冷的体质，平时也很少出汗，所以我这种才适合三伏天“晒背”。我一般早上7点到8点之间晒，微微出汗，9点以后就不晒了。去年三伏天晒了，每次晒过以后都觉得很舒服，这就是适合的。而我妈去年刚开始和我一起晒背的，晒过之后上火，吃了几天西瓜才好。她是怕热容易出汗的体质，这种就不适合。而且最开始“晒背”，时间先短一点，觉得没什么不舒服的时候，再加长时间。

忙着学习的兰茶：是打工不够苦吗？还要去晒太阳？真的是感慨世界的参差，我现在才知道原来有这么多人，觉得待在空调房里是不舒服的。别人三伏天“晒背”运动减脂，而我只想空调西瓜wifi宅在家。我是夏天随便动一下就出汗的人，最近株洲动不动就40多度的气温，真要我去“晒背”，还不得晒到中暑？同龄人都在晒房子，晒车子，晒工资……只有我晒得乌漆麻黑？

省直中医院治未病与健康管理中心首席专家张群：从中医的角度来讲人的背部是阳气汇聚的地方，

三伏天又是一年中阳气最旺的时间，“晒背”补阳，以增强、提高抗病能力，是有一定道理的。三伏天“晒背”，还是要根据个人体质情况来判断。对紫外线过敏者，或是高血压、高血脂、糖尿病、冠心病，气阴两虚或阳虚体质人群，孕妇等人群不太适合“晒背”。

另外，年龄较大者也应慎重，注意好各种细节，避免引起不适。市民应选择早上7点至9点，或者下午3点以后，成年人每次日晒时间以20分钟到半小时为宜。晒太阳以达到微微汗出即可，不可晒到大汗淋漓，精神烦躁。初次晒太阳时间可以短些，若感觉舒服，可以适当稍微延长时间，或分多次进行。“晒背”时不可直接暴晒头部，头部属阳，晒久了会头晕、中暑、胸闷。此外，晒完之后，最好在阴凉处避强风冷水，等汗停了再进入空调房。

但是单纯靠晒晒一晒就达到冬病夏治、减肥等目的，不科学也不可取。冬病夏治的方法还有很多，代表性的治疗措施包括三伏贴、三伏罐和三伏灸，具有疗效明显、操作简便、无明显副作用等优点。



扫码加入聊天室。

众·株洲

株洲人都爱逛的芦淞市场，人气满满，聚集时尚潮流、帅哥美女。周末，芦淞市场人群川流不息，装扮精致的穿版模特，前来购物的顾客，跑上跑下的背包客，一片热闹繁忙。



打开抖音扫码观看视频。

热搜

近日，芦淞区某路段，一小汽车过斑马线时没礼让行人且加速通过，被群众举报，芦淞交警：罚200元、扣3分！

株洲发布 42分钟前 来自微博视频号 群众举报车辆斑马线不礼让行人还加速通过。株洲芦淞交警：罚200元、扣3分！



扫码观看视频。

金秋助学季

金秋助学20年，向上向善再出发！曾经受助的学子倾情讲述助学大爱对自己的深远影响。



扫码观看视频。

举报“拍黄瓜”父子又举报“人民币花束” 维权与牟利的边界在哪？

株洲晚报融媒体记者/成姣兰

过去的一个月，袁女士陷入睡眠障碍。“我怀疑过对方是洗钱套路，却没想到是这种操作。”多次询问下答应为客户包一束9999元“人民币花束”，隔天就被投诉一事，让她陷入焦虑当中。

上周，本报视频《举报“拍黄瓜”父子再次举报花店“人民币花束”》发布后，袁女士收到对方威胁短信。这一事件在花店行业持续发酵，多位行业人士直言，袁女士是碰上了“职业打假”人。

花店制作“人民币花束”，隔天即遭客户投诉

袁女士是天元区一家花店店主。5月9日，一男子通过美团平台咨询袁女士，店里能否包扎“人民币花束”，他想制作一束作为生日礼物。得到袁女士肯定答复后，当天该男子并未下单。

“5月12日男子来到了店里，进来就问‘人民币花束’没有实物吗？我被问蒙了。”袁女士表示，花店确实偶尔会为客户包扎“人民币花束”，但绝大多数都是客户拿钱过来，花店不会制作成品进行展示。

“当天他并没有订，只说回去考虑下。”袁女士也将这事抛在脑后。6月12日，该男子再次来到店里。“当时进店第一句话又问‘怎么还没成品’，随即走了。”袁女士回忆，当天，该男子的

儿子通过美团加她微信，并在一番协商后转账9999元至袁女士银行卡，让袁女士到银行把钱取出来包扎成“人民币花束”，同时又通过美团平台单独支付了制作费300余元。

让她没想到的是，第二天，该父子就将她投诉至中国人民银行株洲市中心支行和美团平台。

袁女士“只收取了制作费，现金为顾客提供”为由驳回了美团平台投诉。“他们再次投诉时，美团就没再受理了。”袁女士表示。

当天上午，在接受了中国人民银行株洲市中心支行工作人员的普法教育后，袁女士当场承诺，不再制作“人民币花束”，并下架了网络平台的链接。

情节显著轻微，花店“首违免罚”被整改

无独有偶，中国人民银行株洲市中心支行货币金银科第一次接待该父子，也是5月份。

该父子称株洲某花店在使用人民币现金折成花束进行买卖，是否属于违法行为。当天，银行工作人员向该父子解读了《人民币管理条例》，并表示咨询情况确实属实，花店就已涉嫌违法。当时，银行工作人员询问该父子是否有相关投诉材料，对方表示会去取证后离开。

6月13日上午9点，该父子拿着花束前往中国人民银行株洲市中心支行投诉后，11点前，该行货币金银科工作人员就赶到花店查处。

当天，中国人民银行株洲市中心支行工作人员向花店店主普及了相关

法律法规后，店家主动承认错误，当场下架网络平台相关商品链接并承诺不再做相关产品。同时，为防止“职业打假”人以牟利为目的“钓鱼式打假”，扰乱正常市场秩序，该行还将此事反映给市优化营商环境协调事务中心（以下简称“市优营中心”）。

市优营中心相关负责人介绍，了解到此情况后，中心立即派人到花店进行再次核实，同时进一步宣传株洲支持实体经济发展和优化营商环境的相关政策。鉴于情节显著轻微，且店家已主动改正错误，参照株洲市人民政府办公室印发的《关于建立“涉企轻微违法行为不予行政处罚和一般违法行为从轻减轻行政处罚清单”实施方案》，该案件按“首违免罚”处理。

株洲出台“涉企轻微违法行为为免罚或减轻处罚清单”

根据《人民币管理条例》规定，袁女士制作“人民币花束”的行为已构成损害人民币行为，可由相关监管部门给予警告、没收违法所得和非法财物，并处违法所得1倍以上3倍以下的罚款；没有违法所得的，处1000元以上5万元以下的罚款。

“一个案例的罚款很容易，但更重要的是要思考如何才能杜绝类似事件的再次发生。”市优营中心副主任曾成表示。

首违免罚，并非株洲今年根据个案研究的对策。

记者从市优营中心了解到，去年6月，在司法部牵头下，株洲出台《关于“涉企轻微违法行为不予行政处罚和一般违法行为从轻减轻行政处罚清



袁女士花店制作的“人民币花束”。受访单位提供



市优营中心对花店进行调查走访。受访单位提供

投诉人在美团平台投诉商家。受访单位提供

维权与牟利的边界在哪？

记者了解到，该父子系今年网络上举报饭店“拍黄瓜”事件当事人。相关部门查询掌握，该父子在株洲多个行业进行职业打假，其子在全国涉及投诉400余起，其本人涉及投诉40余起。

株洲市餐饮行业协会公布的一份文件显示，从2020年至今，该父子利用餐企无冷食类食品制售许可销售“拍黄瓜”等凉拌菜为由头，通过频繁举报要求餐企高额赔偿，单这一领域举报就高达49起。滨江路一牛肉火锅店因销售给该父子一盘10元的凉拌黄瓜，被要求赔偿当日整桌菜价的10倍共计5500元；贺家土一家羊肉馆也因一盘爽口萝卜皮赔偿了2400元；

然而，在“拍黄瓜”事件面对本报记者采访时，投诉人显得理直气壮。他表示，他是为了净化株洲市场，“我们不会瞎搞的。我们是吃法律饭的人。”

维权与牟利的边界在哪，各界对“职业打假”人的看法也是众说纷纭。有网友在本报刊株侠视频留言称“他做得对，这样才能要求商家按规矩来”，有网友则认为，这种涉嫌“钓鱼”的恶意举报者应严惩。

一位广东的网友留言称，这只是



网上“职业打假”人打到实体行业而已，稍微有点规模的网店每个月都会遇到好多起。

就“人民币花束”事件，湖南卓进律师事务所律师聂炜表示，用人民币做花束属于故意毁损人民币，商家这一行为已构成违法。在他看来，商家如果仅收取制作费，花束所用钱财由举报人提供并按其要求制作，商家行为则属于代加工行为，举报人本身也应承担责任。该事件当事父子如果是以举报为目的要求商家制作“人民币花束”，已经涉嫌欺诈骗。

对于“职业打假”，聂炜认为，如果商家本身有违法行为，打假可维护消费者合法权益，应该提倡和保护。但以诱导方式让商家做出违法或有损消费者权益的行为，打假人本身已违背诚信原则，相关部门不应支持。

聂炜坦言，作为律师，他到最近才知道，“拍黄瓜”竟然要特别的经营许可。作为商户，更加不可能对所有法律都有认知。株洲针对“职业打假”多发领域按实际情况实行“首违免罚”并快速规范市场的方式，既避免了消费者合法权益损害行为扩大，也保护了市场主体，值得肯定。