



照顾老人12年，继承老人5套房

多位村民出庭作证：他给了大爷一个幸福晚年

北京顺义的阮大爷，出生于1930年，其父母早亡，终身未婚，膝下也无子女。他有4个哥哥、1个妹妹，但均在异地。目前，阮大爷二哥的两个女儿和阮大爷的妹妹仍健在。

2011年，生活无依靠的阮大爷向村委会求助。因同村的男子刘某军一家与其关系较好，且在村中口碑较好，在村委会的协调下，刘某军同意赡养阮大爷。二人在村委会的主持下签署了《遗赠扶养协议》，约定由刘某军照顾阮大爷并负责生养死葬，阮大爷将其位于该村的房屋在内全部财产遗赠给刘某军。协议书里写明，“保证悉心照顾遗赠人，让老人安度晚年至遗赠人阮大爷去世之前供给生活水平保持全村平均生活水平。”

于是，自2011年11月开始，刘某军承担起了对阮大爷的扶养责任，甚至全家搬至阮大爷家一起生活。一些视频记录下了阮大爷和刘家人生活的场景：一家人为阮大爷过生日，刘某军的孙子孙女向老人磕头拜年、小孙女为老人洗脚……

2023年3月，阮大爷近800平方米的宅基地被列入拆迁项目，老人因此获得安置房5套。这一年10月，阮大爷因病去世，刘某军送老人走完最后一程，并为其买墓地，料理丧葬事宜。

刘某军认为，自己对阮大爷，如同对待亲人一般12年如一日悉心照顾，让其就在晚年生活中感受到了家庭的温暖和幸福，如约履行了“生养死葬”的扶

养义务。为了接受遗赠，刘某军将阮大爷的妹妹、两个侄女起诉至法院，请求法院确认遗赠扶养协议有效，协助其办理房屋过户事宜。

在案件审理过程中，多位村民出庭作证，表示阮大爷的生活水平跟同村人相比在中上水平，老人平时常在公园遛弯、下象棋。“老人原来肺不好，刘某军给装了5个增氧机。老人每天早上要吃煮鸡蛋、喝奶，刘某军连续十几年都做到了，早餐时常给换口味，熬粥、做面条、炖肉……”一名证人表示。

法官在实地调查时还得知，刘某军与阮大爷同住后，老人的侄女、妹妹与老人之间的来往较少，对此，老人的侄女、妹妹也在法庭上承认，看望老人的次数并不多。

近日，顺义法院对此案作出判决，确认遗赠扶养协议中涉及财产赠与以及刘某军承担的生养死葬义务部分应属有效，并认定5套房屋的所有权益应由刘某军继承。

法官表示：“孝亲敬老是中华民族的传统美德，亦是社会主义核心价值观的重要内容之一。刘某军在老人年岁已高、无人照管时，主动承担扶养责任，与其共同生活多年，照顾老人的生活起居，并履行了遗赠扶养协议中的生养死葬义务，使老人度过了一个幸福快乐的晚年。刘某军十多年赡养孤寡老人的行为符合社会主义核心价值观，对其行为应当给予积极评价。”

（据百度新闻）

特朗普“封口费”案开审



当地时间4月22日，特朗普“封口费”案开审。他涉嫌通过伪造商业记录的方式，试图掩盖向艳星支付13万美元的“封口费”，成为美国历史上首位遭刑事审判的前总统。图为特朗普在法庭上。（据澎湃新闻）

新加坡将试水四天工作制

据报道，从2024年12月1日起，新加坡将正式实施一套全面的灵活工作安排指导方针，其中包括为雇员提供每周4天的工作选择，这使得新加坡有望成为亚洲地区首个在国家层面推广“四天工作制”的国家。

4月16日，新加坡政府人力部宣布，从12月1日起，所有在该国运营的公司需制定和维护正式流程，供雇员申请灵活工作安排，包括实现一周只工作4天、灵活的工作地点。雇主需在两个月内对员工的请求进行回应，并且必须为拒绝申请提供明确的书面理由。若雇主未遵守规定、无正当理由拒绝，将可能面临包括受到人力部警告等在内的处罚措施。

报道指出，此举是新加坡迈向“每周四天工作社会”的第一步，使其成为亚洲国家中首个正式引入并采取步骤向“四天工作制”过渡的国家。

这一改变背后的推动力来自新加坡三方工作组——由政府、工会、普通雇员、商界领袖和人力资源专业人士的代表组成。新加坡教育部兼人力部政

（据广州日报）

出示身份证后就不用刷脸了

上海、杭州、广州等多地酒店取消“强制刷脸”

有媒体报道，近期上海市旅馆业治安管理信息系统相继提示：严禁对已出示本人有效身份证件旅客进行“强制刷脸”核验，严禁发生不“刷脸”不能入住问题。不只是上海，杭州、广州的一些酒店也确认已取消入住“强制刷脸”。“五一”临近，这一举措受到许多消费者的欢迎。

“刷脸”进小区、“刷脸”入景区……在越来越多的生活场景中，人脸识别逐渐成为一种经常碰到的现象。这些场景是否真的都有必要刷脸？

手机号码泄露、密码丢失尚且可以更换或者重置，人脸信息泄露了怎么办？人脸信息泄露带来的精准营销、大数据杀熟，甚至“被冒用”“被诈骗”等风险，应当引起重视，关键要立好规矩。

目前我国《个人信息保护法》和最高法有关规定都对收集个人信息行为作出了严格限定和要求。国家网信办《人脸识别技术应用安全管理规定（试行）（征求意见稿）》申明：宾馆等经营场所不得以办理业务、提升服务质量等为强制、误导个人接受人脸识别技术验证个人身份。

规范人脸识别技术应用，“安全”是关键，但“合法、正当、必要”是必须遵循的原则。有关部门应加强对人脸识别技术使用的监督检查，对涉嫌滥用“刷脸”应用的合规性进行重新审视。对于确非必要、于法无据的“强制刷脸”场景，应当监督整改，和不必要的“强制刷脸”说再见。

（据人民日报）

买了个玳瑁标本，获得了一年刑期

法院：构成危害珍贵、濒危野生动物罪

近日，成都金牛法院审结一起危害珍贵、濒危野生动物罪案件。在海口工作的卢某某想着成都的住宅正在装修，听说玳瑁可以“镇宅辟邪”，他知道玳瑁是国家一级保护动物，但仍买了一个标本挂到新家墙上。

那天，卢某某驾车来到海南潭门镇，以8000元价格买到一个玳瑁标本。搬入新家后，卢某某将玳瑁标本挂到家中墙上，满心以为至此家宅平安，事事如意。殊不知，这样的行为已经触犯了法律。

经司法鉴定所鉴定，卢某某所购买的玳瑁标本的物种为龟鳖目、海龟科，玳瑁，为国家一级重点保护野生动物，涉案制品参考价值190000元。

法院经审理认为，被告人卢某某非法收购国家重点保护的珍贵、濒危野生动物制品，其行为已构成危害珍贵、濒危野生动物罪。法院判决卢某某有期徒刑一年，缓刑二年，并处罚金二万元，对扣押在案的玳瑁标本予以没收。

（据封面新闻）

血管斑块或可缩小甚至消失

体检后，一些朋友检查出有颈动脉斑块，这是不是意味着脑中风可能随时降临？有没有逆转、缩小斑块的方法？今天为大家一一解析。

多方面因素导致

当血液中有许多血脂颗粒，不能及时排出体外，就会沉积在血管壁上，通过血管内的一些免疫反应形成血管斑块。如果斑块出现在颈动脉，就称之为颈动脉斑块。

早期颈动脉斑块可能不会带来不适，但到了后期，随着斑块增多，血管出现严重狭窄，头部就会缺血、缺氧，从而出现头晕、头痛的症状。

颈动脉斑块一旦脱落，就会顺着血流进入大脑，堵塞远端相对比较细小的血管，

逆转关键是控制胆固醇

通过有效降脂治疗和改变不良生活方式，控制好低密度脂蛋白胆固醇，斑块就有可能逆转。

但是斑块逆转需要时间，既往研究也提示，通过有效治疗，斑块逆转的时间大概需要1-2年，这个过程还需要去看察。

相对来说，软斑块更容易逆转。如果

想要逆转做好四件事

饮食做到“3多1少”。多吃新鲜蔬菜水果，每天吃够500克蔬菜、250克水果，注意水果要选含糖量相对较低的。多吃粗粮，控制碳水化合物摄入，比如全谷物、燕麦、豆类等，它们中富含可溶性膳食纤维，能帮助减少血液吸收的胆固醇数量。多吃深海鱼，沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等深海鱼类及其鱼油中富含EPA和DHA，每周食用2-3次为宜，最好清蒸。少吃高脂食物，如肥肉、动物内脏、动物油等，少吃盐和糖，严格控制总热量，避免超

形成脑中风，也就是脑卒中，可能出现偏瘫、失语、口角歪斜，甚至意识障碍。

高血压、高血脂、高血糖、吸烟、酗酒、运动少、饮食上偏咸偏油等，都是颈动脉斑块形成的危险因素。

除此之外，随着年龄增长，血管自然老化，出现颈动脉斑块的概率也会增加。

一般情况下，通过颈部血管彩超检查或者是经颅多普勒检查，可以帮助发现颈动脉斑块。

斑块的表面不光滑、不规则，同时回声比较弱，这种斑块一般富含更多脂质，被称之为软斑块，相对来说更容易逆转。

需要注意的是，软斑块也更容易脱落，引发脑中风的概率也更高一些，需要高度重视，及时进行干预、治疗。

重和肥胖。

规律运动。选择适合自己的运动，强度、适量、循序渐进地进行。一般以中等强度的有氧运动为宜，每次约30-50分钟，每周3-5次。

戒烟戒酒。吸烟、酗酒是斑块形成危险因素，生活中尽量做到不吸烟、不喝酒，远离二手烟。

控制好血压。如果有颈动脉斑块合并高血压，就要把血压控制在140/90毫米汞柱，这样才能避免一些更严重的后果。

（据CCTV生活圈）

警惕“上头”变“上瘾”

平时刷视频，一些奇异的内容常常让人一边嫌弃一边追看。比如有人爱看修剪驴或马的蹄子，坚硬的角质被一层层铲除，看到停不下来；有人看到一块黢黑的地毯

“劫后余生”带来精神满足

有的人沉迷吃辣，尽管辣得面红耳赤，但仍“痛并快乐着”，还有人喜欢撕手上的倒刺，撕到出血，甚至喜欢抠结痂的伤口。在这些奇怪的癖好中，人们一边痛苦一边自虐。

张蕾表示，良性自虐是一种心理现

内啡肽让人“上头”

从心理学方面进行解释，这种置之死地而后生的体验，能唤醒人们想处理被压抑想法的冲动，对缓解和释放埋藏在潜意识中的压力有帮助。

如果从机制上解释，良性自虐的过程中会产生一种神经递质——内啡肽。其能调节食欲、舒缓压力、振奋精

警惕产生不良影响

良性自虐可以缓解压力、调节情绪，但久而久之也可能产生不良影响。长期良性自虐会让人“上瘾”，比如一开始只要吃一点辣就能开心，到后来会追求越来越辣。专家提醒，良性自虐并不是真正的快乐，这

被冲干净的一瞬间，感觉很解压。

为什么这类内容会吸引不少人观看？近日，记者采访杭州市中医院临床心理科副主任张蕾，他提醒，这背后可能隐藏着自虐心理。

象，指人们通过做一些可能让身体“受到威胁”的行为来获得快乐。这些行为可能会引起身体不适，如吃辣触发痛觉、乘坐过山车时有失重感等，这些行为会引起大脑警觉，但大脑发现这些事并不会造成真正的危险，“劫后余生”的快感会带来精神上的满足。

神、缓解抑郁等，是名副其实的“快乐激素”。

内啡肽在大脑感受到痛苦、危险、疲惫等信号时分泌，来缓解人们感受到的不适感，而良性自虐过大脑，让大脑误以为处于危险中而释放内啡肽，这就是良性自虐会让人“上头”的原因所在。

种快乐转瞬即逝，是不稳固、不可靠的。

而且，有些人会从良性自虐转变为真正的自虐症，通过一些伤害自己的行为来宣泄情绪。如果出现这些情况，说明已经患上心理疾病，需要及时到正规医院就诊。

（据《浙江老年报》）

茶杯里撒把花 给眼睛做个“桑拿”

许多人只知“用眼”，却不知“护眼”，通宵达旦地刷手机，可能导致干眼症或结膜炎。

中医专家指出，不妨用中药熏蒸法给眼睛做个“桑拿”，可有效缓解眼疲劳，改善眼周围血液循环，让疲劳的眼睛得到充分的放松和休息。

将菊花、金银花、薄荷、枸杞等清肝明目的中药凉开水浸泡后煎煮15分钟左右，把药罐放在餐桌上面，直接把头伸到药罐上面，睁开眼睛，对着药的热气熏蒸，一般来说，要熏蒸20分钟。

中药熏眼有立竿见影的效果，不过不足之处，一是刚开始时中药蒸气温度太高，有烫伤的危险，所以一定要注意温度适中时再进行熏蒸；二是中药温度不稳定，随着热气的下降，蒸汽也就随之减少直至没有，需要再次把药罐加热或增加热水。

（据《中国中医药报》）

床垫不宜太柔软 不等于睡硬板床

人的一生有1/3的时间花在睡眠上，床的舒适度直接影响睡眠质量，也和身体健康息息相关。

提起“腰不好睡什么床”，相信很多人的第一反应是要睡硬板床，也不知从何时起、何人说的，反正这一观念已经深入人心。有些人费尽周折把自己舒适的床垫换成硬板床，还有人在床垫上加木板。可是睡了硬邦邦的板床后，真的可以养腰吗？

不少人有一个误区，认为硬板床就是硬床、光板床，反正就是越硬越好。长期睡太硬的板床，人体无法维持脊柱正常“S”形的生理曲线，需要腰背肌肉来帮忙支撑，让脊柱一直僵硬、紧张，腰肌也得不到放松，长期下去反而会造成劳损，加重腰酸背痛等不适。

睡太硬的床不好，那为什么也不建议睡软床呢？因为软床缺乏足够的支撑，常使躯干呈弧形，长此以往，腰肌就会酸胀僵硬，易发生腰肌劳损和骨质劳损，甚至引发脊柱弯曲或扭曲，产生腰酸背痛症状并加重。

无论是普通人还是腰背疼痛人群，都应选择软硬适中、有床垫支撑的床，让你睡起来舒服又健康，一觉醒来元气满满。

如何选择适宜的床垫？专家建议，遵循以下两个原则。床垫软硬适中。选床垫按照3:1的原则，3厘米厚的床垫手压下去1厘米合适，9厘米的床垫手压下去3厘米合适，以此类推。弹簧床垫比较理想的厚度是12-18厘米。当弹簧因质量问题变形时，会影响承托力，要及时更换。一般来说，普通的弹簧床垫8-10年弹簧弹性就降低了，再好的床垫，15年也该“退休”了。

身体贴合度。平躺在床垫上，把手紧贴颈部、腰部、臀下到大腿之间的空隙，手掌能轻松放入空隙说明太软，很难放入说明太硬，刚好放入说明床垫与人的生理弯曲吻合。再侧身，用同样的方法试一试。床垫是否合适可以根据自身感受来选择，睡到床上后不影响晚上翻身，早上不会因为床垫过于软塌造成起床困难，起床后腰部不会感到僵硬等不适，是比较适合自己的床垫。

（据人卫健康微信公众号）

洗头选对时间段 有益健康防脱发

为什么不建议早上洗头？医生表示，主要与以下原因相关。

睡前洗头，洗掉尘埃。晚上洗头，不但可以把白天所吸附的灰尘病菌洗掉，而且用了护发产品之后头发吸收了营养，夜里睡觉的时候，营养正好可以被头发全部吸收掉，所以晚上洗头是最好的。但要注意的是，千万别在头发湿的时候直接睡觉，这可能引起发质受损、感冒、头疼等问题。

保护阳气，避免脱发。我国传统医学认为，清晨阳气升发，水为阴性，这时洗头发的话，阴气会阻碍阳气的升发，久而久之就会导致阴阳失和，产生脱发。

此外，医生表示，早晨刚起床时，人体各个器官处于刚刚苏醒的状态，血液运行缓慢，此时洗头会刺激头部血液运行加快，造成血压波动大，容易引起头晕、头痛等不适。

（据养生中国、人民网等）