



今日是秋分,你知道这时节咋养生吗

本报济南9月22日讯(记者任磊磊) 9月23日是2015年秋分节气。秋分以后,阴气渐盛,阳气渐收,人的身体容易产生“秋燥”,天气日渐干燥。所以从穿衣戴帽到饮食起居均需要引起注意了。

秋分是一个相当特殊的日子。因为秋分节气已经真正进入

到秋季,作为昼夜时间相等的节气,人们在养生中也应本着阴阳平衡的规律。秋分节气来临,天气干燥,身体容易缺水开始“秋燥”。加之天气转凉,脾胃易受凉。因此,专家建议,秋分之后,从饮食上,应尽量少食过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物,更不要暴饮暴食。如果患有慢性胃

炎、胃病的市民,应当开始加强胃部保暖。早晚温差较大,市民尤其是老年人出门时应随身带有一件长袖外套,以免着凉。

如果家里的床、沙发、车内座椅等铺有凉席、凉垫的,可以适时换下。清洗后在太阳底下暴晒后,再保存起来,以免来年用时孳生太多细菌。夜晚睡觉的铺

盖也应当换成秋季被褥。

山东省千佛山医院营养科主任杜慧真提醒说,秋分过后,市民在注意饮食进补的同时,还要遵循“润燥、补肺、养阴、多酸”的原则。可以多吃橘子和山楂,以达到保肝护肺的效用。饮食宜遵守“少辛增酸”,如葱、姜、蒜、茴香、辣椒等要少吃些。芝麻、核

桃、糯米、蜂蜜等食物,以及雪梨、甘蔗、苹果、葡萄等新鲜瓜果和蔬菜可多吃。

另外,部分有抑郁倾向的市民目睹秋风冷雨、万物萧条等现状,可能会加重病情。因此,建议这类市民多参与社会活动,积极调整心态,保持乐观豁达的心态。

百元假钞买鸡被拘12天

警方:明知假钞却用违法,数额较大的犯罪

本报济宁9月21日讯(记者苏洪印 通讯员苏培银) 17日,金乡县男子高某在金乡县缙城农贸市场持一张百元假钞购买活鸡时被识破,他身上的另一张百元假钞也被民警搜出。高某被警方行政处罚拘留12日,并处罚金1500元。

17日早7时许,一名进入缙城农贸市场的中年男子引起市场内保安小刘的注意。几天前,市场内先后有两家商户反映,做生意时收到了假钞。而商户反映的花假钞的中年男子特征与这名男子完全相符。

小刘于是悄悄将情况告知了门口不远处警卫室内的民警。得到消息后,民警穿上便衣悄悄对可疑男子进行跟踪。没大会儿,可疑男子在一处卖活鸡的摊位驻足,开始向摊主问价买鸡。

男子挑选了三只活鸡,称重算账共计102元。男子讨价

还价后给了摊主窦先生100元。窦先生接过男子递过来的百元钞票,没多看就放进裤兜里。正当男子提着鸡要离开时,便衣民警将他拦住,并提醒窦先生仔细查看刚刚收的百元钞票。

窦先生掏出钞票,大伙一块辨认,发现这张百元钞票极有可能是假钞。民警对男子盘查,发现他随身携带的钱款中还有一张百元钞票疑似假钞。警务室民警随即将男子带到派出所讯问,并将两张百元钞票送到银行进行鉴定。经鉴定,两张钞票编号一样,均为假钞。

经查,花假钞的中年男子姓高,金乡县人。高某供述,他经营一家超市,做生意时收到了几张百元假钞,为了将假钞花出去,他多次到农贸市场消费购物。目前,金乡警方以故意破获金融秩序依法将高某行政拘留12日,并处罚金1500元。

提醒

使用假钞超4000元就构成犯罪

该案办案民警程建军介绍,故意使用假币是违法行为。依据1995年全国人大常委会通过的《关于惩治破坏金融秩序犯罪的决定》,明知是伪钞而使用的,数额较大的构成使用伪造货币罪。没有达到“数额较大”的,不能构成犯罪,可以由公安机关依法予以拘留、罚款的行政处罚。

那么惩罚的数额标准如何界定?“一般故意使用假钞超过400张或是数额达到4000元以上,就构成了刑事犯罪,在这个标准之下一般会当事人行政处罚。”程建军称,行政处罚也会视具体案情而定,“数额特别小,像几元、几十元这类情况,我们一般会对当事人进行批评教育。”

他介绍,故意持有假币也有可能构成犯罪,故意持有超过400张或是数额达到4000元以上,同样构成了刑事犯罪,数额在这标准以下通常也会受到行政处罚。“也存在特殊情况,当事人持有数额较小的假币,而主观意识上没有去使用,不以牟利为目的,我们通常不去处罚,会提醒当事人主动将假币交银行处理。”

中国人民银行济宁市中心支行货币金银科工作人员介绍,《中国人民银行法》四十三条也明确规定,明知是伪造、变造的人民币而持有、使用,构成犯罪的,依法追究刑事责任;尚不构成犯罪的,由公安机关处十五日以下拘留、一万元以下罚款。



颈椎病八潜伏症状 出现了你得小心点

颈椎病是人类健康的一大杀手,而当今办公室一族患病率却相当高。而当患者一旦发现患此病时,往往症状已比较重了。如何判断自己是否有颈椎病,专家告诉你,并非只在脖子难受了才是颈椎病的症状,另外还有八大潜伏症状,看似与颈椎无关,却实则是颈椎出了毛病造成的。

比方吞咽不畅,就很可能也与颈椎有关,你觉得不可理解吗?好了,还是看看小编今天为你推荐的文章吧。关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),查看全部详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像,再点击“查看历史消息”,还可以看到以前发送的所有内容哦。

