

伏天晒背养生靠谱吗？

如今正值三伏天，“伏天晒背养生”话题再次引发热议。不少网友晒出背部沐浴阳光的照片或视频，宣称这种做法能“祛湿排寒”“补充阳气”“冬病夏治”。伏天晒背养生真的有效吗？有何健康风险？对此，记者进行了求证。

中国中医科学院广安门医院主任医师张振鹏表示，通过适当方式接触自然界的阳光，是一种健康的养生方法，晒背便是其中一种形式。但是晒背并不适合

每个人，尤其是体质弱、高龄或皮肤对紫外线过敏的人群，以及患有高血压、冠心病、高脂血症等基础病的人群，都需谨慎晒背。

晒背要注意什么？张振鹏介绍，晒背需要选择合适的天气和时间段进行，先从5至10分钟开始尝试，适应后可逐步增至每次15至30分钟，每周2至3次即可。晒后应及时补充水分，避免直接洗冷水澡、吹风扇或空调，以及进入温差

大的空调房。

专家提醒，中医养生最核心的精髓在于辨证施策和因人制宜，每个人的体质千差万别，没有哪种养生方式可以放之四海而皆准。追求健康是好事，但科学、安全永远是第一位的。伏天晒背作为一种特定方法，其效果有限且潜在风险明确，公众务必在充分了解自身体质状况的前提下，谨慎评估，理性选择，切勿被网络上的养生热潮裹挟而盲目效

仿。

另外，三伏天持续高温高湿，人们容易出现心烦意乱、焦躁易怒等“情绪中暑”现象。张振鹏提醒，根据中医理论，肝脏主疏泄，与情绪调节密切相关。长期情绪不良会影响肝气运行，出现胸闷、口干口苦等症状，进而影响脾胃功能。因此，高温时节，人们更应注意情志调养，尽量保持心态平和，避免肝气郁结。

据《经济日报》



《服务动车组》栏目及时发布与大家生活息息相关的演出展览、旅游攻略、健身养生、气象、交通、招聘、求医问药等信息。如果您有相关信息发布需求，欢迎来电(2921234)或通过邮箱(lcrb@lcrb.net)告诉我们。

天气

14日傍晚到15日白天

我市有雷雨

8月12日下午，聊城市气象台发布最新天气预报，预计13—14日白天我市天气以晴到多云为主，南风3~4级，日最高气温34℃左右。14日傍晚到15日白天我市有一次雷雨天气过程，雷雨时阵风7~9级，日最高气温32℃左右。

具体预报如下：

12日夜间到13日白天：晴转多云，南风3~4级，23~34℃；

13日夜间到14日白天：多云到阴，南风3~4级，24~34℃；

14日傍晚到15日白天：阴有小到中雨，伴有雷电，南风2~3级，雷雨时阵风7~9级，24~32℃。

预计未来几天我市以多云天气为主，南风3~4级，日最低气温26~28℃，日最高气温34~36℃。

被公司违法辞退怎么办？

一些情况下用人单位是可以依法与职工解除劳动合同的，比如，《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条和第四十条对此就有明确规定：

第三十九条 劳动者有下列情形之一的，用人单位可以解除劳动合同：

(一)在试用期间被证明不符合录用条件的；

(二)严重违反用人单位的规章制度的；

(三)严重失职，营私舞弊，给用人单位造成重大损害的；

(四)劳动者同时与其他用人单位建立劳动关系，对完成本单位的工作任务造成严重影响，或者经用人单位提出，拒不改正的；

(五)因本法第二十六条第一款第一项规定的情形致使劳动合同无效的；

(六)被依法追究刑事责任的。

第四十条 有下列情形之一的，用人单位提前三十日以书面形式通知劳动者本人或者额外支付劳动者一个月工资后，可以解除劳动合同：

(一)劳动者患病或者非因工负伤，在规定的医疗期满后不能从事原工作，也不能从事由用人单位另行安排的工作的；

(二)劳动者不能胜任工作，经过培

训或者调整工作岗位，仍不能胜任工作的；

(三)劳动合同订立时所依据的客观情况发生重大变化，致使劳动合同无法履行，经用人单位与劳动者协商，未能就变更劳动合同内容达成协议的。

但是，如果用人单位在没有法律依据或违反法律规定的情形下仍要解除或终止劳动合同就属于违法辞退。比如，在没有任何合理理由的情况下辞退劳动者。这时，如果劳动者要求继续履行劳动合同，那用人单位就应当继续履行。劳动者不要求继续履行或者劳动合同已不能继续履行，则用人单位应当依照经济补偿标准的两倍向劳动者支付赔偿金，也就是我们俗称的“2N”(N指的是按劳动者在本单位工作的年限，每满一年支付一个月工资的标准向劳动者支付经济补偿)。

如果劳动者与用人单位就此发生了劳动争议，那当事人就可以通过“协商”“调解”“仲裁”“诉讼”四种方式来处理。同时，劳动者也可以就被用人单位违法辞退向人社部门投诉，依法维护自己的合法权益。

据“人力资源和社会保障部”微信公众号

聊城晚报 公益广告

提高安全意识 防范电信诈骗

不轻信 不透露 不转账汇款

及时向公安机关报案

