

阅见日晖 书香斜土

邮票中的百年党史



索书号:G262.2-64/4432-2

定价:178.00

ISBN:9787543983489

本书以小视角切入大主题,用小故事反映大时代,以“邮”话“史”,勾勒出中国共产党一路披荆斩棘、矢志不渝的百年奋斗历程,展现了一幅绵延不绝、气壮山河的红色精神图谱。立意高远,运思巧妙,视角独特。

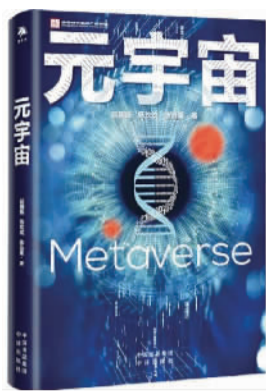
元宇宙

索书号:F49/4864

定价:68.00

ISBN:9787500166917

本书内容涉及元宇宙的商机、产业链生态、六大技术体系、发展阶段预测推演、元宇宙+、国内外元宇宙的建设进度等。本书最具特色的是多维梳理并绘制了四张非常值得珍藏的长图:人类科技发展史、IT发展史、互联网发展史、区块链发展史。



网发展史、区块链发展史。

无规则游戏



索书号:K372/3442

定价:79.00

ISBN:9787213088308

本书带领读者走进一个“真实的阿富汗”,通过阿富汗人的视角来解读历史,驳斥了“帝国坟场”的论断,讲述了长期以来外部世界从未完全了解的阿富汗内部斗争,剖析了现代入侵者屡战屡败的致命原因。

天上的星星地上的路



索书号:I287.8/2202-18

定价:39.80

ISBN:9787507236569

从讲解北斗导航系统名字的来历开始,逐一介绍它的组成部分和基本原理,展现北

斗导航系统在生活中方方面面的应用,让孩子们理解北斗是如何在许多看不到的地方影响日常生活,以及北斗工程师特殊的工作方式。

窗边的小豆豆



索书号:I313.84/6342-22

定价:39.50

ISBN:9787544288590

小豆豆从小就是个特别淘气的孩子,在小学一年级的时转学来到了全校只有五十多名学生的“巴学园”继续学业。这里有特别的校门,特别的教室,特别的座位,特别的上课方式。

社区法治学校

社区法治学校是斜土街道综治中心推出的社区法治建设品牌,旨在帮助居民解决诉求、提升社区法治化水平、推动社区建设重点工作开展、赋能社区治理难点问题解决。

谐小兔话健康

夏季这样做 冬季少咳喘

每到秋冬季节,慢阻肺患者就像进入了“闯关模式”——咳嗽加重、痰多难咳、稍动就喘,甚至需要反复住院。“冬病夏治”这一传承千年的中医智慧,正是为这类慢性呼吸系统疾病患者量身定制的调理方案。近日,龙华医院肺病科主治医师邱磊接受采访时表示,慢阻肺患者应抓住夏季黄金期,通过科学的“冬病夏治”改善病情,为安稳过冬打下坚实基础。

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)是一种以持续性气流受限为特征的慢性气道疾病,主要表现为长期咳嗽、咳吐白黏痰、呼吸困难日益加重以及进行性肺功能下降。冬季的寒冷空气会刺激慢阻肺患者的气道,导致黏膜水肿、痉挛,加重呼吸困难;冬季空气干燥和室内污染进一步削弱呼吸道防御功能,易引发病毒或细菌感染。每次急性加重会加速肺功能的不可逆损伤,导致再次急性加重的风险大幅升高;冬季雾霾、空气污染也会加剧气道炎症反应。

慢阻肺属于中医“喘证”“肺胀”范畴,其发病多与肺、脾、肾三脏阳气亏虚有关。冬季气候寒冷,寒邪易侵袭人体,导致阳气受损,病情加重;而夏季阳气旺盛,尤其是三伏天,自然界的阳气达到顶峰,人体阳气也随之浮越,此时正是补充阳气、驱散寒邪的最佳时机。中医认为,慢阻肺患者多属肺、脾、肾阳虚,冬季寒邪易诱发咳嗽加重。三伏天人体阳气最盛,毛孔开泄,此时通过穴位贴敷(三伏贴)将温阳药物贴于天突、大椎等穴位,

(上海徐汇)



结合中药穴位注射、定向透药、中药内服等疗法,可驱散体内寒痰,减少冬季急性发作频率。临床观察显示,坚持冬病夏治的慢阻肺患者,急性发作次数降低,肺功能指标显著改善。

慢阻肺患者的夏季调养不可忽视。饮食方面宜选用健脾益肺的食物,如莲子、山药、芡实等,可常喝黄芪炖鸡汤,有助于补益肺气。适当的有氧运动可增强体质,但以不感到明显气促为度。呼吸锻炼尤为重要,推荐腹式呼吸和缩唇呼吸练习,每日2次,每次10-15分钟。同时,保持居室通风,但避免直接吹风,切忌吸烟。

医生提醒,患者可到医院根据专业医生评估制定个性化方案。夏季调理是冬季健康呼吸的基础,坚持治疗才能获得最佳效果。

半年未付房租被起诉 租客被判限期搬离

■ 案例呈现

孙女士将一套房屋出租给李先生,合同约定租期两年,租金按月支付。半年后,李先生以经济困难为由拖欠租金,孙女士多次催交无果,最终决定解除合同并收回房屋。李先生拒绝搬离,双方产生纠纷,孙女士向法院提起诉讼。

■ 法律剖析

根据《民法典》合同编规定,承租人应按约定支付租金,若拖欠租金达到合同约定的解除条件,出租人有权解除合同并收回房屋。本案中,李先生拖欠租金已构成违约,孙女士有权解除合同并收回房屋。法院最终判决支持孙女士的诉讼请求。



■ 启示

房屋租赁双方应签订书面合同,明确租金、租期及违约责任等条款。若发生纠纷,应及时沟通解决,必要时可通过法律途径维护自身权益。

婚姻家庭中的“法”与“情”

■ 案例呈现

杭州某电竞选手离婚时,其妻子主张分割丈夫游戏账号中的稀有装备(评估价值约30万元)。法院参考《民法典》第127条关于虚拟财产保护的规定,结合游戏运营的用户协议,判决装备归男方所有,但男方须补偿女方15万元。

■ 法律剖析

虚拟财产具有财产属性,但因其依附于

网络环境,分割时需考虑:1.取得时间:婚前取得归个人,婚后取得原则上为共同财产;2.贡献程度:投入时间、金钱的一方主张多分;3.市场价值:通过专业机构评估或参考交易平台价格。

■ 启示

夫妻可在婚前约定虚拟财产归属,婚后共同投入的可签订共有协议。离婚时及时固定证据,必要时申请法院调取后台数据。