

### 激活物业纠纷治理“小单元” 释放基层民生服务“大能量”

为进一步汇聚多元解纷合力，助推物业领域矛盾纠纷源头化解，切实提升基层治理水平，日前市法院在当湖街道人大代表联络站主会场，以及曹桥街道、独山港镇、广陈镇、林埭镇人大代表联络站分会场，开展了“推动物业纠纷源头化解助力营造和谐居住环境”法助无讼活动。市法院党组副书记、常务副院长张涛，市法院党组成员、政治部主任曹笑薇，人大当湖街道工委主任胡传英，以及各镇街道人大代表和企业家代表、市法院相关部门干警等参加活动。

#### 巡回审判+普法课堂 以案释法解纠纷

随着法槌敲响，一起物业服务合同纠纷案件在当湖街道人大代表联络站巡回审判。庭审中，原告、被告充分发表各自观点，市法院立案庭法官吕贝莉围绕物业公司管理是否到位、物业费收费标准

是否合理、房屋所有权人是否应支付空置房物业费等等争议焦点开展法庭调查，并组织双方进行法庭辩论、意见陈述。

庭审结束后，普法课堂拉开帷幕。市法院立案庭法官助理刘亚琴以“‘典’亮美好生活——解读物业纠纷常见法律问题”为主题，围绕物业公司与服务业主间物业服务合同关系、常见物业纠纷等内容，解读法律法规，分析重要法律问题，助力提升业主与物业法律意识。

#### 聚焦问题+建言献策 汇聚合力促治理

座谈会上，市法院立案庭副庭长张黛琳介绍了近两年来物业服务合同纠纷案件基本情况，深入分析物业纠纷特征以及产生的原因，并提出下一步工作计划。随后，与会人大代表、企业家代表、物业行业协会工作人员等就物业服务中暴露出的各类问题发表看法，并就如何凝

聚政府部门、基层社区、物业服务企业、业主等合力提出建议，共同探讨如何推动提升物业纠纷源头化解水平，现场气氛热烈。

胡传英表示，此次活动主题鲜明，贴近基层民生，在人大代表联络站将巡回审判与普法讲座、座谈交流创新结合，用司法服务解答物业纠纷常见问题，打造共建共治共享新格局。

张涛表示，市法院将进一步聚焦群众需求，借助巡回审判延伸司法触角，凝聚物业领域纠纷多元化解合力，以推动建设物业纠纷共治法庭为契机，深化多部门协同治理，持续强化纠纷源头化解能力，为人民群众安居乐业提供更加高效、优质的司法服务和保障。

### 法院资讯

### 男子酒后泄愤 划损多车获刑

当工作压力与家庭挫折叠加，平湖一男子选择用酒后划车的方式宣泄，最终因寻衅滋事罪站上被告席。这起案件为公众敲响了情绪管理的警钟。

#### 【基本案情】

2024年4月，汪某的生活阴云密布。工作中，他因表现不佳被老板批评，职场上升通道似乎瞬间变得狭窄；回到家中，又因家庭琐事与老婆发生争执，夫妻关系降至冰点。而孩子糟糕的学习成绩，更是像沉甸甸的石头，压在他的心头。工作与家庭的双重失利，让汪某陷入了极度烦闷的状态，只能借酒来麻痹自己。

醉酒后，满心愤懑的汪某急于发泄情绪，却又不肯做出大出格举动。这时，家附近停车场里停放的小轿车进入了他的视线。在酒精的强烈驱使下，他脑子一热，掏出电瓶车钥匙，对着一辆白色小轿车狠狠划了几

下。短暂的破坏行为结束后，汪某竟有种莫名的畅快，似乎当时无处释放的情绪得到了暂时的宣泄。

此后的一个月里，这种错误的发泄方式如同上瘾一般，每当汪某遭遇烦心事，便会在夜晚借酒浇愁，喝醉后就在家附近的停车场徘徊，伺机用同样的方式，在多辆车上划出道道伤痕。由于停车场内部分车辆长期停放，还有些车辆划痕并不明显，车主一时并未察觉。

持续一个月的恶行终究无法一直隐匿。终于，有车主发现了车辆上的划痕，并选择报警。警方通过查看停车场监控，迅速锁定了犯罪嫌疑人汪某，并将其成功抓获。经市价格认证中心评估，车辆损失价值总计高达19300元。

#### 【法院判决】

市法院审理认为：被告人汪

某在公共场所任意损毁他人财物，价值共计19300元，属情节严重，其行为已构成寻衅滋事罪。结合被告人汪某能如实供述自己的犯罪事实、自愿认罪认罚、积极赔偿被害人并取得谅解等量刑情节，市法院以寻衅滋事罪依法判处被告人汪某有期徒刑1年2个月，缓刑1年6个月。

#### 【法官说法】

成年人的世界，挫折与困境如影随形。工作上的瓶颈、家庭中的摩擦，都可能成为压垮情绪的“最后一根稻草”。但我们必须明白，学会与情绪和解，通过合法、恰当的方式疏解压力，才是避免情绪失控的关键。生活中的不如意是常态，可一旦突破法律底线，必将付出沉重的代价。

### 法官说法

### 科普之窗

### 眼睛缺水，滴眼药水管用吗？

晨起睁眼时是否感到困难重重？在长时间使用电子设备后眼睛是否干涩难耐甚至视力出现波动？随着手机、电脑使用频率的显著增加，干眼患者数量也越来越多。这里，就让我们一起了解一下关于干眼的科普小知识。

干眼是多种因素引起的慢性眼表疾病，主要表现为泪液的质或量异常，导致润滑和保护眼睛的泪膜稳定性下降，引起干涩、异物感、烧灼感、畏光、流泪等不适。

许多人会自己去药店买眼药水点眼，对于轻度的干眼患者，可能起到临时缓解症状的作用，但其实这只是暂时的“权宜之计”，并不能有效治疗干眼。干眼的治疗需要根据具体类型和程度来制订方案，比如热敷、睑板腺按摩、人工泪液补充、抗炎等。

此外，如果合并了口干等其他部位情况，还需要进一步明确全身是否存在问题，避免延误病情。干眼的预防非常

关键，在日常生活中，要注意用眼卫生。避免长时间、过度用眼，睡眠障碍的朋友需要调整睡眠。没有眼部感染等情况下，可以用40℃至50℃的温毛巾敷眼10至20分钟，每日一次即可。需要注意的是，毛巾的温度不要高于50℃。

与此同时，饮食均衡对干眼的预防及缓解也非常关键。如果干眼症状持续不缓解，一定要及时就医，避免病情加重。

### 冰箱冷藏食物怎样保存并食用？

夏季高温潮湿，为了防止食物变质或冰镇解暑，人们更多地选择将其放在冰箱里。那么，冰箱里的食物怎样妥善保存、安全食用呢？

各类蔬菜有不同的储藏温度需求，需根据种类分别冷藏或存放于阴凉通风处。河南省中医院肝胆脾胃病科副主任医师赵长普介绍说，为了防止绿叶蔬菜被冻伤，应将其包好后再放入冰箱，并确保远离内壁，这类蔬菜的储存时间建议不超过3天。豆角、茄子、番茄和青椒等蔬菜可以在较低温度下保存4至5天。

土豆、胡萝卜、洋葱、白萝卜和白菜等蔬菜，既可以在冰箱中长期储存，也可以存放在家中阴凉通风的地方。

鲜牛奶特别是巴氏奶，保质期相对较短，通常仅有一周左右，开盖后应尽快饮用。如未能饮用完毕，可将其密封后冷藏，但只能短暂延长保质期，开盖后最好一天内喝完。

水果放入冰箱冷藏前，建议不要清洗。为防止水分蒸发，可以先用纸袋包裹。若使用塑料袋，需扎些小孔以确保通气，避免水果蒸发的水分成为微生物

滋生的温床。

为了解暑，很多人习惯把冰镇过的食物拿出来直接吃。这样吃是否健康安全？赵长普建议，脾胃虚寒的人，最好不要直接吃从冰箱里拿出来的食物，可以放一会儿再吃，以减少对胃黏膜的刺激。还有人在大汗淋漓时会吃冰棍来快速解暑降温，这其实非常不利于健康。赵长普说，此时身体正在调节、降低体温，形成外寒，容易造成外邪犯胃；如果再吃冰镇食物，就会造成内寒，对胃部来说，可谓雪上加霜。

### 夏至：顺应天时 健康一夏

6月21日，我们迎来了夏至节气，这是二十四节气中的第十个节气，也是夏季的第四个节气。

首都医科大学附属北京中医医院妇科副主任医师郭婧介绍说，夏至时节，在起居方面，11点至13点为手少阴心经当令之时，此时闭眼休息15-30分钟，可有效缓解疲劳，补养心气，稳定情绪。顺应日照规律，人们可适当晚睡早起，晚睡不超过23点，清晨早起可通过散步、八段锦等运动开发阳气，疏通气血。需注意避免长时间待在空调房中，洗浴时忌用冷水，特别要做好腹部和足踝的保暖。

“在饮食调养方面，夏至时节宜多食酸苦之味。”郭婧表示，苦味入心，能清心除烦，可适量食用苦瓜、绿豆、绿茶等；酸味入肝，能生津止渴，酸梅汤、柠檬水、山楂等都是不错的选择。同时，要注意健脾祛湿，红豆薏米粥、冬瓜汤、白扁豆等可帮助排湿，缓解脾虚水肿，消除身体沉重感。需要注意的是，此时天气虽炎热，但切勿贪凉饮冷，大量摄入冰镇饮料、西瓜、螃蟹等会损伤脾胃阳气，引起胃痛、呕吐、腹泻、经行腹痛等不适；烧烤、油炸、辛辣甜腻之品更要节制，以免助湿生热，导致口渴、腹胀、大便不爽等不适。

夏至时节，情绪调节同样不可忽视。郭婧建议，可通过练习书法、绘画、园艺等活动，

宁心安神，达到心静自然凉的效果。同时，与家人朋友多沟通交流，以和谐的人际关系促进身心健康。

“中医认为，‘心气通于夏’。夏至时节，天气炎热易扰动心神，引发心悸、胸闷等不适。”郭婧表示，此时可按揉劳宫穴，以清心降火。夏至时节的暑湿之气常影响脾胃功能，易导致消化系统疾病，可按揉足三里、阴陵泉、丰隆、中脘等穴位，每个穴位2-3分钟，并配合食用山药莲子薏米粥，以健脾祛湿。此外，湿热蕴结于皮肤，可能导致湿疹瘙痒、女性阴道炎等疾病，可按揉曲池穴、带脉穴，每个穴位2-3分钟，或双手搓热后摩擦带脉穴，早晚各50次。

“夏至养生要兼顾饮食、起居、情绪等多个方面。”郭婧提醒说，做到内外兼修，阴阳平衡，不仅能安然度夏，还能为秋冬季节的健康打下坚实基础。（摘自《人民网-科普中国》）



平湖市科学技术协会 嘉兴日报社平湖分社 联办

### 动火作业专项整治检查展开

为进一步加强动火作业安全管理，有效防范和遏制因违规动火作业引发的火灾事故，日前市消防救援局联合市应急管理局，开展动火作业专项整治检查。

检查组先后深入嘉兴市圣路易斯洁具有限公司、嘉兴华悦包装用品有限公司，重点检查了企业动火作业审批流程规范性、作业人员资质证书、消防设施配备及可燃物清理情

况。同时，检查组向企业负责人及相关作业人员现场宣讲了动火作业安全规范，着重强调了违规动火的严重后果，要求动火作业现场必须做到“人离火灭、工完场清”。

下一步，市消防救援局将继续加大对动火作业的专项整治力度，建立健全常态化监管机制，加强对重点场所、重点部位的巡查频次，切实筑牢辖区消防安全屏障。 ■通讯员 沈君君

### 消防演练进校园 安全“童”行护成长

日前，市消防救援局组织人员来到百花幼儿园，开展消防安全演练。

此次演练结合校园火灾特点而展开。随着警铃响起，各班教师迅速组织幼儿用湿毛巾捂住口鼻，弯腰低

姿，按照预定路线快速有序撤离至安全区域，整个疏散过程紧张有序，达到了预期的效果。

演练结束后，消防救援人员用通俗易懂的语言向全体师生重点讲解了如何预防火灾、如何正确拨打火警

电话、如何逃生自救等消防常识。同时，消防救援人员还向大家展示了消防车内的各种装备器材，详细讲解了基本用途和使用方法，并组织开展灭火实操，指导小朋友们操作消防水带，在实践中真正掌握灭火技能，提

高自救自护能力。通过此次活动，进一步增强了幼儿园师生的消防安全意识和自防自救能力，为创建平安校园打下了良好的基础。 ■通讯员 沈君君

### 贴心关爱“火焰蓝” 口腔义诊进消防

近日，市消防救援局邀请杭州口腔医院平湖口腔门诊部医务人员进入消防口腔义诊，将关爱和健康送到消防救援人员身边。

义诊期间，口腔医生以“一对一、面对面”形式为大家进行口腔检查，通过耐心讲解、客观分析，对消防救援人员的牙齿清洁与保健进行正确指导及答疑解惑，以便大家进一步了解自己的口腔问题，做到早发现、早治疗，及时消除口腔病痛和隐患。

此次义诊活动体现了对消防救援人员身心健康的深切关怀，同时也进一步增强了队伍的凝聚力和向心力，使消防救援人员以更饱满的精神状态投入到执勤备战之中。 ■通讯员 沈君君

健康平湖 公益广告

# 普及健康卫生知识 倡导健康生活方式

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣