

“法侨联动”助侨企解纷普法暖侨心

近日,市法院调处了一起买卖合同纠纷案,该案件的有效化解,正是该院深化“法侨联动”解纷机制的生动实践。

2024年1月,某针纺织品公司与某服饰公司签订一份买卖合同,约定某服饰公司向某针纺织品公司购买36匹摇粒绒成品布,金额为2.4余万元。合同签订后,某针纺织品公司即按照合同约定生产布匹,并在合同约定的期限完成生产。但在布匹生产完成后,某服饰公司认为有质量问题遂拒绝提取货物。某针纺织品公司与某服饰公司多次进行沟通,但无果。某针纺织品公司遂起诉至法院,要求某服饰公司支付货款2.4余万元,并自行提取生产完成的36匹摇粒绒成品布。

市法院受理该案后,承办法官第一时间对案情进行了梳理,也向双方当事人了解了相关情况。同时,考虑到某服饰公司为

涉侨企业,为减轻双方当事人诉累,该院决定联动平湖市归国华侨联合会,借助“法侨联动”机制推进纠纷化解。该院邀请平湖市归国华侨联合会的调解员一同介入,多次组织双方沟通。调解员耐心倾听双方诉求,一方面,向某服饰公司释明合同义务与法律责任,明确拒不履行合同的后果;另一方面,也向某针纺织品公司详细解释了有关产品质量瑕疵的相关法律规定及可能的法律后果。

最终,经过多轮耐心调解,双方当事人达成调解协议,由某服饰公司向某针纺织品公司支付1.5万元,某针纺织品公司不再向某服饰公司交付涉案的36匹摇粒绒成品布。至此,这起买卖合同纠纷在“法侨联动”的助力下,有效平和地化解了。

法院资讯

上课点距离从0.6公里变成6公里,导致消费者接送孩子不便,培训费能退吗?

法院:培训合同解除,返还剩余预付款

程销售协议》,退还剩余课程费用2985元。

【法院判决】

法院认为,陈某与某教育培训公司签订的《课程销售协议》属于预付式消费合同,具有一定人身属性,且合同的履行以双方互相配合为基础。协议签订后,陈某按约向某教育培训公司支付了课程费用17914元,某教育培训公司亦在约定履行期限为陈某的女儿提供相应125节早教课程服务。在协议履行过程中,某教育培训公司却变更了上课地点,变更后的经营场所与原经营场所相距5公里左右,导致陈某接送不便,客观上影响了陈某接受服务的便利性。《最高人民法院关于审理预付式消费民事纠纷案件适用法律若干问题的解释》第十三条第一款规定:“消费者请求解除预付式消费合同,经营者存在下列情形之一的,人民法院应予支持:(一)变更经营场所给消费者接受商品或者服务造成明显不便;……。”

消费的便利性系消费者选择商品和服务的重要考量因素之一。本案中,陈某现住址在某教育培训公司原经营场所附近,某教育培训公司变更了上课地点,变更后的经营场所与原经营场所相距5公里左右,导致陈某接送不便,客观上影响了陈某接受服务的便利性,故陈某要求解除《课程销售协议》的诉请,有事实和法律依据,法院予以支持。需要说明的是,本案中,某教育培训公司已提供的课程节数为125节,已过全期一半,虽然案涉《课程销售协议》约定“已上过全期一半以上课程者,不退还任何已付费”,但该条款系经营者提供的格式条款,排除消费者依法解除合同或者请求返还预付款的权利,属不合理限制、排除对方主要权利,该格式条款无效。综上,因某教育培训公司变更经营场所、迁移早教课程服务场所,陈某有权请求解除合同、返还预付款。根据陈某请求,法院最终判决陈某与某教育培训公司的《课程销售协议》解除,某教育培训公司返还陈某

剩余预付款2985元。

【法官说法】

预付式消费已成为培训领域消费者广泛采用的消费方式。培训地点的远近和交通便捷性对消费者决定是否订立预付式消费合同有着重要影响。经营者变更培训地点对消费者影响较小的,一般不会产生争议。但是,如果培训地点的变更给消费者接受培训造成明显不便,显著增加消费者在途时间和交通成本,导致消费者在工作、生活之余就近接受培训服务的合同目的不能实现的,消费者有权请求解除合同。同时,消费者有权请求经营者退还剩余预付款。在经营者违约导致合同解除的情况下,应当保护消费者的履行利益,按合同约定计算已提供服务的价款,充分保护消费者权益,引导经营者信守合同、诚信经营。

法官说法

科普之窗

掌握光的规律 实现好的睡眠

秋天养生 做好“三防”

晚上睡不着,早上起不来,白天浑浑噩噩没精神……睡眠障碍正困扰越来越多的现代人。近日,湖北省武汉市精神卫生中心睡眠医学科治疗师吴芳在一次科普活动中提到,很多人没有意识到光对人类睡眠有着至关重要的作用,“与光同行”可以有效避免睡眠障碍的困扰。

吴芳介绍说,2017年诺贝尔生理学或医学奖颁给3位研究生物钟基因表达的科学家,他们阐释了植物、动物以及

人类如何调节自己的生物节律,以适应随地球自转而来的昼夜变换。此前,有研究者把自己关进与世隔绝的洞穴内,在没有任何外界提示下生活,发现每天睡觉和起床的时间都比前一天晚几分钟。实验结果表明,人类的生物钟居然不是标准24小时,而是略长于24小时。如果每天都推迟几分钟,按理说用不了多久就会日夜颠倒。为什么没有发生这种情况呢?因为大脑里的视交叉上核,能够帮助人类修正这些误差,

而校准的关键就是光。

当阳光射入眼中的那一刻,人们的生物钟“重启”,帮助清醒的皮质醇达到高峰,分泌各种晨间激素;而当黑夜降临,帮助睡眠的褪黑素卷土重来。二者此起彼伏,促进人的睡眠和代谢,调控情绪,同步着所有的脏器功能。这就是人类的生物节律。良好的生物节律,不仅带来良好的睡眠,而且是改善健康问题的大前提。

白天的光可以成就睡眠,夜间手机

等电子产品发出的蓝光则会影响睡眠。吴芳说:“为什么有些人越睡越晚?这是由于其生物钟校准机制紊乱。白天该晒太阳的时候戴上帽子,墨镜严防死守,晚上需要黑暗的时候‘蓝光普照’。”日夜颠倒的反向光刺激,会扰乱生物钟。因此,吴芳建议晚8点后将家里的灯光调暗,避免使用射灯,可以用色温在3000K(开尔文)以下的台灯或暖光灯,睡前一个小时放下手机,最好在11点之前关灯睡觉。

立秋之后,阳气始收余湿尚存,天地间暑湿未退,燥气初萌,人体易受湿邪困脾、燥邪伤肺的双重困扰。秋天养生,需要做好“三防”。

防燥。中医认为,燥为秋季的主气,称为秋燥。秋季燥邪当令,肺为娇脏,人体容易感受秋燥之邪,慢性呼吸系统疾病往往复发或逐渐加重。中医认为,“燥则润之”。预防和治疗秋燥多用“润”法,保护人体津液不丧失。可适当吃一些有养阴润肺功效的食物,如百合、银耳、莲子、南瓜等。

防散。秋季养生宜收不宜散,食酸有助于收敛肺气。可以适当吃些酸味食物,如橘子、柠檬、石榴、番茄、乌梅、葡萄等果蔬。尽量少吃葱、姜、蒜、韭等辛味之品。中医认为,辛味通肺。如果摄入过多辛味食物,容易造成肺气太盛,导致上火、便秘等症状。

防寒。随着天气逐渐转凉,居家空调不宜开得过低,必要时适当关窗保暖。要遵循“阴津内蓄,阳气内收”的原则,不要过度贪凉。日常应避免空调或冷风直吹脖子、后背和脚部,这些部位宜暖不宜寒。

(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

水果怎样吃,才能更健康?

在很多人心目中,水果是“天然的维生素”,不仅香甜可口,还有各种功效。但你真的吃对了吗?

水果在一天中的不同时间点进入人体,其营养吸收效率和代谢路径存在显著差异。科学安排食用时机,可使水果的健康效益最大化。

一般建议两餐之间(上午10时、下午3时左右)吃水果最合适,此时胃中无大量食物,营养吸收好。不建议空腹吃

水果,尤其是柿子、山楂、菠萝、橘子等含鞣酸或果酸的水果,容易刺激胃黏膜,引起胃痛、胃胀。也不推荐饭后立刻吃水果,因为胃正在集中消化食物,此时再吃水果会增加消化负担,尤其是一些酸性较强的水果,可能刺激胃酸分泌,导致胀气或反酸。从血糖控制的角度来看,饭后血糖本就处于上升阶段,此时再吃水果会进一步增加血糖波动,加重胰岛负担。即使是健康人群,长期

这样吃也可能影响代谢。

水果虽好,但不是“吃得越多越好”。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每天可食用200-350克水果,约是一个苹果+半根香蕉的量;根据《中国学龄儿童膳食指南(2022)》,6-10岁、11-13岁、14-17岁孩子的一日水果推荐量分别是150-200克、200-300克、300-350克。为了防止一次性摄入过多糖分,可以将每日的水果分成两次食用,

如上午和下午各吃150克左右,这样既能满足营养需求,又不会给身体带来太大的代谢压力。

不同体质、疾病状态下的人群,适合吃的水果各不相同。对于易上火的人,如口干舌燥、便秘者,可选凉性水果(如梨、火龙果);对于虚寒体质者,如手脚冰凉、胃寒者,应选温性水果(如苹果、樱桃);对于肾病、高钾血症患者,需要限制高钾水果(如香蕉、猕猴桃、橙子)。

平湖参赛队嘉兴社会消防组织技能竞赛获佳绩

近日,我市参加2025年嘉兴市社会消防组织技能竞赛的队员载誉归来,市消防救援局举行了隆重的欢迎仪式。

此次竞赛,市消防救援局全体参赛队员以顽强的意志和沉着的心态全力应战,在理论测试、综合体能、基础

技能、实战操法等多个项目中发挥稳定、表现出色。最终,三港路消防救援站荣获无编制消防站团体总分第二名,卫星能源专职队、白沙湾专职队获得单位(企业)专职消防队团体总分第一名及第三名的好成绩。欢迎仪式上,局领导向参赛队员致以亲切的慰问和热烈的祝

贺,充分肯定了他们刻苦训练、敢于争先的拼搏精神。

市消防救援局表示,将以此次竞赛为契机,认真总结参赛经验,持续强化专业技能训练,不断提升综合应急救援能力,为保护人民生命财产安全和维护社会稳定贡献力量。

■记者 杨思慧 通讯员 沈君君

暑期亲子体验活动提升消防安全意识

近日,市消防救援局联合团市委、市供电公司,举行“2025年平湖市‘小小职业梦想家’青少年暑期体验系列之小小消防员、小小电力人”活动,吸引了120组亲子家庭参与。

为了让参与家庭沉浸式体验不同职业的魅力与责

任,消防及电力部门精心准备了“紧急呼叫报警训练营”“消防小飞侠”“水果发电挑战”“导体绝缘体分拆赛”等8个趣味打卡项目,完成全部项目的家庭即可参与抽奖;通关奖品包含消防卡皮巴拉、消防公仔、消防冰箱贴等200份消防周边文创品。

活动现场气氛热烈,孩子们在家长陪伴下穿梭于各个打卡点,在互动中学习消防知识、体验消防工作,感受“火焰蓝”所承载的社会责任,在心中播下了职业启蒙的种子。

■记者 杨思慧 通讯员 沈君君

平湖消防组织全市中小学收看消防安全公开课直播

日前,市消防救援局联合市教育局,组织全市中小学师生收看了“2025年秋季全国中小学消防安全公开课”网络直播。

此次公开课以“读论语、话消防、讲安全”为主题,通过国学舞台剧、消防知识课堂、实景探索、现场实验室等形式,向师生们讲述了国学中的消防安全故事,宣讲了校园及家庭中常见的消防安全隐患,讲解了火灾来临时如何正确报警和自救逃生等,让师生们在轻松活跃的氛围中掌握必要的消防安全知识。

■记者 杨思慧 通讯员 沈君君

健康平湖 公/益/广/告

普及健康知识
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