

# “法官，感谢您的耐心与细致！” ——市法院巡回审判活动中的那些暖心瞬间

日前，市法院法官葛丰义收到了一封案件当事人手写的感谢信，信中一句“法官，感谢您的耐心与细致”，朴实而又真挚，流露出当事人对法官的感激之情。

去年以来，市法院积极开展“百庭进百村”活动，前往全市镇街道、村社区、行业协会等开展巡回审判活动。通过活动的开展，让群众更直观地接触法律、了解法律，零距离感受司法温度，引导群众树立“办事依法，遇事找法，解决问题用法”的法治意识。

今年8月14日，市法院将法庭“搬”进了曹桥邻里中心，社区工作人员、附近商户到场旁听。随着法槌敲响，一起违反安全保障义务责任纠纷案件开庭审理。庭审中，原告充分发表各自观点，承办法官葛丰义精准聚焦案件争议核心，围绕公共场所的管理者是否尽到安全保障义务等争议焦点开展法庭调查，并组织双方进行举证质证、法庭辩论。庭审结束后，法官向双方宣传违反安全保障义务的责任主体、过错的认定等相关法律知识。在法官的耐心释法说理下，原、被告同意调解，由被告补

偿原告一定款项，最终这起纠纷高效、平和地化解。一个月后，法官收到了本文开头所说的当事人手写的感谢信，这封信件不仅承载着当事人的谢意，更是对法院工作的肯定和认可。

今年8月12日，在新埭镇人大代表联络站，一起餐饮合同纠纷案件在这里公开审理，杨庄浜村19名人大代表及选民参与旁听。

该案中，原告某酒店要求被告某配件厂支付挂账未付的餐饮及住宿费用，被告提出其已支付部分款项，原告提供的挂账单据不能完整反映其挂单总金额，对是否尚欠及尚欠金额持有异议。庭审中，承办法官沈琳琳充分听取双方意见，梳理案件脉络。庭后，法官趁热打铁，开起了“法治小课堂”，用通俗易懂的语言，针对案件争议焦点，围绕当事人妥善保管证据原件、关注诉讼时效制度、及时行使诉权，分享了许多实用的法律小贴士，并现场解答了大家提出的法律问题。“这次现场庭审和法官的庭后普法非常精彩，听后我感受很深，而且学到了很多法律知识，希望这样的巡回审判活动接下来能够多在新埭开

展。”新埭镇人大主席阮晓峰说。

今年9月23日，在市建筑行业协会，市法院以巡回审判的方式公开审理了一起建设工程施工合同纠纷案件，建筑行业协会会员、技术咨询官、当地建筑企业负责人及建设工程纠纷调解员等纷纷到场旁听。

庭审中，合议庭法官精准聚焦案件争议核心，围绕经司法鉴定后案涉工程总价款的确定、工期延误的责任及损失如何认定、未完成竣工验收备案的责任在谁等重点问题，组织双方当事人充分举证质证、展开辩论。庭审结束后，普法课堂拉开帷幕。法官专门围绕“如何规范建设工程领域的合同签订”“施工过程中对增项工程所涉签证单及时确认的必要性”“实际施工人借用建筑企业资质承接工程的风险”等内容，以案释法的方式，分享了不少建设工程领域中专业的法律知识，为当地建筑行业的稳健发展注入了法治力量。



# 明知是犯罪所得而帮助转移30万元现金 一男子为获取好处费被判刑

朱某为获取好处费，在网友指示下帮助转移30万元现金，被民警当场查获。日前，市法院审理了这起案件，朱某因掩饰、隐瞒犯罪所得罪，被判处有期徒刑8个月，缓刑1年，并处罚金4000元。

【案件回放】今年5月，朱某在某QQ群中发现一网友发布的兼职招聘信息，据这个网友介绍，该工作需要去其他地方送现金和黄金，完成后可获取好处费，送货的路费和住宿费均可报销。

面对赚取外快的诱惑，虽然朱某心中有所顾虑，但因自身经济情况较差，于是在网友的鼓动下，其决定冒险帮助取现。今年6月的一个晚上，网友通过QQ联系朱某，告知其有一个送货的单子，可以获利1000元。次日，网友为朱某打车从杭州至上海某地，让朱某取得了工作手机和折叠电瓶车，并通过“跑腿”将朱某的生活手机拿走。尽管朱某认为这个送货的单子很可能涉及诈骗犯罪，但还是抱着侥幸心理继续完成。

网友通过工作手机上的聊天软件联系朱某，为朱某打车至平湖某小区。朱某在网友指示下开电瓶车到达平湖某广场，等待袁某出现。后袁某携带30万元现金交给朱某清点，在现金转移过程中，朱某被民警当场查获。原本想通过投资赚钱的袁某，在民警的多次劝说下，才意识到自

己被骗了。

【法院判决】法院经审理查明，今年6月，朱某在明知上游资金是犯罪所得的情况下，仍通过聊天软件接受上游指示前往平湖某广场，欲将袁某被诈骗的30万元现金进行转移，因被民警当场查获而未得逞。

法院认为，朱某伙同他人明知是犯罪所得而予以转移，涉案金额达30万元，其行为已构成掩饰、隐瞒犯罪所得罪，系共同犯罪。结合朱某犯罪未遂，自愿认罪认罚等情节，最终以掩饰、隐瞒犯罪所得罪，依法判处有期徒刑8个月，缓刑1年，并处罚金4000元。

【法官说法】天上不会掉馅饼，广大群众切勿被眼前“轻松赚钱”的虚假“馅饼”所诱惑，一旦放松警惕，就可能坠入电信网络诈骗的“陷阱”，沦为电信网络诈骗犯罪分子的“工具人”。务必要坚守法律红线，切勿将自己的手机卡、银行卡、微信或支付宝账号出租、出借、出售给他人，更不能帮助犯罪分子转移犯罪资金，一旦触碰了法律底线，必将依法追究刑事责任。



## 科普之窗

患有骨质疏松、一直在吃钙片的张阿姨，前阵子又发现了冠状动脉钙化，她疑惑这血管钙化是不是补钙引起的，以后还能不能继续吃钙片。血管钙化的成因难道是补钙补多了？这里，就给大家详细介绍一下这个病的来龙去脉，让补钙不纠结。

### 血管为什么会钙化？

钙化本质上是各种来源的钙在炎症部位沉积后形成的“钙化点”，有点像皮肤伤口愈合时的

## 血管钙化，是补钙引起的吗？

“疤痕”。人体的很多器官都有可能钙化，除了血管，比如肺结核导致的钙化灶、男性前列腺中的钙化等。

随着年龄的增长，血管也会衰老，特别是出现动脉粥样硬化后，形成粥样斑块的血管壁，在炎症的刺激之下，钙质沉积后形成钙化。冠状动脉区域的钙化程度越高，意味着冠状动脉粥样硬化越严重，发生心血管事件的风险也就越大。

不过，血管钙化有时候反而是

“好事”。粥样硬化斑块的主要风险是“容易破溃”，一旦破溃，斑块里面的杂质流到血管里，会诱发血小板聚集形成血栓，为心梗和脑梗埋下了伏笔。而钙化的血管斑块比较“硬”，反而不容易发生破溃，某种意义上算是保护了血管。

### 血管钙化和补钙有关吗？

骨质疏松是一种常见的骨骼代谢问题，各种原因导致的“新骨头”生成速度慢于“旧骨头”的流失速度，结果就是骨头越来越“糠”。

## 骨质疏松不是老年人的“专属病”

骨质疏松症，是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏，导致脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病。

青海省医师协会骨科分会骨质疏松学组组长、青海省人民医院健康管理部副主任单中书介绍说，人体骨骼长期处在“骨吸收”和“骨形成”的动态平衡中。在青少年和青年时期，骨形成大于骨吸收，骨

量持续积累，随着年龄的增长，骨量开始缓慢流失，骨吸收开始超过骨形成。对于女性而言，绝经后由于雌激素水平骤降，骨量流失，因此建议女性在45岁后、男性60岁后定期进行骨密度检查，高危人群需在医生指导下进行药物干预。

“患甲亢、糖尿病等代谢性疾病，长期使用糖皮质激素、抗癫痫药等药物，酗酒、吸烟等人群，易发

生继发性骨质疏松。”沈阳市第五人民医院骨科主任医师赵亮介绍说。

“频繁感到莫名疲劳”“腰背或关节隐隐作痛”“夜间小腿反复抽筋”……专家提醒，这些常被归为“作息乱了”“缺钙而已”的症状，可能是骨骼发出的健康预警。

宁夏医科大学总医院老年医学学科主任医师雷晨指出，除了上述

早期的骨质疏松可能没有任何症状，但是随着病情加重，骨骼内部的微小结构也在变化，患者可能会感到疼痛，而且容易发生骨折。骨质疏松症主要的治疗手段就是补钙，同时增加营养。相比之下，血管钙化的核心机制是血管壁的慢性炎症、钙磷代谢失衡，而非单纯的补钙本身。

因此，合理的补钙一般不会导致和加重血管钙化，只有长期过量补钙或出现钙代谢异常时，才有可能增加血管钙化的风险。

容易被忽视的表现，更直观的信号包括：身高比年轻时缩短3厘米以上，以及指甲变薄、易断裂。

沈阳市骨科医院关节外科主任医师翟良全说，随着病情进展，患者症状会加剧，出现负重能力下降、全身骨痛、驼背等脊柱变形问题。最危险的是发生“脆性骨折”，如打喷嚏、弯腰提物或站立高度摔倒发生骨折。

## 霜降时节养生 重在温补阳气

10月23日迎来了秋季的最后一个节气——霜降。专家介绍，这一时节是秋冬气候的转折点，气温将进一步下降，昼夜温差增大，养生防病重在藏阳护阴、温补阳气。

《月令七十二候集解》中，关于霜降这样提到：“气肃而凝，露结为霜矣。”中国中医科学院西苑医院血液病科主任医师唐旭东说，霜降时节天气渐寒，始降霜雪，万物收藏，此时也是阳气由收到藏的过渡，养护的重点宜顺应自然转向内蓄。

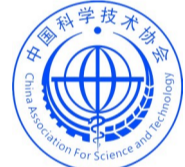
“俗话说‘补冬不如补霜降’。霜降属土，应以淡补为原则，补心气以养护脾胃。”唐旭东说，可选用牛肉、羊肉、鸡肉等温热性食材搭配生姜、红枣等提升阳气，还可用紫苏、山药、桂圆等温补脾胃的食材煲汤或煮粥食用；应对“秋燥”可选雪梨、银耳、百合等滋阴润燥之品。

起居也需格外注意。中国中医科学院西苑医院血液病科主治医师李蕊白说，霜降节气昼夜温

差较大，应及时添衣，特别是做好脚部和胃部保暖；宜早睡早起，保证充足睡眠，睡前可以热水泡脚以缓解疲劳；可通过郊游、登山、赏菊等活动舒缓心情，但不宜过度劳累、大汗淋漓。

“霜降时节还可采用多种中医药适宜技术应对常见健康问题。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅举例说，艾灸关元、足三里、肺俞等穴位能温通经络、扶助阳气；对于“秋燥”引起的咽干、皮肤干燥，可按揉列缺、照海等穴位以缓解不适；用艾叶、红花等药材煮水泡脚，还可促进气血循环，祛除寒湿。

（摘自《人民网·科普中国》）



平湖市科学技术协会 嘉兴日报平湖分社 联办

## 耐心细致服务 收获客户赞誉

近日，一条记录金融服务过程的内容在社交平台引发关注。发帖客户用图文分享了自己在工行平湖乍浦支行的暖心经历，字里行间满是对工作人员专业与耐心的认可，不少网友看到后纷纷留言“这样的服务让人安心又暖心”。

原来，该客户因次日出国且计划

长期在外，故急需将长期积攒的近30公斤零散硬币兑换为整钞，硬币不仅包含一分、两分、五分等小面额，还夹杂着外币及不流通币种，分拣清点的难度极大。了解情况后，乍浦支行现场经理与客服经理分工协作——一人专注分拣不同面额硬币，同步甄别剔除无法回收的币种与外币；另一

人用硬币盘精准清点数额，并完成各币值的包扎捆绑。经过近4小时不间断作业，最终将1800余元零散硬币全部清点、整理完毕并顺利入账，帮客户了却了出国前的一桩心事。

一枚枚硬币的背后，承载的是客户对金融机构的信任，更是工行人行“客户至上”理念的生动体现。客

户的主动分享与点赞，是对平湖工行服务质量的最佳褒奖，更成为推动服务持续优化的动力。乍浦支行表示，将继续把客户需求放在首位，在每一项业务、每一次服务中坚守专业与温度，以更优质、更贴心的金融服务，为客户解决实际难题。

■通讯员 王敏

## 进社区开展“小小银行家”活动

近期，工行平湖支行联合当湖街道松枫社区活动中心，为孩子们带来了一场别开生面的“小小银行家”活动。

活动中，银行工作人员化身为孩子们们的“金融小伙伴”，借助直观的PPT展示，把常见的诈骗套路

转化为一个个贴近生活的小故事。从陌生来电到游戏充值陷阱，工作人员引导孩子们思考应对办法，在热烈的问答互动里，孩子们你一言我一语分享着自己的想法，“不轻信、不透露、不转账”这几句简单的安全准则，深深印入大家的

脑海。

除了宣讲防骗知识，认识人民币也是活动的一项重要内容。工作人员通过小游戏教孩子们辨别钞票真伪，从触摸特殊标记到观察隐藏图案，一个个实用小技巧让孩子们兴致勃勃。同时，大家还了解了爱护人民

币的相关规定，懂得不能随意损坏人民币等知识。

此次活动收获了家长们的一致好评，他们表示，这样的活动既有趣又实用，让孩子们在轻松的氛围中学到了实在的金融知识。

■通讯员 高昕宇

## 做实支付便利化 服务质效大提升

工行平湖支行立足金融服务本源，以客户需求为导向，通过电子支付场景拓展、安全体系构建、服务流程优化及产品创新等举措，切实增强客户支付体验的便捷性与安全性。

电子支付服务拓展方面，该行依托金融科技赋能，全面推广手机银行、第三方支付等线上支付渠道，支持客户7x24小时跨场景支付操作。同时，深化线上线下服务融合，打通支付业务全渠道受理流程。该行还通过完善内部风险控制机制，定期开展员工支付安全培训，强化系统安全防护能力，从制度、人员、技术三个维

度筑牢支付安全防线。客户服务优化层面，该行聚焦业务流程简化与服务效能提升，梳理支付业务办理环节，精简非必要材料与手续，推行“一站式”服务模式。

此外，在产品创新领域，该行主动对接金融科技发展趋势，深化与互联网企业、电商平台合作，围绕民生消费、线上缴费等高频场景，推出“支付满减”“消费分期”等优惠活动，同步开发适配新兴支付需求的创新产品，在提升支付便利性的同时，为客户创造更多服务价值。

■通讯员 吴斌

平湖工行资讯

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