

浙江省第三届“依法维护妇女儿童权益十大案例”发布 平湖法院一案例成功入选

为全面贯彻党的二十届四中全会精神、全球妇女峰会精神，深入贯彻落实习近平总书记关于妇女儿童和妇联工作的重要论述精神，大力宣传和展示我省在保障妇女儿童权益方面的新成就，总结推广维护妇女儿童权益的成功经验，积极营造全社会尊重妇女、关爱儿童、促进男女平等的良好氛围，近日浙江省妇联会同浙江省总工会女职工委员会、浙江省法官协会、浙江省女检察官协会、浙江省女律师联谊会等4家团体会员，发布了浙江省第三届“依法维护妇女儿童权益十大案例”，平湖法院的“未成年人文身赔偿纠纷案”入选。

附：

未成年人文身赔偿纠纷案

【基本案情】

15岁的高一学生小杰(化名)在暑假期间结识了某文身店老板小王(化名)。

在未核实年龄、未获监护人同意的情况下，小王为小杰进行了大面积文身并收取文身费1100元。在学校体检发现小杰文身后，为避免影响孩子求学及未来就业，小杰母亲要求文身店承担清洗费用并进行赔偿，后协商无果向市市场监督管理局投诉。

【主要做法】

因纠纷涉及未成年人，且纠纷标的额小，在征得当事人同意后，借助平湖法院在市市场监督管理局设立的消费者权益保护中心服务站共享法庭，站点法官与站点工作人员共同组织纠纷调解，平湖法院法官当即通过共享法庭组织当事人在线上开展调解。

在线上沟通中，平湖法院法官耐心倾听双方观点，安抚当事人情绪，向双方详细解读《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国未成年人保护法》以及《未成年人文身治理工作办法》相关规定，明确指出任何企业、组织和个人不得向未成年人

提供文身服务，强调保护未成年人身心健康的重要性，并着重分析了某文身店和小杰父母存在的过错。市市场监督管理局工作人员也联系了解文身清洗所需费用等作为赔偿参考依据。

最后，法官提醒商家要自觉依规经营，并向未成年人的监护人进行了家庭教育指导。该起纠纷在不到8小时内调解成功，小王向小杰一次性支付赔偿款30000元，维护了未成年人的合法权益。

在上述纠纷妥善化解后，平湖法院随即与市场监督管理局联合开展平湖市文身从业者大走访行动。平湖法院制作并向文身从业者发放《法律风险提示手册》，讲解相关法律规定、典型案例及从业风险，并在店铺内明显位置张贴“不得向未成年人提供文身服务”提示牌，引导文身从业者增强未成年人保护意识，依法经营，同时提醒每一位消费者。

为了让未成年人增强法律意识，拒绝青春“刺”痛，平湖法院还通过共享法庭面向在校学生开展线上“开学法治第一课”，

向学生追溯文身起源，聚焦社会问题，讲解典型案例，引导学生树立正确的审美观和健康观。

随着一系列活动的深入开展，平湖法院通过“共享法庭+专项治理”联动化解未成年人文身赔偿案，持续发挥法治力量，加强部门间协作配合，筑牢未成年人保护的法治防线，获《中国妇女报》报道。

【办案思路】

涉未成年人纠纷问题处理不当，极易造成未成年人盲目跟风、国家机关公信力受损等不良社会影响。因此，在化解未成年人文身赔偿纠纷时，平湖法院综合考虑案件处理结果对未成年人身心健康的影响，防止简单考虑侵权责任划分、生硬处理，着重考虑未成年人及其监护人在案件处理过程中的身心感受及变化，通过“共享法庭”这一司法触角，采取高效、便捷的线上调解方式，耐心倾听、情绪疏导、释法明理，积极与相关部门协作配合，妥善化解矛盾纠纷，维护未成年人合法权益。

同时，通过个案的处理，由点及面，平湖法院主动投身基层治理工作，从文身从业者、学校教育、家庭教育等方面着手，开展行业走访、法治宣传、家庭教育指导等工作，全链条为未成年人健康成长保驾护航。

【典型意义】

未成年人文身不是私事、家事，而是关系到未成年人身心健康与社会发展的大事。在处理未成年人文身纠纷中，平湖法院始终坚持注重保护、积极预防的思路，根据未成年人性格特质，协同相关部门，分类开展化解及治理工作，对于受到伤害的未成年人，提供必要的心理疏导和关怀，帮助其尽快恢复正常生活。同时，在未成年人文身治理上久久为功，开展从业者走访、学校普法讲座等活动，切实维护未成年人合法权益，有效提升未成年人自我保护意识。



科普之窗

冬季养生，记得先养肺

肺是体内气体交换的场所，通过肺的呼吸作用，不断呼出浊气，吐故纳新，实现机体与外界环境之间的气体交换，以维持人体的生命活动。这里，为大家介绍冬季中药养肺的方法。

白色食物宜冬季。中医认为“肺为娇脏，肺通过气管、喉、鼻与自然界大气直接相通，容易受外界环境的影响，特别是风寒邪气”。冬季是慢性肺部疾病高发时期，此时养

肺可以增强肺功能，预防慢性肺部疾病发作，比如慢性阻塞性肺病、慢性支气管炎、哮喘等。根据中医理论，白色入肺。冬季可以多吃百合、白莲子、银耳、莲藕等白色食物来润肺养肺。莲藕生食可清凉入肺，熟食可健脾开胃；百合能润肺止咳、清心安神，可与西芹等一起炒或与糯米熬粥。

选择温补药材进补。遵循“虚者补之，寒则温之”的原则，冬季可

以在膳食中加入温热性、具有补益肺肾功效的中药，如西洋参、太子参、沙参、麦冬、石斛、玉竹、杏仁、天花粉、芦根等。但需注意，服用时应谨遵医嘱，对症下药。

制作药膳超简单。1.百合粥。将百合碾碎成粉末，和糯米同煮，具有润肺调中的功效。2.雪梨川贝汤。雪梨掏核，放入研末的川贝母和冰糖，隔水蒸制，能润肺化痰止咳。3.麦冬泡水。每次用麦冬3至

5颗泡水喝，有助于养阴生津、润肺清心。

适量运动别忽视。适量运动能够增强肺功能、提高免疫力。运动时注意遵守“收养肺气”原则，运动量不宜过大，防止因出汗过多耗损阳气。

需要提醒大家的是，中药养肺因人而异，具体方法应根据个人体质和病情选择。如有需要，请咨询医生。

煮蛋有“术”，食蛋更需有“度”

近日，博主“爱吃蛋”凭借一套“精准到秒”的煮蛋方法走红网络。无论是“9分12秒”的全熟蛋，还是“7分11秒”的溏心蛋，不少网友照做后都成功复刻。有人感叹：“把一件事做到极致就是艺术，哪怕是煮鸡蛋。”更引人注目的是，这名博主自称“连续5年，每天吃40个鸡蛋”。人们惊讶之余，更多的是担忧：这样的吃法，身体真的没事吗？

作为日常饮食中的营养佳品，鸡蛋富含优质蛋白、卵磷脂和多种维生素。一个水煮蛋，是很多人早餐桌上的常客，也是健身人士重要的蛋白质来源。但“每天40个”显然已远超正常摄入范围。营养摄入，讲究的是均衡与适度。《中国居民膳食指南》推荐的平衡膳食模式，核心原则之一便是食物多样、合理搭配。没有一种天然食物能提供人体所需的全部营养，鸡蛋也不例外。长期过量摄入单一食物，不仅容易导致营养失衡，还可能增加身体代谢负担。网络时代，这类

“生活妙招”的流行，反映出人们对提升生活品质的向往。而一旦涉及健康领域时，就不能仅停留在个人经验上，而需多一分理性审视。那么，一天吃多少蛋才合适？《中国居民膳食指南(2022)》建议，一般成年人每周可摄入300克-350克蛋类，大致相当于每天一个鸡蛋(建议保留蛋黄)。具体到个人，可根据自身年龄、健康状况、活动量等因素适当调整。特殊人群如高胆固醇患者，可以隔天吃一个鸡蛋。但若与常规推荐量相差过大，最好先问问医生或专业营养师的意见。在信息海量流通的当下，保持清醒的头脑，养成均衡饮食的习惯，才是对自身健康真正负责。

(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

皮肤干痒，用硫黄皂洗澡更杀菌？

针对冬季带来的皮肤干痒问题，有些人认为是皮肤“不干净”导致的，盲目使用含硫黄的香皂洗澡，认为其成分更健康、有杀菌抑菌的作用。但北京大学第一医院皮肤性病科主任医师李航提醒公众，使用这种碱性过强的香皂洗澡，更容易破坏皮肤屏障。

洗澡太频繁洗掉天然油脂。李航介绍说，冬天皮肤干痒的主要原因不是“不干净”，而是气候

干燥导致皮肤屏障受损。此时如果盲目增加洗澡次数、过度清洁，只能解决一时的瘙痒，后续可能会带来更严重的皮肤问题。此外，千万不要用过热的水烫洗。人体皮肤表面有一层油脂作为保护膜，覆盖在皮肤表面，它可以锁住水分，水温越高，保护性的油脂越容易被溶解。

洗护品碱性强肌肤更紧绷。首先，针对“用含硫黄的香皂洗

澡，其成分更健康、可以帮助皮肤杀菌抑菌”的说法，李航解释说，硫黄成分有杀菌抑菌的作用，但这种香皂本身的碱性非常强，容易破坏皮肤屏障，洗后反而会加重皮肤紧绷感。因此，建议大家冬天一定要用温水洗澡，避免使用碱性过强的香皂。其次，洗完澡后，建议用毛巾轻轻地拍皮肤，吸干水分，不要使劲揉搓。擦干后要尽快涂抹保湿乳，迅速形成

保湿膜，锁住水分。

搓澡太卖力肌肤变得更敏感。李航提醒说，要改掉大力搓澡的习惯。搓澡搓出来的所谓的“泥”，本质上是皮肤上最外层的角质层，是保护皮肤的重要防线。洗澡时使劲搓泥，容易把皮肤分泌的油脂破坏掉。虽然搓澡时感觉很解痒，但实际上是破坏了皮肤屏障，相当于让肌肤“大门敞开”，这时皮肤会变得异常敏感。

我市开展高层建筑消防安全检查

为切实做好社会面火灾防控，近日市消防救援局联合市建设局等部门，深入辖区高层建筑检查火灾风险隐患。

在高层住宅小区，检查组重点检查了消防设施和物业消防安全管理责

推进高层建筑重大火灾风险隐患排查整治行动

平湖消防联合多部门进行专题培训

近日，市消防救援局联合市建设局等部门，举行高层建筑重大火灾风险隐患排查整治行动培训会，全市50余家高层住宅及高层公共建筑物业服务单位负责人、管理人参加培训。

培训期间，全体与会人员集中观看了火灾案例警示教育片，通过真实案例深刻汲取火灾事故教训。培训围绕高层建筑火灾防控展开，系统讲解了高层民用建筑的消防设施配备、日常消防安全管理、消防安全责任落实、

安全意识与应急处置能力，坚决防范和遏制事故发生。

在高层建筑工地，检查组实地检查了消防安全责任制度落实、动火作业审批制度建立与执行、外墙体保温系统使

用等情况，现场测试了在建工地安全防护网阻燃性能。同时，要求施工方、监理单位务必提高思想认识，压实消防安全主体责任，强化宣传教育，提升全员消防安全意识。 ■通讯员 谷敏

消防安全整治工作进行了专项部署，要求物业服务单位切实履行消防安全主体责任，严格落实各项防火措施，强化日常巡查与宣传教育，筑牢高层建筑火灾防控屏障。 ■通讯员 沈君君

无预案消防疏散逃生演练 提升企业员工应急处置能力

近日，市消防救援局

深入我市服装企业，开展无预案疏散逃生演练。

此次演练模拟1楼车间电气线路故障引发“火灾”。发现“火情”后，企业立即启动应急预案，第一时间拨打“119”火警电话，并组织员工有序疏散逃生。随着警铃响起，员工们纷纷用手捂住口鼻、弯腰低姿迅速撤离至

安全地带。演练结束后，消防救援人员进行了现场点评，指出此次演练中存在的薄弱环节，并现场演示了灭火器及水枪水带的操作规范。

通过此次演练，进一步增强了企业员工应对突发火灾时的应急处置能力，为筑牢单位消防安全防线打下良好的基础。 ■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