

卫士风采

退休不褪色 热忱解民忧

——市法院退休法官徐金平的故事

“你先放宽心，沈老板这边不是故意拖欠，只是最近资金周转确实有点困难，你看能不能再给点时间？”沈老板，陆师傅给你加工羽绒服，这加工费该按时结清。若暂时凑不齐全款，咱们一起商量个分期办法，既能减轻你的压力，也能让陆师傅放心，你看如何？”

电话那头，徐金平语气平和却掷地有声，耐心地在当事人间反复协调。自2019年退休受聘为调解员起，这样的场景便成了他的日常工作。这位曾在平湖法院系统广受认可的“调解能手”，即便离开了审判岗位，依然用专业与热忱，在矛盾化解一线续写着司法为民的故事，年轻干警们总是亲切地唤他“徐老”。

电话连两端，巧解羽绒服加工费纠纷

平湖作为“中国服装制造名城”，羽绒服产业规模庞大，而涉羽绒服加工的纠纷也时有发生，小到加工费拖欠，大到工艺标准争议，每一起都牵动着商户的心。去年4月，徐金平便成功化解了陆某与沈某的羽绒服加工费纠纷。

2023年，陆某为沈某加工羽绒服，沈某

仅支付了部分费用。2024年3月，双方对账后确认沈某尚欠9万元，沈某当场出具付款承诺，约定2025年1月前付清。可到期后，沈某却只付了5000元，剩余8.5万元迟迟未给。陆某多次向沈某催讨无果，无奈之下只能寻求法律帮助。

接到案件后，徐金平没有急于下结论，而是先通过电话分别联系双方，探寻纠纷的症结。“陆师傅，你先跟我说说当时加工的具体情况，还有沈老板拖欠费用后，你这边遇到了哪些困难？”徐金平拨通了陆某的电话，关切地说。

与陆某沟通时，他仔细倾听对方诉求，也真切感受到陆某的焦虑——每月要付房租、发工资，欠款拖一天，经营压力就多一分。“之前我跟他吵过几次，现在他看见我电话就挂，我是真没办法了。”陆某边说边叹气。此前几次交涉无果，对方甚至已不接他的电话了。

摸清陆某的情况后，徐金平又拨通了沈某的电话。电话响了好几声才被接起，那头传来沈某略显不耐烦的声音：“又是催加工费的？我都说了现在没钱，等我资金周转开了自然会给！”

徐金平没有急于批评，而是先体谅对方的难处，轻声询问是否遇到资金难题，提议“一起跟陆师傅商量，总比僵持着好”。这句话似乎戳中了沈某的难处，他的语气瞬间软了下来：“徐法官，你不知道，我最近一批货压手里，下游客户没回款，我这边不仅要还货款，还要付原材料钱，实在是腾不出钱来。我也不是故意拖欠陆师傅，就是真的没办法。”

短短几通电话，徐金平已然明晰，这起纠纷的核心不是“要不要给”，而是“能不能给”。他心中很快有了调解方向——只要找到双方都能接受的还款节奏，问题便能迎刃而解。

专业加耐心，退休法官的解纷“秘诀”

能快速找准矛盾突破口，背后是徐金平几十年法院工作积累的法律知识与实践经验。在民商事领域，无论是合同纠纷、债务纠纷，还是民间借贷，他总能凭借专业素养，为当事人清晰分析利弊。

明确陆某急需用钱维持经营、沈某短期资金周转困难的现状后，徐金平开始针对性地推进调解。接下来的几天里，他反复在两人之间沟通协调，动之以情，晓之以理。

他一边安抚陆某的焦虑情绪，告知会保障其合法权益；一边为沈某梳理还款压力，建议结合资金回笼情况制定可行方案。在他的耐心引导下，双方的态度逐渐软化，也愿意敞开心扉谈自己的底线与期望。

结合双方诉求，他协助双方制定了详细的还款细则，让陆某不再担心欠款无法追回，也给沈某留出了还款的时间，缓解了当前资金上的压力。“我愿意按照这个方案来，争取尽快把拖欠的加工费给还上。”沈某在仔细阅读调解方案后，郑重地说。最终，双方达成了一致的调解协议。

“徐法官，太感谢你了。我终于可以按时拿到加工费了，我心里也就踏实了。”陆某激动地说。

“徐法官，真的谢谢你。这样一来，我就可以按期返还加工费，资金也可以周转了。”沈某也感慨道。

调解结束后，徐金平还特意电话回访，逐一确认双方清楚协议内容，愿意按约定履行，确保纠纷真正画上句号。这便是徐金平“专业为基，耐心为桥”解纷理念的最佳印证。

退而不休，坚守矛盾化解一线

从法官到调解员，身份变了，但徐金平为民服务的初心从未改变。“当了几十年的法官，还是觉得能帮当事人化解矛盾最开心。”这句话，成了他退休后依然坚守在矛盾化解一线的动力。

在调解室里，总能看到徐金平忙碌的身影：整理案件材料、记录当事人诉求、反复拨打调解电话、督促当事人履行协议……虽然调解工作繁琐又辛苦，但他总是有条不紊，一丝不苟。即便遇到复杂棘手的案件，他也从不会轻易放弃，而是一遍又一遍地与当事人沟通，寻找解决问题的办法。

对于调解协议，徐金平更是严谨细致。即便双方自愿达成一致，他仍会逐字逐句核实内容，确保协议内容合法合规，不遗漏任何细节。“不能让当事人因为协议存在漏洞而再次产生纠纷。”这份责任心，让他经手的调解案件极少出现反复。

如今，年近七旬的他，依旧每天准时出现在调解室，拿起电话为化解矛盾忙碌着。他就像一盏温暖的明灯，用专业照亮当事人的维权路，用坚守诠释着退休法官的责任与担当，为平湖的社会和谐与产业健康发展持续贡献着自己的力量。

科普之窗

慢病人群如何过寒冬？

进入冬季后，气温变低、空气干燥，室内活动增多且通风不足，增加了疾病传播风险。尤其对于高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺病等慢病人群，寒冷天气是病情波动的“高危期”。那么，这些人群需注意哪些事项呢？

高血压患者要注意保暖

“冬季，高血压等慢病患者病情易加重。”吉林大学第一医院心血管内科主任佟倩说，寒冷天气刺激会导致人体交感神经兴奋，引起血管收缩，心率加快，使得血压明显升高。冬季室内外温差大，建议患者外出时做好颈部、头部保暖，不

要骤然进入特别寒冷环境。患者在冬季要保持规律作息，避免熬夜，保证充足睡眠；饮食清淡低盐，减少高油高脂食物摄入，多吃新鲜蔬果；适度进行有氧运动，如散步、慢跑、太极拳等。

糖尿病患者适当增加血糖监测频次

“冬季是内分泌代谢类慢病的‘风险期’。”吉林大学第一医院内分泌科主任医师刚晓坤介绍说，低温环境、生活习惯改变等因素易引起糖尿病患者的血糖波动，埋下诸多健康隐患。此外，冬季的特殊环境与饮食特点，对痛风、甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退症等其他内分

泌代谢科常见疾病患者的健康也构成挑战。“糖尿病等内分泌代谢类慢病患者，冬季需注意多方面养护。”刚晓坤说，自我管理意识是把控血糖的关键。患者应适当增加血糖监测频次，除常规空腹血糖外，重点监测餐后2小时血糖及睡前血糖，建议每周至少完成1次全天血糖谱监测（空腹、三餐后2小时、睡前）。若连续3天血糖超标，需及时就医调整方案。

慢性气道疾病患者运动须避开

“冬季是慢阻肺、哮喘等慢性气道疾病患者面临的关键挑战期，危险性较高。”吉林大学第一医院呼吸与重症医学

科主任唐颖说。寒冷干燥的空气易引发气道痉挛，导致咳嗽、咳痰、气短等症状加重。同时，冬季也是呼吸道感染高发期，病毒或细菌感染极易诱发病情急性加重。对此，唐颖建议，患者外出时应佩戴口罩或围巾，遮盖口鼻以保障吸入的空气温暖湿润，尽量避免前往人群密集的密闭场所；雾霾天气应紧闭门窗并开启空气净化器；室内可使用加湿器，将湿度维持在40%-60%为宜；在室外空气质量良好时，则需每日定时开窗通风。务必遵医嘱规律用药，切勿自行调整或停用吸入药物，这是维持病情稳定、预防急性加重的重要保障。

膏方进补，要注意些啥？

冬令时节，是中医养生中进行膏方调理的黄金时期。随着膏方养生热度增加，人们进补时也要注意掌握科学的服用方法。

其实，膏方制作经过多道精细工序才能完成，需根据个人体质、基础疾病、近年健康问题、性别年龄等综合开方。最好找正规医院的中医医师开具中药处方，委托医院加工制膏。

食用膏方时，还有些情况需要注意。比如，吃膏方与喝茶最好间隔1-2小时，服用期间尽量少喝茶，尤其需戒浓茶。因为茶叶容易冲淡胃液，尤其浓茶含有鞣酸，可能会与膏方中的蛋白质、生物碱等成分结合，形成不溶性复合物，降低药效。

服用膏方的同时，建议不吃西洋参等滋补品，因为不少膏方本身也含有西洋参，不需要加倍进补。还要避免一边大量饮酒，一边服用膏方。酒类会加重胃肠道湿热的状态，影响身体对膏方成分的吸收。服用膏方期间，如果碰到感冒、发烧、咳嗽、肠胃炎等情况，要停用膏方。



平湖市科学技术协会 平湖日报社平湖分社 联办

流感用药，要避开这些误区

感冒了，要不要用点头孢消炎？抗病毒药能直接吃吗？流感季，这样的疑问每天都能听到很多。不少人把流感当普通感冒治，要么乱用药，要么硬扛着，殊不知，两者都可能麻烦。其实，流感和普通感冒不是一回事，用药自然不能一概而论。

首先，要分清流感和普通感冒，别吃错药。不少人一发烧，连自己是不是流感

都没搞清楚，就直奔药店买最贵的抗流感药。这种盲目买药行为，可能耽误病情。

简单地说，流感和感冒有三个“不一样”：一是病毒不一样。流感是甲型、乙型流感病毒引起的，传染性强；普通感冒多是鼻病毒、冠状病毒导致的，传染性弱。二是症状不一样。流感一来往往会发高烧（体温39-40℃），浑身肌肉酸痛、没力气，症状重；普通感冒多是鼻塞、流

鼻涕、喉咙痛，发烧也多是低热，症状轻。三是用药不一样。流感患者及时用流感抗病毒药，能少遭罪、防重症；普通感冒以缓解症状为主，患者可吃点缓解症状的药，使用抗病毒药无效。

还有些常见的用药误区，可能加重病情、伤身体，一定要避开。一是发烧就用抗生素。流感是病毒引起的，抗生素只针对细菌，对病毒没用。滥用抗生素

不仅治不好流感，还会让细菌产生耐药性。二是症状一好就停药。抗病毒药需要吃够疗程才能把病毒压下去，比如奥司他韦得连吃5天，哪怕2天就退烧，也得吃完。三是多种药叠加吃。为了快速缓解症状，有人把感冒药、退烧药、抗病毒药一起吃，这是最危险的做法。很多复方感冒药里含有对乙酰氨基酚（退烧药成分），再额外吃退烧药容易过量。

为“智算”注入金融动能 平湖工行积极助推区域算力能级提升

近期，工行平湖支行成功牵头为一重点AI模型算力项目提供银团贷款支持，以高效专业的金融服务，有力助推了区域算力能级提升与数字经济高质量发展。

该项目聚焦于人工智能算力服务领域，旨在扩建高性能算力集群，主要为头部互联网企业及大型模型研发机构提供云计算与算力租赁服务。项目紧密契合国家“东数西算”工程布局与培育新质生产力的战略方向，市场前景广阔。在获悉企业融资意向后，支行领导亲自挂帅，迅速组建跨层级、跨部门的专项服务团队。团队深入

一线，精准把握项目技术路径、商业模式与核心需求，并联动兄弟分行，共同开展实地尽调与风险评估。针对项目特点与企业所处生命周期，团队“量身定制”了综合金融服务方案，并通过强化内部横向协同与纵向联动，高效攻克审批环节中的难点，最终在短时间内完成了从方案设计到贷款投放的全流程，展现了工行服务重大科技项目的高效与专业。此次支行牵头筹组银团，提供总额超10亿元的融资支持，专项用于置换企业前期高成本融资并采购先进算力设备，有效助力企业优化财务结构，轻装上阵抢占市场先机。

高效的金融合作，不仅解了企业的燃眉之急，更是银企携手拥抱人工智能时代、夯实算力基础设施的关键一步。项目的成功落地，也是支行深耕科创金融、服务成熟期科技企业的一个缩影。支行表示，将继续聚焦国家战略新兴产业与地方重点布局，深化在算力基础设施、人工智能、高端制造等关键领域的金融支持力度，以更优质的金融服务赋能科技创新，为培育地方发展新动能、助力实体经济转型升级贡献更多的工行力量。 ■通讯员 高昕宇

优质金融服务为科创企业发展赋能

近期，工行平湖支行客户经理团队在科创企业专项服务活动中，通过系统化筛选和精准走访，了解到一专注于卫浴设备研发制造的科技企业正处于转型升级的关键节点。一方面，企业需要投入大量资金进行生产线智能化改造，以提升生产效率和产品质量；另一方面，由于近期承接了大额新增订单，急需采购大量原材料组织生产。由于企业前期已将固定资产用于抵押融资，传统信贷模式难以满足其新增资金需求，使企业陷入发展困境。

面对这一特殊情况，支行迅速组建专项服务团队进行深入调研分析。基于对企业技术创新能力、市场发展前景和订单稳定性的全面评估，支行创新运用“科创贷”金融产品，为企业“量身定制”信用融资方案。这一方案突破了传统授信模式的局限，充分考量企业的技术实力和发展潜力，通过信用贷款方式有效化解了企业抵押物不足的难题。最终，成功为企业发放信用贷款300万元，及时保障了企业技术改造与订单生产的顺利推进。

■通讯员 臧碧莲

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