

以案说法

【基本案情】
2025年6月,胡某驾驶重型自卸货车与驾驶自行车行驶的何某某(2015年2月生)发生碰撞,造成何某某受伤的道路交通事故。经认定,胡某、何某某承担同等责任。事故发生后,何某某即进行治疗,支付医疗费192916元。胡某驾驶的重型自卸货车登记在某公司名下,在保险公司处投保了机动车交强险及商业险。何某某诉至法院,请求被告三方

案例4:先行赔付,救治少儿不延误

先行赔偿其医疗费122950元。
【裁判结果】
法院经审理认为,机动车发生交通事故造成损害,属于该机动车一方责任的,先由承保机动车强制保险的保险人在强制保险责任限额范围内予以赔偿;不足部分,由承保机动车商业保险的保险人按照保险合同的约定予以赔偿;仍不足的,由侵权人赔偿。现何某某仅就已产生的部分

医疗费提起诉讼,未违反法律规定。法院扣除被告已赔付部分,判决保险公司赔偿何某某94950元。
【典型意义】
本案系未成年被侵权人先行就已产生的医疗费损失主张赔偿的案件。法院依法支持医疗费先行赔付申请,精准契合交通事故救治紧迫性需求,充分贯彻未成年人利益最大化原则。未成年人缺乏

独立经济能力,伤情救治资金需求紧迫,法院不必等待整体损失核算完毕,直接判令保险公司先行支付医疗费用,及时缓解受害家庭大额医药费垫付压力,有效避免因资金问题延误治疗,坚实守护未成年人生命健康权益。本案裁判兼顾司法效率与实体公正,用分段救济模式健全未成年人交通事故权益保护体系,充分体现司法便民理念与人文关怀。

案例6:探视遇阻,多方合力护幼苗

【基本案情】
2023年1月,法院判决孔某某和龚某某离婚,孩子跟随龚某某生活,孔某某每周末探视一次,每次周六上午10时接走、周日下午4时送回。但自2024年10月起,双方因探视期间孩子的生活习惯、看病就医、学业辅导、课程接送等事项产生纠葛,龚某某以此拒绝孔某某的探视请求,后孔某某向法院申请执行。

督,守护未成年人身心健康。现场梳理双方诉求与后续安排,孔某某就孩子生活习惯、看病就医等探视注意事项作出承诺,法官同步向双方阐明配合探视的法定义务,本次探视顺利完成。

【办理结果】
案件立案后,执行法官积极与双方电话联系沟通,听取双方的顾虑、心结,厘清双方的矛盾根源,并开展释法说理。考虑到孩子已年满十周岁,为避免强制执行给孩子造成心理伤害,执行法官对接班主任了解其学习生活情况,确定由班主任征询孩子本人的意见。结合孩子想法,当事人双方都同意按照判决确定的探视时间,以父亲节为契机,到法院办理交接探视。探视当日,法官邀请平湖市检察院未检部门参与监

【典型意义】
在父母一方探视权的执行过程中,充分听取当事人双方意见,法官可以结合案件具体情况,充分发挥学校教育、未成年人检察部门等组织力量,实现父母一方的探视请求,并共同确定有利于未成年子女成长的探视注意事项,最大程度保障孩子的身心健康。本案中,法院从保护未成年人出发,抓住父亲节等特殊时间节点,通过“法院主导+学校陪护+未检监督”多方联动执行模式,打开当事人双方心结,为后续探视权的实现建立有效沟通,满足了非直接抚养子女的父母一方对子女的关心、抚养、教育的需要,维护了未成年子女的权益,丰富了探视权的履行方式。

科普之窗

跑步的人,大多会有这样的体验:跑了一段时间后,心跳越来越快,喘气越来越急,腿脚越来越沉。这就是力竭现象,在马拉松比赛中也叫“撞墙期”。
为什么会力竭?力竭不是“没力气了”这么简单,而是身体为了保护你,按下了“暂停键”。
跑步主要靠糖原(储存在肌肉和肝脏里的碳水化合物)供能。当糖原耗尽时,身体转向燃烧脂肪,但脂肪供能速度慢,当跟不上跑动的需求,就会像汽

车油箱见底。长时间、高强度奔跑,大脑会主动下调信号输出频率,进行自我保护。随着配速加快,氧气供应不足,肌肉进行无氧呼吸,这一过程会产生乳酸。乳酸在生理条件下会解离出氢离子,氢离子会干扰钙离子的释放,导致肌肉无法充分收缩——就会出现你越用力,腿脚越像灌了铅的情况。
如何应对?
主动降速。感觉腿沉时,主动把配速降低,而不是硬扛,或者改跑为走。

实在坚持不了,就停下来。
补充能量。喝运动饮料,补充水、热量和电解质。也可以吃能量胶,并配合喝水。或者吃点易消化的食物,如香蕉、面包等。
储备糖原。在跑长距离或比赛前两三天,多摄入一些碳水化合物,如米饭、面条,增加肌肉糖原等储备。
开展长距离慢跑。每周一次,速度慢一点,距离长一点,以刺激肌肉中线粒体的数量和体积增加,让你燃烧脂肪

的效率更高,从而节省糖原。
开展节奏跑。以“能持续跑1小时的最快配速”跑20至40分钟,让身体产生乳酸,提高乳酸转运蛋白的活性,让身体学会一边产生乳酸一边清除,缓解力竭现象。
开展交叉训练。开展骑行、游泳、健身、平板支撑等多项运动,能够避免跑步时重复性的肌肉损伤,给关节“放假”。比如游泳、椭圆机等低冲击运动,能在保持甚至提升心肺耐力的同时,让膝盖和足底筋膜得到恢复。

毫毛浓密≠雄激素偏高

皮肤毫毛重,说明雄激素旺盛?这种说法以偏概全,存在误导。
雄激素(如睾酮)确实在人体内起到促进毛发生长的作用,但毫毛的密度不仅仅由雄激素水平决定。
首先,遗传因素在毫毛的浓密程度上起到了重要作用。某些种族或者某些家族基因决定了部分人天生毫毛较为浓密,这与其雄激素水平其实没有直接关联,因为他们的雄激素水平都在正常范围内。
类似的研究也指出,尽管雄激素可以促进毛发生长,但这并不意味着毫毛越浓密就一定意味着雄激素水平高。毛囊对雄激素的“敏感度”也是非常重要的一个点,因为这种敏感度因人而异,可以直接决定毫毛的浓密程度。
此外,皮肤上的毫毛浓密程度还受不同身体部位的影响。例如,面部、手臂和腿部的毛发浓密程度可能各不相同,并且在个体之间存在显著差异。随着年龄增长,毛发的分布和浓密程度也会发生变化。
因此,如果想要准确了解一个人的雄激素水平,最可靠的方法是通过专业的医疗检测,如血液中的激素水平测试,而不是仅凭体表的毫毛密度来判断。



平湖市科学技术协会 嘉兴日报社平湖分社 联办

科学应对跑步“撞墙期”

无醇啤酒存酒驾隐患

入夏以来,夜间餐饮消费持续升温,无醇啤酒凭借“低热量、不易醉”等宣传卖点,成为不少人佐餐的新选择。与此同时,网络上也流传着“无醇啤酒不含酒精,喝完后开车毫无问题”的说法。
对此,东北农业大学食品学院教授张英华表示,无醇啤酒并非完全不含酒精,大量饮用后仍然可能被测出酒驾,驾车前坚决不能饮用。根据《啤酒》国家标准(GB4927-2025),无醇啤酒的定义为酒精体积分数不高于0.5%,普通啤酒的酒精体积分数一般不低于2.5%。

为什么无醇啤酒做不到零酒精?张英华从生产工艺角度进行了科普。目前,啤酒行业主要采用两大方法减少酒精:物理脱醇法和生物控醇法。两种方法各有优劣,却都无法彻底消除酒精。
物理脱醇法采用“先酿造、后脱醇”的方式,先生产出普通啤酒,再通过物理手段分离酒精。常见方法包括真空蒸馏、反渗透和透析膜处理。这些技术虽能够高效降低酒精含量,但受限于分离效率,成品中仍会残留微量酒精。
生物控醇法则从发酵源头进行干

预。一种生物控醇方式是在发酵中途快速降温,抑制酵母活性从而提前终止发酵,减少酒精生成。另一种生物控醇方式是使用特殊的非酿酒酵母,这类菌株无法分解麦芽糖,酒精生成量极低。不过,单一菌种发酵易导致酒体偏甜,目前多采用多菌株混合发酵来优化口感。总之,无论采用哪种生物控醇方式,酵母在代谢过程中仍不可避免地会产出少量酒精。
张英华算了一笔账:一罐330毫升、酒精体积分数0.5%的无醇啤酒,含酒精约1.65毫升。若一次性饮用4罐至5罐,

人体摄入的酒精总量为6.6毫升至8.25毫升,已接近一罐普通啤酒的酒精总量。在这种情况下进行呼气酒精检测,数值完全有可能超过酒驾判定标准。与此同时,酒精过敏人群、孕妇、未成年人,以及正在服用头孢类、甲硝唑等药物的患者也应当避免饮用无醇啤酒。
此外,无醇啤酒含糖量往往高于普通啤酒。部分消费者出于健康诉求选择无醇啤酒,却忽略了其含糖量可能并不低,长期大量饮用会造成糖分摄入超标,不利于体重管理和代谢健康。

技能比武展风采 筑牢基层防火墙

7月15日,平湖市消防救援局联合新仓镇总工会举办2026年职业技能竞赛暨第二十二届职工职业技能大赛消防救援项目比赛。全市各镇街道共7支

非公企业(或村社区)微型消防站队伍参加比赛。
此次技能竞赛共设置了单人灭火器灭火操、一人两带操、手抬机动泵出

水操等项目,综合考验了微型消防站人员的个人技能、体能储备及协同作战水平。全体参赛队员精神饱满、动作规范,沉着完成了各项竞赛科目。

此次比赛有效检验了基层消防救援力量的实战水平,达到了以赛促训、以训促战的目的,进一步筑牢全市消防安全防线。
■通讯员 沈君君

线上观看消防直播 聚力提升安防管理

以案为鉴警钟长鸣。为深刻吸取福建泉州晋江鞋厂重大火灾事故教训,切实提升企业消防安全管理水平,7月14日下午,平湖市消防救援局广泛发动

辖区劳动密集型企业,集中收看“走进企业学消防——劳动密集型企业消防安全线上专场”直播。
此次直播聚焦厂房车间防火巡查、

电气线路规范敷设、易燃物料堆放管理、疏散逃生要点及消防器材正确使用等重点内容,内容贴近实际、针对性强。辖区各劳动密集型企业管理人员、

一线员工通过电脑、手机同步观看学习,将消防安全知识转化为日常管理实操,筑牢厂区安全生产防火墙。
■通讯员 沈君君

夜鹰行动全域排查 从严整治消防安全

为深刻吸取近期火灾事故教训,7月16日晚,平湖市消防救援局开展“夜鹰护航”第十轮集中行动。
其间,检查组深入工业企业、劳动密集型企业、小微园区及歌舞娱乐场所,重点排查是否存在消防设施缺失损坏、生命通道占用堵塞、违规动火作业、消控室值班人员无证上岗、“三合一”违规

住人,电动自行车违规充电等突出火灾隐患问题。针对排查发现的火灾隐患问题,检查人员当即提出指导意见,责令相关责任单位限期改正到位,并同步开展“以案示警”宣传教育,督促各单位严守消防安全底线,落实消防安全主体责任,全力守护辖区消防安全形势平稳。
■通讯员 沈君君

健康平湖 公益广告

美好生活从健康开始
健康城市从文明开始

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣