

## 敲敲警钟

近期,中国老龄协会联合中国司法大数据研究院发布2022年度全国老年人权益保护警示教育案例,内容涉及老年人监护、婚姻彩礼等方面。下面我们一起来了解,老年人遇到哪些情况可依法维权。

## 遭遇婚姻诈骗

**案例:**2021年5月至9月,李某冒充女性,通过某App与陈大爷网络聊天并加微信好友。在获取信任后,李某虚构母亲要看病、做服装生意缺钱、结婚要彩礼钱等事由,多次骗取陈大爷钱款,陈大爷共计向李某微信转账46.8万元。2021年10月,李某被公安机关抓获,如实供述了犯罪事实。法院认为,李某虚构事实,骗取老年人的财物,已构成诈骗罪。判决李某有期徒刑10年,并处罚金10万元。

## 居家备忘

保持良好的居家环境非常重要,但在与病菌的斗争中,大家必须意识到,一些清洁产品所含成分可能有损健康。某生活网站提示,使用以下五类清洁产品时,需要谨慎。

**含氨产品。**清洁公司的专业人士表示,含氨的清洁产品,不仅会刺激眼睛、鼻子和喉咙,反复长期接触,还会增加患癌几率,肝肾也会受损。清洁物品

## 警示教育案例帮您避坑

**提醒:**老年人在婚恋交友时要有防骗意识,涉及钱款时要与子女、亲友沟通,发生纠纷或发现被骗时及时保存证据。

## 被看护人虐待

**案例:**2022年4月,鲍某通过某家政中心介绍,与雇主达成协议,看护一级智障的颜大爷。鲍某明知颜大爷智力残疾、生活不能自理,仍多次以扇耳光、拍打、踢踹、拖把戳头等方式虐待颜大爷。颜大爷的家人发现后,将鲍某诉至法院。

法院认为,鲍某以暴力方式虐待被看护的患病老人,情节恶劣,其行为已触犯了《刑法》,构成虐待被看护人罪,判处有期徒刑8个月,禁止鲍某在3年内从事看护及相关工作。

**提醒:**子女要常回家看看,一旦发现老年人被虐待,要善

于保留证据,及时报警。

## 乘坐公交车意外跌倒

**案例:**2022年,辛大妈乘坐邹某驾驶的公交车,在投币时由于车辆突然起步导致跌倒摔伤,经医院诊断为左胫骨平台骨折,司法鉴定所对其伤残程度评定为十级。辛大妈将公交公司诉至法院,要求赔偿各项损失10万余元。

**法院认为:**辛大妈在投币中因车辆起步跌倒,无证据证实其存在故意或重大过失,故公交公司应担责,辛大妈无责。辛大妈各项损失共计100476.19元,由保险公司赔95476.19元,公交公司赔5000元。

## 加装电梯纠纷案

**案例:**朱某等六名老年人与周某等四人均系某小区居民。由于单元楼没有电梯,在高

层居住的老年人下楼困难,影响了生活质量。朱某等六人所在的单元七户业主共同出资给本单元安装电梯,并向当地自然资源和规划局、住房和城乡建设局、市场监督管理局等相关部门申请备案得到批准,后周某等四人阻止电梯施工。朱某等六人遂诉至法院要求排除妨害并赔偿损失27000元。

**法院认为:**随着人口老龄化趋势的发展,老年人口逐年增加,开展宜居环境建设和适老化改造,尤其是解决老年人下楼难工作体现了人文关怀精神,是全社会的共同责任。原告方作为产权人有权委托施工,因此,法院判决被告周某等四人自本判决生效之日起停止妨害行为;驳回原告六人的其他诉讼请求。

本报综合

## 警惕清洁剂的毒性

阅读产品说明,避免这些成分。

**下水道疏通剂。**专业人士介绍,下水道疏通剂,特别是含有硫酸或氢氧化钠等成分的,尤其危险。建议使用马桶搋或自然清洁方法,如小苏打和醋混在一起,倒入下水道,等待10分钟左右再用水冲刷。

**漂白剂。**直接接触漂白剂会刺激皮肤和眼睛,甚至发生灼伤,如果空气中漂白剂的浓

度很高,还会导致呼吸问题和肺部损伤。专家建议,使用漂白剂时,一定要戴上手套和口罩等防护装备,并尽可能减少接触,也可使用其他清洁溶液,如醋、小苏打等。

**抗菌产品。**许多抗菌产品都含有对健康有害的化学物质,比如二氯苯氧氯酚(俗称三氯生),可能导致耐抗生素细菌的产生。

李强/文

## 香椿吃前要焯水

香椿虽然味美,但它的亚硝酸盐含量比较高。最好只吃香椿嫩芽及新鲜香椿。香椿发芽初期的硝酸盐含量较低,随着香椿芽不断长大,硝酸盐的含量也在上升。香椿吃前要焯水。焯烫是降低亚硝酸盐的最佳方法之一。研究表明,焯烫1分钟,可除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐,同时还可以更好地保存香椿的绿色。

贾彬彬/文

## 荡秋千能治晕车

不少人身体平衡性比较差,一旦乘船、乘飞机或者坐车,都会感觉眩晕,严重者会恶心、呕吐等。这是因为人们乘坐的交通工具速度变化过快,给人内耳中的前庭器官带来强烈刺激。

荡秋千是一种容易操作的治疗晕船、晕车的好办法。

荡秋千时,人的位置前后摇摆,逐渐变化,会给人内耳的感知神经带来一定的刺激。一段时间后,内耳感知神经对摇摆、速度变化等运动状态渐渐适应。

同时,荡秋千也是一种很好的全身心性的锻炼方式。荡秋千时,人的骨骼肌会有节律地收缩与放松,有利于人的肌肉健康;荡秋千对人的心理也非常有益,它能使人不断克服紧张心理和恐惧情绪。

彭永强/文

## 椰子最好现买现开

天气渐热,椰子畅销。由于椰子不好开口,为方便食用,一些商家提供了预开口的服务,消费者购买后,只需插入吸管即可饮用。预开口的椰子是否安全?据专家介绍,椰子水是微生物的优质培养基,易滋生细菌。一些预开口的椰子在开口后容易和细菌接触,如果在室温下长时间放置,可



能导致细菌性食物中毒。如果椰子开口后暴露在外较久,不建议饮用;已打开的椰子应马上冷藏,最好当天喝完。

专家建议,可通过两种方法辨别椰子水是否变质:打开椰子盖看,如椰汁浑浊或有沉淀,不宜饮用;如闻到异味,果断放弃饮用。

楚天/文

## 骑行先学安全技巧

骑行是一项集速度、耐力、力量于一体的绿色运动方式。为确保拥有舒适高效的骑行体验,近日,某网站总结了“骑行安全4个技巧”。这些技巧既有助于保证骑行安全,又能提高运动表现。

**调整车座高度。**车座太低,不仅蹬踏效率低,骑行速度也慢,而且容易导致膝盖、臀部和腰背疼痛。专家表示,大腿在靠近自行车的锁定位置时,发力最强,车座高度最好提高至髌骨位置。

**保持臀部平稳。**骑行过程中,身体重量应均匀落在臀部两侧,尽量避免或减少左右移动。蹬踏自行车时,如果臀部总是侧向移动,时间一长就容易造成下背疼痛。专家建议,每次骑行前,要充分拉伸臀部,如:仰卧,屈曲膝盖,将其抱住并拉向胸部。

**注意把手位置。**手握车把时,双手

距离应与肩部同宽,避免肩部高耸;手臂应稍微弯曲,适当放松,缓解手腕压力。否则,太宽、太窄都会增加上肢压力,使背肌感到紧张。

**站立骑行,重心后移。**很多骑手站立骑行时喜欢将身体重心向前移动,远离车座,这样会给膝盖增加不必要的压力。专家建议,站立骑行时,身体重心稍微后移,保持臀部靠后,让膝盖位置在脚趾后面,不仅在加速、上坡时,有助于提升动力,还可以防止关节疼痛。

金也/文

