

借助公园长椅晨练摔伤 谁来买单

案情简介

2024年2月13日,75岁的王老太照常晨练,在家附近的公园散步遛弯儿。她拽着公园座椅拉伸身体,左右摇摆锻炼。突然,座椅翻倒,王老太随之倒地摔伤。经医院诊断,王老太的腰椎骨折,并在医院进行了手术治疗。事后,王老太的家属找到公园管理方即某公园设施养护公司,协商赔偿问题。家属认为,此次事故是由于公园座椅嵌入地面的部分生锈老化失修所致,公园设施养护公司对公园基础设施未及时修理维护,也未设立安全警示标识或提示,应承担赔偿责任。双方就赔偿问题没有达成一致,王老太将公园设施养护公司诉至北京市房山区人民法院,要求赔偿医药费、护理费、残疾赔偿金等共计18

万余元。公园设施养护公司辩称,公园的椅子是方便游客乘坐的,而不是用于锻炼的。王老太是由于拽倒椅子受伤,公园管理方没有赔偿义务,不同意王老太的诉讼请求。在诉讼中,王老太申请伤残鉴定。经鉴定,王老太构成十级伤残。

法院审理

法院经审理后认为,案件争议焦点为公园管理方是否构成侵权、是否承担侵权责任。涉案公园是免费向公众开放的服务场所,为游客提供安全的休闲娱乐环境是公园的主要公共服务内容。根据在案证据,公园座椅确实存在老化失修的情况,公园设施养护公司未及时维修保养,未尽到安全保障义务,对损害发生存在明显过错,应在过错范围内承担侵权责任。公园内的长椅是供游客坐

下休息时使用的,而非健身器材,在用力拉拽时,本身就存在一定的危险性。王老太作为老年人,应对自身安全尽到相当的注意义务,应当预见不当使用公园座椅借力锻炼可能发生的危险,但没有予以防范,这也是损害后果发生的原因之一。最终,法院综合双方的过错程度,酌定公园设施养护公司和王老太分别承担60%和40%的责任。公园设施养护公司赔偿王老太医疗费、残疾赔偿金等共计10万余元。判决后,王老太和公园设施养护公司均未上诉,判决已生效。

法官提醒

公园是向不特定公众开放的服务场所,属于公共场所的范畴。公园管理方应当对入园游客的人身及财产安全负有安全保障义务。但公园管理方的

安全保障义务有一定范围,应以其管理义务和控制能力为限。比如,公园是否提供了符合国家标准的设施设备,是否定期对设施设备进行检修维护,是否对潜在危险进行提示、说明、劝告等。本案中,公园座椅因年久失修,存在生锈、松动等问题,公园管理方未及时检修,也没有对座椅的安全问题进行必要的警示和说明。公园管理者未尽到安全保障义务,理应对游客的损害后果承担相应的赔偿责任。就游客而言,无论在何处游玩,个人是自身安全的第一责任人。公园的公共设施都有专门用途,不是任何设施都可以用作健身器材的。若游客不当使用公共设施,使自己陷入危险境地,要对自我损害后果“买单”。

据《河北法治报》

绒面鞋脏了怎么处理

天气寒冷,穿绒面鞋的人开始多了起来,既保暖又时尚。但是绒面鞋不能水洗,日常穿着如果脏了怎么办?

粘毛器。如果用普通鞋刷进行清理,反而会因为毛刷和鞋面的过度摩擦将脏东西赶到绒面里。如果出现这种情况,可以用粘毛器或者透明胶带将脏东西粘出来。

软毛牙刷。可以使用软毛牙刷,蘸着用洗洁精稀释过的水将污渍清洁后,再用干净的湿毛巾将泡沫擦干净,最后用吹风机冷风吹干。如果只是轻微的灰尘,蘸清水擦也可以。

专用清洁剂。现在市面上有绒面鞋的专用清洁剂,可用于绒面鞋的日常清洁。绒面鞋清洁剂一般都是喷雾状的,使

用时将清洁剂均匀地喷在鞋面,干燥后用软毛刷顺着一个方向轻轻地刷一遍,灰尘就会下来,简单方便。

百洁布。使用百洁布的海绵面,擦掉鞋面的灰尘,注意要顺着一个方向擦拭。然后准备温水,蘸湿百洁布后,继续擦拭,最后用吹风机吹干即可。如果鞋上沾有污渍,可以先用百



洁布顺着同一个方向擦掉绒面表面的污渍,接着找个喷壶倒入白醋和适量洗洁精,再倒入清水搅拌均匀,喷在鞋面上,继续顺着同一个方向擦拭,就能将污渍擦干净。

晓岚/文

消费指南

如何挑选芋头

芋头属于薯类,和红薯、土豆、紫薯、山药类似,可算作杂粮,替代饮食中的精米、精面作为主食。相比馒头、米饭,芋头的热量更低。芋头的血糖生成指数比同为薯类的土豆、红薯都低,更远低于米饭、馒头,是妥妥的低血糖生成指数(低GI)食物。

此外,不少品种的芋头钾含量达到300毫克/100克以上,比大家熟知的“补钾能手”香蕉的平均钾含量高,热量还比香蕉低。对于需要控钠补钾的人来说,将部分主食换成蒸芋头,是不错的选择。

芋头富含黏多糖和膳食纤维,能增加饱腹感,还能促进肠胃蠕动。芋头中的膳食纤维大多为可溶性膳食纤维,约在4.1克/100克左右,比馒头高出近3倍,比米饭高10倍有余。

那么,如何挑选芋头呢?

蒸挑小,炖煮挑大。如果是蒸着吃,建议选择小芋头。容易蒸熟,方便入口,口感滑糯。如果是炖菜、炖肉,建议选择含淀粉量高、口感偏粉的大芋头,煮熟后软糯鲜美,更加入味。

挑圆不挑长。挑芋头要挑圆的,尤其是形状圆、表皮带泥土、须毛多、摸起来紧实的芋头,既新鲜,成熟度也不错,吃起来口感更加香甜粉糯。

李浙/文

羽绒服叠穿 保暖时髦显年轻

气温越来越低,羽绒服成为穿搭中的必备单品,舒适保暖,能够抵御严寒。但是,很多上了年纪的女性在穿羽绒服时,只注重保暖性,而忽视了时尚感,导致呈现出的造型不是臃肿,就是显老。女性上了年纪后,怎么穿羽绒服才能保暖又时髦呢?

款式选择

版型宜短不宜长。长款羽绒服容易影响塑形效果,羽绒服自带的蓬松感和偏长的版型,碾压身高不说,还会显胖。建议上了年纪的女性挑选羽绒服,版型宜短不宜长,个子矮优选齐腰短款,强调腰线更显高;最长不要超过膝盖,穿起来干练塑形。

颜色简约不花哨。大红大绿容易增加版型膨胀感,看着臃肿显胖。带有各种印花、刺绣元素的款式,艳俗且土气。上了年纪的女性要想把羽绒服穿出高级感,就得选择基础纯色款,比如黑白灰、棕色系、烟灰、米白等色,时尚百搭还减龄。

尝试新中式风格。上了年纪的女性在选择羽绒服时,可尝试一下新中式风格,彰显东方女性之美,尽显高级贵气。但是,新中式羽绒服要避免刺绣款,选择带有盘扣元素的款式即可,现代服装版型结合中式盘扣元素,时尚不老气,更贴合中老年女性的气质。



这样叠穿更好看

羽绒服+立领针织衫。在羽绒服里面搭配针织衫,既保暖又有层次,看着简约高级。切记针织衫尽量选择小立领款式,可以从视觉上弱化羽绒服的蓬松度和量感,立领也能优化脖颈线条,整体造型显得干练利落,完全摆脱了冬日穿搭的臃肿,整个人显得更有精气神。

羽绒服+连帽卫衣。对于上了年纪的女性来说,单穿卫衣可能会显得装嫩,但是和羽绒服叠穿在一起,则可以中和造型风格,不扮嫩、不老气,更加时髦有层次。卫衣尽量选择连帽款式,将帽子放在羽绒服领子外面,双层领口让造型看起来更富有层次感。

羽绒服+连衣裙。为强化造型风格,还可将不同季节、风格的单品叠穿在一起,看着更加时髦,彰显个性。羽绒服内搭连衣裙,露出裙摆可以掩饰腿型的缺陷,构成上短下长的穿搭方式,优化身材比例,显高又时髦,轻盈又显瘦。

羽绒服+中式马甲+白衬衫。穿中式羽绒服时,可以在里面搭配带有盘扣的中式马甲,强化造型风格,同时搭配白衬衫,看着更有层次。羽绒服要尽量选择偏短款,叠穿丰富造型的同时,也不会显得臃肿,看着轻盈又显年轻。

朝志/文

节俭传下去 中国万年福

诚信
友善

爱国
敬业

公正
法治

自由
平等

文明
和谐

富强
民主

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网