

消费指南

如何选购老花镜

老花眼是中老年人的常见眼部问题,一副合适的老花镜能让生活更便利。那么,老花镜如何选购呢?

首先要注意的是,先验光,再配镜。老花镜不是普通的放大镜,每个人的瞳距、双眼老花度数会存在差异,甚至部分人还伴有近视、散光等问题,现成的通用款老花镜有时会无法适配个人用眼需求。要到正规眼镜店进行专业验光,验光师会根据眼部实际情况,给出精准的度数、瞳距等参数,再依据这些参数配制老花镜,才能保证佩戴舒适、矫正有效。

其次,认准正规渠道和品牌。选购时优先选择正规眼镜店、品牌旗舰店或电商自营店,这些渠道的产品质量更有把控。同时,要查看商家资质和产品合格证,保留好购买凭证,若后续发现产品问题,方便维权。

最后,关注核心细节,避开隐形坑。确认镜片光学参数,要求商家明确标注镜片度数,确保参数清晰、准确,避免买到度数标注错误的产品。重视紫外线防护,可以询问商家镜片是否具备防紫外线功能。日常户外使用多的话,优先选择能有效阻隔UVA、UVB波段紫外线的镜片;若产品标注“不适合日间户外使用”,切勿在室外佩戴。留意镜架材质与细节,在选择镜架时,观察铰链、中梁等焊接部位是否光滑牢固,金属镜架尽量选择口碑好、有材质安全保障的款式,减少重金属接触风险;同时根据佩戴习惯,选择重量轻、贴合面部的镜架,提升佩戴舒适度。

此外,配好老花镜并非一劳永逸,随着年龄增长,老花度数会发生变化,建议每1~2年进行一次眼部检查和验光,若度数发生改变,及时更换老花镜。日常佩戴时,不宜长时间连续使用,用眼一段时间后,可以起身远眺、做眼保健操,缓解眼部疲劳。同时注意保养老花镜,避免镜片刮花、镜架变形,影响使用效果和佩戴安全。

朱峥/文

院子围栏外安装充电桩 法院判了

案情简介

王某系南京市某小区6幢104室房屋使用权人,张某系该小区同幢105室房屋业主,双方房屋左右相邻,分别用围栏分开彼此院落,围栏外系小区公共道路。2024年9月初,张某为方便停车和充电,在其105室房屋院子外墙围栏上安装了家用充电桩。后王某也想在104室房屋院子外墙围栏上安装充电桩,但其安装充电桩需要从房屋西侧的电缆分支箱经与其房屋同排的107室、106室、105室房屋院子门口的公用电井穿线安装电表,当施工至105室房屋院子门口时,遭到张某阻止发生纠纷。后王某诉至南京市六合区人民法院,请求张某让王某从105室房屋院外公用电井穿线完成安装充电桩。因王某104室院门前系小区公共道路,其并无产权车位或

长租车位,在非固定车位安装充电桩不符合充电基础设施管理规定,法院遂依法驳回其要求安装充电桩的诉讼请求。

之后,王某在自家车库安装充电桩,并在本案中要求张某拆除其在105室房屋院子外墙围栏上安装的家用电桩。张某辩称,本案所诉事项涉及全体业主共有利益,在遇到侵害小区业主公共利益的情形时,应当由业主委员会或由经大部分业主依法授权的业主提起诉讼,王某个人提起本案诉讼,主体不适格。而且,其安装充电桩的申请由物业公司审核并由国家电网人员上门安装,符合安全要求和相关规定,请求驳回王某要求其拆除充电桩的诉讼请求。

六合区人民法院经审理认为,本案中,王某与张某存在不动产相邻关系,不

动产权利人可以对可能妨害其通行的相邻不动产权利人主张排除妨害,故王某有权提起本案之诉。张某105室房屋配置了可以安装充电桩的地下车库,房屋院子外墙围栏外并无产权车位或长租车位,其在此处安装充电桩虽方便自身停车和充电,但其车辆充电时会占用公共区域,在此停车也会对相邻人员和车辆的通行产生影响。据此,法院依法判决张某限期将105室房屋院子外墙围栏上的家用充电桩拆除。

一审宣判后,张某不服,提出上诉。南京市中级人民法院判决驳回上诉,维持原判。

法官说法

随着我国汽车电动化进程的推进,新能源汽车产销量的不断增长,车辆即时充电问题也成为困扰电动车主的一大难题,因安装家

用充电桩引发的纠纷也呈现增多趋势。

安装新能源充电桩,要便捷也要符合法律规定。车主安装充电桩要符合当地的充电设施管理规定,确保对车位拥有独立所有权或使用权,不占用公共区域安装充电桩,不影响其他车辆通行,供电线路达到充电桩功率要求。建议国家电网和相关政府部门科学布局、整体规划充电基础设施建设,合理布局商用和家用充电桩,提升公共资源使用效益,同时加强充电设施的申请审核、管理和监督。此外,物业公司应提高服务水平,对具备安装充电桩条件的业主予以积极配合,在充电桩安装后也要履行日常管理职责,定期巡查充电设施,及时报告和处理安全隐患,满足小区新能源车主的充电服务需求。

据《人民法院报》

瓜菜变苦不能吃

暑气渐盛,适量吃苦味蔬果能清热祛暑,提振食欲,但并非所有“苦味”蔬果都是良药,葫芦、丝瓜、黄瓜等瓜类一旦发苦,可能含有剧毒“葫芦素”,高温烹煮也无法破坏。

正常种植的葫芦、丝瓜、黄瓜、西葫芦、南瓜、甜瓜等葫芦科蔬果本应口感清甜或清淡,但在生长过程中若遭遇基因变异、高温干旱、光照异常或土壤胁迫等因素,植株会启动自我保护机制,大量合成一种名为“葫芦素”的植物



毒素。味道越苦,往往意味着毒素含量越高。葫芦素耐高温、毒性强,目前尚无特效解药。吃葫芦科果蔬时,一旦尝到明显异常苦味,应立即吐出并整份丢弃,切勿抱有“切掉苦的部

分继续吃”的侥幸心理。

需要注意的是,苦瓜的苦味来源于苦瓜苷和奎宁等成分,属于正常可食用的苦味物质。但专家提醒,苦瓜若储存不当,发生气味、颜色异常,质地软烂以及内部变质等,同样存在食品安全风险,也不建议切除后食用。

若想在夏季安全吃“苦”清热,推荐苦菊、莴笋、芹菜、蒲公英及莲子心等食材,可通过凉拌、清炒、泡茶等多种方式食用。

孟庆彬/文

洗头不宜勤 梳头贵在恒

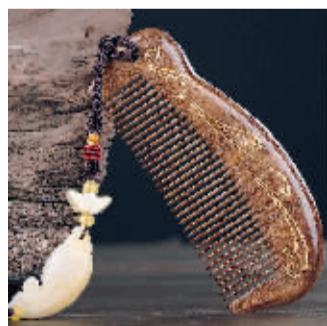
想要头发乌黑浓密、强韧有光泽?专家建议:与其频繁洗头,不如养成“少洗多梳”的护发习惯。

专家指出,适度减少洗头频率有助于保留头皮自然分泌的油脂——这些皮脂能形成天然保护膜,滋养发丝、防止干枯断裂。一般人群每2至3天洗一次头即可;油性发质者若出油明显,也建议控制在1至2天一次,避免过度清洁破坏头皮微生态。

与此同时,坚持每日

梳头是简单有效的养发方法。每天早晚各梳一次,从前额向后梳理约20下,可促进头皮血液循环,增强毛囊营养供应,有助于头发生长与健康。选择宽齿木梳或牛角梳,动作轻柔,避免拉扯损伤。

护发小贴士:梳头宜用天然材质梳子,减少静电;洗发水温不宜过高,以接近体温为佳;若头皮出现瘙痒、大量头屑或脱发异常,应及时就医,勿盲目“以梳代治”。



专家提醒:养发重在长期坚持与科学护理。“少洗头”并非不洗,“多梳头”也需方法得当。平衡清洁与滋养,才能真正实现秀发如云。

高洋/文

蚊香灰有妙用

用完的蚊香灰别随手丢掉,居家用处超多,省钱又好用,实用价值满满。

强力除垢,清洁居家死角。家里厨房、卫生间的瓷砖缝隙,常年积攒油污、水垢和黑渍,顽固难清理。只需在污渍处撒上适量的蚊香灰,轻轻洒少许清水打湿,再用百洁布反复擦拭,顽固污渍就会轻松脱落,缝隙立马干净透亮,清洁效果十分出众。

天然花肥,养花防虫两不误。蚊香灰富含植物所需微量元素,是天然实惠的养花肥料。直接将蚊香灰均匀撒在盆栽盆土表面,再浇上少量清水,既能为花草补充养分,促进植株长势旺盛,还能有效驱赶花盆里的小虫,减少虫害滋生,养护绿植超省心。

快速止痒,舒缓蚊虫叮咬。夏季被蚊虫叮咬后皮肤红肿发痒,可取适量蚊香灰搭配少许清水调成糊状,均匀涂抹在叮咬红肿部位,能够快速舒缓肌肤不适,起到止痒消肿的效果。

赵怡宁/文