

“家庭癌症”，还要痛多久？

今年11月25日是联合国确定“国际消除家庭暴力日”20周年的日子，我国出台《反家庭暴力法》也已近4年。有关社区从业者、法律人士和专家认为，家庭是社会的细胞，而家庭暴力被视作“家庭癌症”，亟须各地强化法律保障，出台反家庭暴力法实施细则，以法治之力消解家暴之痛。

“家庭癌症”折磨“社会细胞”

家庭暴力，对每一位家庭成员都是不可言说的伤害。面对家暴，很多家庭成员选择“隐忍”，有的导致家庭关系破裂，有的造成恶性案件。家暴，成为折磨家庭这一“社会细胞”的“癌症”。

山东省妇联权益部部长王丽臻说，家庭暴力是指家庭成员之间以殴打、捆绑、残害、限制人身自由以及经常性谩骂、恐吓等方式实施的身体、精神等侵害行为。据全国妇联统计，全国2.7亿个家庭中，有30%的已婚妇女曾遭受家暴，并且有70%的施暴者不仅打妻子，还打孩子。

广东省东莞市鹏星社会工作服务社社工杜惠欣告诉记者，有些妇女之所以忍受家暴，主要是考虑离婚后经济压力大、对孩子成长的影响、部分农村地区舆论压力大等原因。

“也有些妇女对家暴概念不清楚，以为

只是简单的夫妻吵架，她们没意识到自己正遭受家暴。”杜惠欣说，事态严重后，她们才发现家庭关系已经破裂。

广州市中级人民法院少年家事审判庭法官黄文劲说，因为家暴导致死亡的极端个案仍时有发生。他一直记得审理过一个案子：案发当天，女方曾自己跑出去说“他要杀我”；但最后还是被人劝回家。其实女方意识到人身安全遭威胁时，就不应该再回家，“那时她的家，已经不是避风港”。

“隐性”滋生家庭暴力

业内人士指出，一方面，多数家暴行为仍受传统观念的强烈影响，没有及时得到介入、制止；另一方面，家暴行为中的精神暴力、经济控制等，高知家庭、公众人物群体的家暴行为更具隐蔽性。

山东女子学院社会与法学院教授张雅雅认为，相比普通家庭，公众人物、高知家庭群体的家暴行为更为外人所知，而一旦被披露，社会影响更为广泛。

数据显示，“高知群体”并非能够更好地保护自己，也存在被家暴的风险。广州市妇联提供的统计数据显示，从年龄分布看，当地家暴案件当事人年龄一般在18周岁以上，26岁至59岁比例相对较高，而被施暴方文化水平既有文盲、小学、初中也有大学生、研究生，其中初中生比例较高，但本科和研究生占比也达11%。

张雅雅说，“清官难断家务事”“家丑不

外扬”等思想在一些家庭中还很有市场，这与家庭成员本身的文化水平高低并不成正比。一方面，很多家庭成员并不了解《反家庭暴力法》，暴力发生时没有及时有效地保护证据，导致举证困难；另一方面，一些家庭成员在举报、报案中态度反复变化，也滋生了家暴行为的进一步恶化。

有关专家认为，特别是家庭成员间的精神暴力，其本身具有极强的主观色彩，形式多样、缺少证据，在警方的后期调查中也出现了较大的认知偏差，导致被施暴者难以得到及时救助保护。

法治之力还可以更给力

家庭暴力，早已不是家务事，而是有法可依的违法行为。发布“人身安全保护令”，建立家暴事件首接负责制……2016年3月1日《中华人民共和国反家庭暴力法》正式施行；今年1月1日，我国第一部关于预防、处置家庭暴力的综合性地方性法规《山东省反家庭暴力条例》也开始实施。

据王丽臻介绍，在治理家庭暴力过程中，妇联、公益组织等群体被形容为“娘家人”，多以心理咨询、婚姻辅导、法律咨询援助等介入服务为主；而公安机关、法院法律保障等则被形容为“舅家人”，可以及时出警、当场训诫，并在受理申请后及时发布“人身安全保护令”。

“保护令是阻隔家暴的一道隔离墙。

签发保护令只需有家暴危险存在，并不以家暴行为发生为必要条件。”王丽臻说，今年全国两会期间，最高人民法院的工作报告显示，在过去一年里全国各级法院共发布“人身安全保护令”1589份。

杜惠欣说，目前“人身安全保护令”最长有6个月保护期限，已经起到很大震慑作用，在6个月内，社区工作者能与求助者积极协商保护措施。比如，家暴后仍有跟踪行为，建议当事人立即报警；如果两人“相爱相杀”，依然决定回归家庭，也会给出自我保护建议。

山东省人大社会建设委员会办公室主任张明敏说，山东开创性提出了家暴“首负责任制”。只要发生家暴或发现疑似家暴，家庭成员都可以到村委会、居委会、相关职能部门寻求帮助。“谁第一个接到举报和投诉，谁就要负责到底，以避免部门间扯皮。”张明敏说。

黄文劲、杜惠欣等人建议，消解家庭暴力，法治之力还可以更给力。目前，“人身安全保护令”要有警察出警回执、验伤报告等，申请流程较长，而6个月保护期相较于长期存在的家暴行为，依然较短；同时保护令内容聚焦“人身”，没有涉及“财产”，导致不少受害者迫于经济、生活压力回到家庭暴力中，致使保护裁定的效果大打折扣。他们建议，适当延长保护期，在地方条例中加入财产保护的相关内容。

(新华社北京11月25日电)

湖南消委提示：

赠品免费但不免责

新华社长沙11月26日电 (记者白田)商家提供的赠品出现质量问题，是否适用“三包规定”？很多消费者对此并不了解。湖南省消费者委员会26日发布2019年第5号“消费提示”强调：“赠品免费但不免责。”

“消费提示”称，经营者以消费者购买商品或接受有偿服务为条件提供的赠品、奖品或者免费服务，应严把产品质量关，确保所赠商品是按照国家标准生产、合格产品，不得设置“赠品免费所以免责”等条款。赠品如果属于“三无”产品，消费者要拒绝接受。

湖南省消费者委员会提醒，消费者要注意保留证明所购商品和赠品的凭证、宣传单据等，作为事后维权的依据。如果发现赠品存在以次充好、以假充真或者是“三无”产品、质量不合格产品的，应及时向当地市场监管部门举报。

不久前，湖南长沙的一名消费者因使用医院免费赠送的劣质玻璃茶壶导致烫伤，而医院以“茶壶属于免费赠送”为由不愿担责。湖南省消费者委员会介入后，院方与消费者达成赔偿协议，问题商品全部召回。

老人防跌倒有个“四部曲”

我国65岁以上老年人中，平均每10人就有3至4人发生过跌倒。老年人跌倒后果严重，不但会引起活动受限、功能受损，也是造成伤残和死亡的重要原因之一，严重影响老人及其家人的身心健康与生活质量。

如何预防老年人跌倒？国家老年医学中心、北京医院药师刘莎向大家推荐“四部曲”：直面跌倒说出来、运动康复动起来、眼睛足部定时查、家居环境别落下。

当老年人出现行动不稳、担心跌倒时，应及时就医，配合医生寻找跌倒风险。同时，建议老人与医生和家人共同检查药物，以防药物诱发跌倒。一些降血压药物，可能会导致老人改变体位时感到头晕，建议将动作调慢，可有效预防跌倒。例如，老人起床要讲究3个“30秒”：醒来后赖床30秒；坐起后静坐30秒；双腿垂于床边静坐30秒。

适当、定时的康复运动也能帮助老年人增强平衡力，防止跌倒。预防跌倒的锻炼方式大致有4种，包括耐力练习(例如散步或游泳)、力量练习(例如举哑铃或引体向上)、柔韧性练习(例如瑜伽或舞蹈)、平衡力练习(例如太极拳)。要提醒老

人的是，所有运动都要遵循适度原则，量力而行，不然反而会适得其反。

眼睛和足部问题是造成老年人跌倒的两个至关重要的因素。建议老年人每年至少进行一次眼部检查，及时解决眼部问题，戴适合自己的老花镜。同时，每年检查一次足部情况，穿舒适、合脚的鞋子是预防跌倒的基础。安全的鞋子的标准是鞋带能紧紧固定住鞋子；鞋帮最好高一些；鞋跟低平；鞋的中底材料薄、结实，便于脚感受地面情况；鞋底要防滑。

我国老年人跌倒的情形中，有44%发生在家中。因此，改善家居环境的安全程度，同样是预防老年人跌倒的重要手段。客厅里，家具不能阻挡过道，地板要平整防滑，电线需收起固定，避免设置小地毯等易绊倒人的物品，沙发不宜过软。卧室里，设置触手可及的夜灯，地板平整防滑，床垫软硬适中，家具高度适中。洗手间里，马桶旁要有扶手，尽量不使用蹲厕，地面干燥，铺防滑垫。厨房里，最好做到让常用物品触手可及，尽量避免踩凳子去够橱柜。楼道里，宽敞整洁，光线充足，地面无杂物或凹凸不平。

(任民)



进入冬季，喝上一杯温暖的茶是不少人的休闲享受。与各式各样的饮料相比，喝茶不仅能帮助人体补充水分，茶中还含有像茶多酚、茶多糖、儿茶素、锌、硒、铜、锰、铬等对人体有益的成分。很多研究证

茶非人人可饮 喝对了才养生

明，喝茶具有一定的降脂减肥功效，还有抗辐射、调节血脂、强健骨骼、抗氧化等作用。

但喝茶也要讲究体质和方法，只有喝对了，茶才能起到真正的养生作用。关于喝茶，以下几个常识，你是否知晓呢？

喝茶时注意水温别太高。喝茶的水温至关重要，茶水温度应介于56℃至60℃，对健康较为有利。水温太高，食管黏膜容易受到慢性热损伤，长期损伤后会增加癌变风险。尤其是爱好抽烟喝酒的人，如果喝热茶(65℃以上)，会损害食道抵御酒精与尼古丁毒素的能力，患癌风险更高。

每日用茶量要控制在12克左右。一般来说，对于有喝茶习惯的健康人，每日用茶可在12克左右，分3至4次冲泡较合适。爱喝茶、饮食油腻的人可适当增加；孕妇、儿童及神经衰弱、心动过速的人要少饮

茶或不喝茶。

喝茶需因人而异，因时而异。不同体质的人群所喝的茶也不尽相同。未发酵茶(绿茶如龙井、碧螺春、毛尖等)具有清热、利尿、生津等作用，但因为偏凉，胃寒或有慢性胃病人群不宜饮。而半发酵茶(青茶如铁观音、乌龙茶等)、全发酵茶(红茶)和后发酵茶(黑茶、普洱茶)有消食去滞、助消化、提神等作用，这些茶性味平和，比较适合大多数人群。

当然，喝什么茶除了要看体质之外，也要看习惯。即使体质不太适合，但如果喜欢喝某种茶，也可以少量、适当地喝一些。

喝茶也要与季节匹配。春夏两季，可以喝绿茶和乌龙茶，能起到清热解暑的作用。秋冬季节，适合喝红茶或普洱茶，这两种茶是温热性质的，可以起到驱寒的作用。

以下四类人不宜喝茶：

1. 身体虚弱之人不宜喝茶(特别是绿茶)。对于患有胃溃疡的病人，茶叶中的茶碱会影响胃酸分泌，影响溃疡愈合，从而加重病情。

2. 便秘的人不宜喝茶。因为茶中的鞣酸和咖啡因等物质能减少胃肠道消化液的分泌，同时有收敛作用，减缓肠蠕动进而诱发便秘，长期便秘者饮茶需慎重。

3. 儿童和孕产妇不宜喝茶。因为茶叶中含有大量鞣酸，可能影响身体对钙、铁及其他一些营养物质的吸收，可能影响胎儿及儿童的生长发育。

4. 正在服药的人不宜喝茶。茶叶中鞣酸会与含多种金属离子或含生物碱的药物在胃中结合生成难以溶解的化合物，服药后若饮茶过多，会影响药物吸收。

(毕研霞)

开卷有益

停一停匆匆的脚步
打开报纸
打开我们的城市
分享你我他
身边的故事……

平顶山日报

第七届中国世界军人运动会在武汉隆重开幕

送欢乐不忘初

牢记嘱托 奋勇争先

宝丰县红色资源成为党员教育“精神粮仓”

个人订2020年全年报纸
赠一把折叠雨伞
送一张尧山景区电子门票
为读者提供免费法律咨询

2020年度
平顶山日报 396元/年
平顶山晚报 268元/年

新华 4940009
卫东 2220366 3260868
湛南 7052439 3730307
新城区 2667653
发行部热线 4965269