

法院资讯

98名“无袍法官”上任

市法院举行新任人民陪审员颁发任命书暨就职宣誓仪式

“我是中华人民共和国人民陪审员,我宣誓:忠于国家,忠于人民,忠于宪法和法律,依法参加审判活动,忠实履行审判职责,廉洁诚信,秉公判断,维护社会公平正义!”近日,市法院举行新任人民陪审员颁发任命书暨就职宣誓仪式。来自我市各领域、各行业的98名新任人民陪审员宣誓就职。市人大常委会副主任富国权、市法院院长杨朝辉、市人大监察司法工委主任周其明、市司法局局长顾跃良、

市法院副院长马伟勤等出席仪式。仪式上,周其明宣读市人大常委会关于人民陪审员的任职通知,富国权为人民陪审员代表颁发任命书,马伟勤带领全体人民陪审员进行庄严宣誓。人民陪审员代表金惠善、张士林分别作表态发言,表示深感责任重大、使命光荣,在今后的工作中将充分履职尽责、依法依规陪审,真正做好人民陪审员工作。

富国权对新任人民陪审员提出希

望和要求:一要提高认识,增强做好人民陪审员工作的责任感。把司法为民宗旨落到实处,切实体现人民意志,维护人民利益,为实现让人民群众在每一个司法案件中感受到公平正义而努力。二要加强学习,提高法律素养和陪审履职能力。通过向书本学向实践学,熟悉基本的法律知识,熟悉基本的诉讼程序,掌握基本的庭审技巧,努力提高分析判断、认定事实与证据以及适用法律的能力。三要统筹兼顾,妥

善处理好人民陪审员工作与本职工作的关系。充分认识到自己所肩负的神圣使命,在做好本职工作的前提下,积极参与法院的审判工作。四要严守纪律,努力维护好人民陪审员的良好形象。遵守司法礼仪,加强自身修养,自觉约束业外活动,努力树立良好的个人形象。为提升人民陪审员参审技能,仪式结束后,市法院还组织开展了新任人民陪审员岗前培训。

贩卖麻精药品恐涉毒
勿因谋财而触犯法律

麻精药品是麻醉药品和精神药品的统称,其具有双重属性,在正常发挥医疗效用时属于药品,被滥用时则成为毒品。第37个“国际禁毒日”前夕,市法院公开宣判了两起贩卖麻精药品犯罪案件。

【典型案例一】2023年11月至2023年12月期间,王某出于非医疗目的,以销售“失眠药”为名贩卖麻精药品。他通过贴吧发帖,网友私信回复后添加QQ好友,再发送自制的包括思诺思(酒石酸唑吡坦)、氯硝西泮、劳拉西泮等药品说明word文档,并多次通过支付宝口令红包让朋友代收、支付宝直接转账、闲鱼收款等方式赚了1700多元。市法院审理认为,王某的行为已构成贩卖毒品罪,依法判处其有期徒刑3年,缓刑3年6个月,并处罚金8000元。

【典型案例二】2023年8月,高某从药店陆续购买多盒曲马多,后决定倒卖赚钱,于是在10月至11月间,其在明

知他人可能系吸毒人员的情况下,仍通过网络向多人销售曲马多。市法院审理认为,高某的行为已构成贩卖毒品罪,依法判处其有期徒刑3年,缓刑3年6个月,并处罚金6000元。

【法官说法】我国《麻醉药品和精神药品管理条例》明确规定,国家对麻醉药品药用原植物以及麻醉药品和精神药品实行管制。除本条例另有规定的外,任何单位、个人不得进行麻醉药品药用原植物的种植以及麻醉药品和精神药品的实验研究、生产、经营、使用、储存、运输等活动。《中华人民共和国刑法》第357条指出,毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。第347条规定,走私、贩卖、运输、制造毒品,无论数量多少,都应当追究刑事责任,予以

法官说法

科普之窗

科学健身,这些方面要注意

国家卫生健康委近日举行新闻发布会,主题是“加强体重管理,促进群众健康”。国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心主任徐建方介绍说,科学健身在体重管理方面要注意以下几点。选对恰当的运动方式,也就是运动类型。一般来说,运动减脂,开始的时候是中低强度有氧运动,比如以跑步、游泳、长距离骑行等方式为主,同时可辅助一些力量练习。对于

一些体重比较大且没有锻炼习惯的人,如果不适宜长时间跑步,建议可以进行游泳、划船或骑行等项目。控制住每一次运动的强度。运动强度是决定运动效果的重要因素,以跑步为例,在减肥刚开始时,不宜速度过快。有一些误区,认为跑得减肥效果更好,实际不是这样。速度过快、强度过大,反而使得身体能量消耗以糖原为主,对脂肪的消耗是少的。另外,运动强度过

大,对体重过大的人,运动损伤的风险也随之增大,所以要控制运动强度。当然,如果强度大小,总体来说热量消耗也过少,减脂效果也不好。掌握频次。每周到底运动多少次,过犹不及。如果每天都进行大强度、高运动量的减肥,身体或者整体上没有保障体系,恢复是跟不上的,会给伤病埋下很多隐患。当然,健身也不能“三天打鱼,两天晒网”,这样总体上减肥效果也不好。

注意每次锻炼的总时长控制。有些人可能想连续跑两三个小时,连续在健身房里锻炼,这种情况实际上也不可取,身体的运动器官、关节进行长时间磨损,可能会造成运动损伤。而没有合适的恢复,会影响免疫力和免疫机能。所以,必须有好的营养恢复。此外,在进行科学锻炼时,一定要有充分的针对性热身,以及运动后的放松、牵拉,促进恢复和再生。

怎样的坐姿才是正确的?

四步找准健康坐姿

找坐骨。摸一下屁股找到两个硬硬的骨头,这就是我们的坐骨结节,是座位时主要受力的地方,可以把重力向下传递。瘦人容易摸到,肉多的人可以坐下感受一下两个骨头的压力,两侧受力要一致,不要偏向一侧。

确定髌膝关节的位置。膝关节和髌关节应呈90度的直角,双脚要平放于地面。至于双腿叉开的角度大小应该因人而异。记住不过分内扣,不过分外撇,最好保持双脚与肩等宽。

保持脊柱的曲线。自己感受,上身直立,腰部尽量向前挺,胸部稍微后凸,抬头但下巴略收回。根据视线方向,调整电脑屏幕位置,避免探身、低头等不良动作。

头部、肩膀、臀部在一

条垂线上。理想状态下,双耳应该对准肩膀。双肩下沉,保持头部、肩膀、臀部在一条垂线上,这样有助于消除双肩紧绷感,缓解久坐带来的肩酸背痛。

这些错误坐姿别再犯了。跷二郎腿。跷二郎腿会使骨盆倾斜,腰椎受压不均,久而久之导致脊柱侧弯。长时间压迫血管导致血液循环障碍,出现下肢静脉曲张或者血管栓塞。膝关节内侧面室长时间受压,导致软骨受损,增加发生骨性关节炎的风险等。

腰部悬空坐。“瘫”在椅子上的姿势看起来让人很放松,实则危害较大。腰部悬空,胸腰椎后凸,会加重腰部的负荷,出现腰部后侧肌肉的损伤,甚至是腰椎间盘突出。此外,该姿势的主要着力点在骶

尾部(也就是尾巴根处),容易出现骶尾部的疼痛。身体前倾坐。身体前倾坐时,腰背部的肌肉会像拉紧的弓弦一样用力拉着躯干,长时间持续的收缩发力,会导致腰部肌肉产生疼痛和痉挛。抬头挺胸。这个姿势可能让很多人有些意外,我们从小认为的正确坐姿,其实可能也没有那么科学。因为我们的胸椎在生理上是向后凸的,如果过分挺胸,则会减少正常的生理曲度。(摘自《人民网-科普中国》)



平湖市科学技术协会 嘉兴日报社平湖分社 联办

普惠服务民生 保障百姓安康
——平湖市老年人意外伤害保险简介

为增强老年群体抵御风险的能力,减少和弥补因意外伤害给老年人及其家庭带来的经济损失,提高老年人生活质量,根据《中华人民共和国老年人权益保障法》《浙江省社会养老服务促进条例》以及国务院、省、市政府关于加快发展养老服务业的有关文件精神,明确由政府出资为本市户籍的老年人购买一份政策性意外伤害保险,积极推进我市老年福利体系由补缺型向适度普惠型发展,让广大老年人共享改革发展成果。

■保障内容

1. **被保险人:**平湖市户籍范围内的60周岁及以上老年人(60周岁及以上持有残疾证的老年人除外)。
2. **保险期限:**一年。
3. **赔付内容和标准:**

保险范围	保险内容	最高赔偿额	赔付说明
老年人造成的意外伤害	意外身故保险金	10000元 (特定场所20000元)	被保险人遭受意外伤害,并自该意外伤害发生之日起180天内因该意外伤害导致死亡的,由保险公司一次性给付“意外死亡保险金”10000元。
	意外残疾保险金	10000元 (特定场所20000元)	被保险人遭受意外伤害,并自该伤害发生之日起180天内因该伤害导致身体伤残的,由保险公司一次性给付“意外残疾保险金”。赔付额度按残疾程度所对应的给付比例乘以保险金额(10000元)计算。
	意外伤害医疗费用补助	2000元	对被保险人因意外伤害的治疗而发生的符合基本医疗保险范围内合理且必要的住院医疗费用,在基本医疗保险和其他渠道获得补偿后的个人自负部分,保险公司按100%的比例再行补偿,最高以2000元为限。
	意外伤害住院(照护)补贴	5400元	被保险人因意外伤害住院,保险公司按30元/天乘以实际住院天数给付住院(照护)补贴,每次意外伤害给付住院(照护)补贴30天为限;每一保单年度累计以180天为限。
	意外伤害骨折补贴	500元	被保险人因意外伤害导致的骨折,凭医院诊断证明,保险公司给付骨折补贴,与住院补贴不重复享受,最高以500元为限。

- 注:1.意外伤害是指遭受外来的、突发的、非本意的、非疾病的客观事件直接致使身体受到的伤害(本方案所述的意外伤害导致的身故,不包括猝死)。
- 2.特定场所是指政府(含村、社区)开办的镇(街道)居家养老服务中心、社区居家养老服务照料中心、老年活动中心、老干部活动中心、老年大学、老年食堂、文化礼堂、老年电大等非经营性的为老服务场所以及乘坐营业营运的交通工具。
- 3.残疾程度所对应的给付比例认定依据《人身保险伤残评定标准及代码》(保监发〔2014〕6号)相关标准执行。
- 4.以上五项赔付标准赔偿金额就高赔付,保险内容责任不重复叠加赔付。
- 5.本简介未尽事宜,以《太保老年人团体意外伤害保险(2023版)》为准。

■理赔服务

- 【报案、咨询】 致电0573-85595500、95500(全国客户服务热线);或客户上门报案。
- 【理赔办理地址】 中国太平洋人寿保险股份有限公司平湖支公司(平湖市当湖东路112-150号四楼)。

健康平湖 公益广告

关爱生命健康
提高生活质量

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣