

### 坚守诚信,积极履行还款义务

两名被执行人分别通过摆摊、打工还清所有欠款

执行案件中,被执行人可能存在履行困难,但如果能够尽己所能积极履行欠款,这种坚守诚信的行为依然值得点赞。日前,市法院的两个执行案件中,被执行人通过摆摊、打工挣钱,主动偿还欠款。这里,让我们一起看看他们坚守诚信的感人故事吧。

#### 二十二年摆摊 还清全部欠款

老陈经营的服装厂因资金链出现问题,经营陷入困境,多名债权人将服装厂和老陈告上法庭。案件于2003年陆续进入执行程序。市法院依法拍卖了服装厂的设备,但仍不足以清偿债务。

“我们虽然年纪大了,但是欠的钱哪能不还呢?”当时已经60多岁的老陈夫妻俩虽然生活拮据,但仍恪守骨子中的诚信,坚持还清债务,他们决定摆地摊卖掉剩下的衣服赚钱。

多年来,夫妻俩辗转多地,四处摆摊,赚钱还债。老陈每年通过信件向法院报告履行情况,并附上汇款凭证。

“老陈家里条件也确实困难,这么多年来都能一直坚持还款,也足以见证他的人品,我愿意相信他帮助他……”随着一笔笔款项的汇入,欠款不断减少,执行案件也逐渐了结。老陈的诚信与坚守,换来的是申请人的善意与理解,部分申请人考虑到老陈家的困难情况,表示愿意放弃剩余未还的欠款。

面对申请执行人的通情达理与宽容大度,老陈连连道谢,同时也为执行法官送上了“秉公执法 为民办事”的锦旗。

坚持还债22年,如今,老陈的债务已经全部还清。

#### 外地打工挣钱 定期按时还款

2019年,因民间借贷纠纷,老华将方某诉至法庭。判决生效后,方某未履行。案件进入执行程序后,经执行法官调查,方某名下无财产可供执行,且通过短信、电话、移动微法院等各种线上渠道均未能联系上方某。执行法官在去往村委会调查并往其

家中送达传票过程中得知,方某长期在外打工,早已更换了联系方式,现在已经联系不上了……执行法官决定进一步加大执行力度,对方某采取限制高消费、限制出境等执行措施。

“我愿意还款,并且积极向法院申报财产。因为暂时无法履行完毕,所以才在外地打工挣钱,希望在法院的组织下,尽快与老华达成和解……”方某在得知自己被采取执行措施后,马上联系执行法官,表达和解意愿,并积极申报财产。在承办人的耐心调解下,双方很快达成了和解协议。双方确认了125万元还款金额,分5年付清。经老华申请,市法院决定终结本案执行。

自协议达成后,方某定期交纳执行款至市法院账户,每期都按时到账。时至今日,方某已经全部履行完毕。

### 执行故事

### 有“内部渠道”可买到演唱会门票?

法官提醒:当心落入诈骗分子设下的陷阱!

听说有“内部渠道”,可以买到明星演唱会门票?行动之前,请你三思,小心落入诈骗陷阱。日前,市法院当庭宣判了这样一起诈骗案。

【基本案情】 罗某为尽快还清贷款,一时头脑热之下,决定发布虚假信息实施诈骗。

“我的朋友是XX网的员工,可以买到平价的票。”购票者们通过罗某发布的信息找到他后,罗某就通过语音通话等方式虚构著名歌星周某某演唱会的相关事实,令购票者放松警惕,骗得对方支付的高价“门票款”以还清贷款分期。

“怎么还没有出票,你是不是骗我?退钱!”

“快了快了,XX网在处理了……”收到钱后,罗某并没有买票,当购票者们找他退钱,他就借口推脱,有时甚至不回复消息。

“我在网上找人买演唱会门票被骗了,我来反映情况。”储先生花了2140元买演唱会门票,结果不仅

没有拿到票,也没有看到官方公布演唱会的信息,这才发现自己被骗了,连忙来到派出所报案。

经查,罗某以代购演唱会门票为由骗取钱款1万余元。我市警方于是将罗某抓捕归案。

【法院判决】

市法院审理后认为,被告人罗某以非法占有为目的,利用电信网络,采用虚构事实、隐瞒真相等手段骗取他人财物,数额较大,其行为了已构成诈骗罪。结合被告人罗某如实供述自己的罪行、自愿认罪认罚、已全额退赃等量刑情节,市法院遂依法判处被告人罗某有期徒刑10个月,缓刑1年4个月,并处罚金1万元。

【法官提醒】

近年来,演唱会、体育赛事等票务诈骗案件呈高发态势,犯罪分子利用票务市场的供需矛盾,以“内部票”“转让票”为诱饵,通过社交平台私聊沟通、伪造购票截图等手段逐步骗取他人信任,最终导致多人受

骗。此类犯罪不仅侵犯公民个人财产权,更扰乱文化市场秩序,损害消费者对正规票务渠道的信任,应当从严惩处。

本案中,被告人罗某利用社交媒体发布虚假售票信息、滥用“熟人信任”,使得被害人放松戒备,最终被骗。虽然涉案金额仅为1万余元,但法院在量刑时综合考虑了罗某的犯罪手段、社会危害及退赃情况定罪量刑,并通过财产刑加大犯罪成本,贯彻宽严相济刑事政策,体现了司法机关对新型网络诈骗犯罪的快速响应能力与综合治理思维,既维护了被害人合法权益,也为净化网络社交环境,规范文娱消费市场提供了司法保障。

法官在此提醒,社会公众要以案为鉴,在享受网络便利的同时筑牢反诈防线,共同构建清朗的网络空间与诚信的社会生态。

### 反诈警示

### 科普之窗

### 体重管理,不能只管理体重

儿童和青少年处于生长发育的关键阶段,体重管理不能只管理体重,还应关注体重数字背后的内容,养成健康的生活习惯和科学的锻炼方式。

“除了目前常见的以体重指数(BMI)为主导的判定方法外,我们更应关注自身体内的脂肪含量和肌肉含量等指标。”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副主任冯强介绍说,在体重管理过程中,要关注自己降下去的是什么,最理想的情况就是降低了体内的脂肪含量。目前市面上不少快速减轻体重的方法会导致骨密度下降或肌肉萎缩,这些对于儿童和青少年的健康成长都是不利的。“如果通过将有益物质减走来降低体重,以

健康为代价,就背离了体重管理的初衷。”冯强说。

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研究员王晶晶认为,不能一刀切地限制儿童和青少年营养摄入量,要在满足生长发育所需的前提下,加大运动能量消耗,定期开展科学的体育锻炼必不可少。“在孩子们有限的运动时间里,科

学地提升运动强度、增加运动类型尤为重要。对孩子们来说,肌肉力量的保持和提高能提升运动能力、降低慢性病发生的风险,促进身高增长和骨骼健康。”王晶晶说。

体重管理,还需养成健康的生活习惯。“如果只关注体重秤上的数字,不调整生活方式,即便体重下降也会反弹,并影响健康。”冯强说。

### 芒种时节多湿热 健脾祛湿清心火

6月5日迎来了夏季的第三个节气“芒种”。中医专家介绍,这一时期气温显著升高,雨量充沛,空气湿度大,闷热潮湿的环境易导致人体阳气外浮、湿邪内蕴,养生防病要注意健脾祛湿、静心养神。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍说,芒种时节,人体容易外感湿邪,而湿气易困脾,导致腹胀、食欲不振、大便黏腻等“苦夏”症状;人体还易内生湿热,若汗出不畅或贪凉饮冷易引发皮肤瘙

痒、湿疹、口臭、尿路感染等问题。此外,高温易耗伤津液,使人出现口干舌燥、烦躁失眠等“上火”表现,甚至诱发高血压、心脑血管疾病。

“芒种亦是养生之机。”余远遥说,人们通过饮食、起居、外治的综合调理,可安然度过湿热夏季,为秋冬健康打下基础。

“饮食调养应‘健脾祛湿,清补为主’。”中国中医科学院西苑医院皮肤科主治医师张天博说,苦瓜、莲子、乌梅等可清热燥湿,酸味食物如山楂、柠檬能生津开胃,因此可适当多吃“苦”与“酸”。同时,应少食冷饮、冰镇水果,避免损伤脾胃。

起居、运动和情志调适也应顺应天时。张天博说,芒种时节宜在23点前入睡,白天11点至13点间午睡15至30分钟;日常出汗后应及时更换衣物,避免湿气滞留;洗浴宜用温水,忌冷水冲凉;锻炼以太极拳、八段锦等舒缓运动为宜,时间宜选在清晨或傍晚,强度以“微汗”为宜,避免大汗耗气伤津;还可通过听音乐、冥想、书法等活动舒缓情绪,避免“心火亢盛”。

此外,居家可采用中医外治方法调养身体。长沙市第一医院中西医结合科副主任医师湛韬举例说,艾灸可使气机宣畅,助阳祛湿,缓解胃寒等病症,可选择风门、大椎等穴位施灸;拔罐可逐寒祛湿通经络,缓解湿气重引发的身体困乏等症;每晚选用藿香、佩兰、艾叶、生姜等中药材煎煮后泡脚15至20分钟,能辅助缓解湿邪侵袭脾胃引发的不适。

### 碳水吃太多 小心高血脂

一项基于美国健康与营养调查的横断面研究提示,饮食中碳水化合物摄入量增加与高脂血症风险增加有关。

该研究共纳入6791名20至49岁中青年女士,平均年龄为34.87岁。

分析显示,饮食中碳水化合物的热量百分比,与高脂血症风险呈正相关。在20至29岁和30至39岁的女士中,饮食中碳水化合物的热量百分比与高脂血症风险之间的关联更强。这意味着育龄期女士应该更加注意减少碳水化合物的摄入。

研究指出,过量摄入碳水化合物可导致胰岛素抵抗和糖代谢异常,影响血脂水平的调节,也可能刺激肝脏合成更多的甘油三酯,导致血液中甘油三酯水平升高。而高碳水化合物饮食可能会激活脂肪酸合成途径,从而升高血脂水平。

在该研究中,高脂血症定义为:总胆固醇≥200mg/dl,甘油三酯≥150mg/dl,高密度脂蛋白胆固醇≤50mg/dl,或低密度脂蛋白胆固醇≥130mg/dl;或自我报告使用降胆固醇药物。(摘自《人民网-科普中国》)



平湖市科学技术协会 平湖日报平湖分社 联办

### “六一”亲子活动架起情感交流桥梁

日前,工行平湖支行举行了以“工行伴成长,童心向未来”为主题的“六一”职工亲子活动,以一场充满欢笑与温情的家庭聚会,为职工与子女搭建情感交流的桥梁,生动诠释企业“小家”文化的深厚内涵。

活动当天,职工与子女共同打卡旋转木马、海盗船等经典游乐项目,在碰碰车亲子竞技、趣味手工制作等环节相互协作,现场洋溢着温馨欢乐的气氛。孩子们的灿烂笑容与家长们的陪伴身影,共同勾勒出一幅幅动人的亲子画卷。

此次活动不仅是该行践行“以人为本”理念的具体体现,更是深化“小家”文化建设的创新实践。通过聚焦职工家庭需求,为职工创造专属亲子时光,有效缓解工作压力,提升幸福感与归属感,进一步促进家

庭和谐与团队凝聚力的双重提升。

平湖工行表示,将持续以丰富多元的活动为载体,深耕“小家”文化建设,让关怀与温暖成为支行发展的底色。同时,将这份对“家”的守护延伸至更广阔的社会层面,以实际行动传递责任与担当,凝聚奋进力量,与职工家庭携手共创美好未来。

■通讯员 胡珊珊

### “小小银行家”趣味体验活动举行

“六一”前夕,工行平湖支行携手当湖街道中心幼儿园的10多位“萌娃”,开启了一场妙趣横生的“小小银行家”体验之旅,让孩子们在沉浸式互动中叩开金融知识的大门。

活动伊始,智能机器人“小艾”化身向导,带着“萌娃”们穿梭于支行大厅。从“吐钱”的ATM机到神奇的叫号机,孩子们围着

“小艾”踊跃提问,探索咨询台、业务窗口的功能奥秘。随后的“货币知识小课堂”,工作人员化身“金融老师”,用趣味动画和实物教具,教孩子们辨认人民币面额、识别防伪特征,还通过“存钱罐大作战”情景游戏,让孩子们懂得储蓄的意义。活动中穿插的反诈小故事,更让“萌娃”们化身“反诈小卫士”。

孩子们收获满满的同时,家长们也在客户经理的指导下,完成个人养老金账户体验,深入了解各项惠民政策。这场寓教于乐的活动,既点亮了孩子们的金融启蒙之路,也为孩子家庭带来了实用的金融服务,真正实现“教育+金融”双向赋能。

■通讯员 高昕宇

### 践行“金融为民”,服务户外劳动者

工行平湖支行辖内的当湖支行依托网点“工会驿站”,积极开展“您的付出,我们守护”活动,以实际行动致敬户外劳动者,让金融服务更有温度、更有质感。

网点将“工会驿站”打造为“劳动者港湾”,配齐休息桌椅、饮水机、急救箱、充电设备等便民设施,为环卫工人、快递员等户外劳动者提供遮风避雨、歇脚充电的温馨场所。志愿者为到场户外劳动者送上包含毛巾、水杯、防暑用品的爱心礼包,并道一声“您辛苦了”,用朴实话语传递对他们的敬意。

网点同步开展“金融知识进驿站”活动,工作人员以“案例讲解+互动问答”的形式,详细解读存款保险保障范围、理赔流程等核心内容。

针对电信诈骗、网络刷单等高发风险,公充公检法“虚假投资理财”等诈骗套路,传授防范技巧,提升户外劳动者的金融安全意识。

通过活动,既传递了工行关怀,又传播了金融知识。“平时工作累了,能来这里歇歇脚;学到的防骗知识,对自己也特别有用!”一名环卫工人高兴地说。活动的开展,正是平湖工行“金融为民”理念的生动写照。

平湖工行表示,将持续擦亮“工会驿站”服务品牌,以更贴心的服务、更专业的守护,践行社会责任、传递金融温度,为提升群众获得感、助力社会和谐发展贡献金融力量。 ■通讯员 高昕宇

### 平湖工行资讯

### 健康平湖 公益广告

# 让平湖拥抱健康 让健康融进平湖

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣