

助人却失爱犬 邻里争执不下

通过“三所联动”公断“法”与“情”温暖好人心

“虹馨”故事



出于好心将挡路的自行车挪开，自己爱犬却命丧车轮之下，徐阿姨的委屈谁来安抚？个中损失又由谁来承担？虹口公安分局通过“三所联动”纠纷调处机制，让好心人不寒心。

去年10月30日，家住恒业路一小区的徐阿姨抱着“豆豆”下楼玩耍。“豆豆”是条泰迪犬，徐阿姨养了将近五年，几乎每天都会抱着下楼在小区散步。

这天途中，徐阿姨发现路中央停着一辆无主的儿童自行车，堵住了居民罗女士驾车通行。热心的徐阿姨

放下“豆豆”，上前将自行车挪到路边，没想到耳边却传来了“豆豆”的惨叫声。循声望去，只见豆豆已被压在罗女士车轮下，吠叫了几下便没有了声音。徐阿姨心痛不已，抱着“豆豆”赶往宠物医院，但花了将近6000元，还是没有救回这条小生命。

热心帮助他人，却让爱犬丢了性命，徐阿姨懊恼不已。她责怪罗女士开车太莽撞，要求赔偿救治爱犬的医疗费用和精神损失费。罗女士则认为，遛狗牵绳有明文规定，事故是因徐阿姨未给爱犬牵狗绳导致，自己压死一条生命已是十分晦气，要是还留下什么故障隐患，自己的权益谁来维护？

一边讲的是情理，一边谈的是法条，双方就赔偿一事多次商谈未果，吵到了居委。社区民警杨建春得知情况后介入调解。

经过多方了解和实地走访，杨建春还原了事件原委。原来，路中央停放的儿童自行车是居民郭女士借给小区里孩子玩的，孩子玩耍后未将自行车停好，堵塞小区通道。许多邻居也证明，虽然徐阿姨没有牵狗绳，但每次下楼都是全程抱着爱犬，从未让其落过地。

为了让这起因在法和情的融合下得到最优解，杨警官决定引入“三所联动”纠纷调处机制，在恒业居委的“虹馨·三所联动”调解室，请

来司法所调解员、签约律师共同普法，推动纠纷调解，同时把自行车主郭女士一并请了过来。

起初，驾驶员罗女士搬出《上海市养犬管理条例》，表示未牵狗绳是事故主因，徐阿姨要为爱犬的死承担责任。徐阿姨听完，委屈的泪水就落了下来。律师和人民调解员认可罗女士说法的同时，也阐述了《民法典》第一百八十三条的规定：有因保护他人民事权益，使自己受到损害的，由侵权人承担民事责任，受益人可以适当补偿。没有侵权人、侵权人逃逸或者无力承担民事责任，受害人请求补偿的，受益人应当给予适当补偿。很显然，徐阿姨的善

举中，驾驶员罗女士和自行车主郭女士都是受益人，对于徐阿姨的损失，适当补偿合情合法。

听完律师解释，自行车主郭女士首先表态，将支付2000元作为补偿，既为了安抚徐阿姨丧犬之痛，也对其善举表示支持。驾驶员罗女士也不再固执己见，态度逐渐软化后表示愿意补偿徐阿姨1400元。

对于这个结果，徐阿姨也释怀道：“我并不是在乎钱，也明白‘豆豆’已经回不来了，只是做了好事还得不到一句‘谢谢’让我心里实在委屈。多亏了你们的调解，让我继续相信，予人玫瑰手有余香。”

本报记者 潘高峰

兔年新春 市民“撸袖”温暖申城

除夕至年初七 有2435人在上海无偿献血

本报讯（记者 郢阳）记者从上海市血液管理办公室获悉，除夕（21日）至年初七（28日），在申城各献血点，共有1476人捐献2763人份全血（552600毫升），959人捐献了1804人份单采血小板。

昨天中午，豫园入口处的爱心献血车上，辽宁的王先生和妻子赵女士坐在一块，幸福地秀出“红根本”！其中，赵女士是第一次无偿献血，她说：“感觉还好，挺自豪的！”这对夫妻是来上海旅游，已逛过南京路步行街，参观完豫园后，还打算登上东方明珠。

这个兔年春节，还有很多像这对夫妻的“热血市民”，以无偿献血的方式为亟须帮助的患者送上特殊的“新春礼物”。位于鲁迅公园旁的彩虹献血屋里，江湾镇街道社区卫生服务中心的全科医生熊先



豫园入口处的爱心献血车上，洋溢着新春气氛 本报记者 徐程 摄

生趁着假日“尾巴”赶来捐献血小板，“之前几次献血一直是全血，半年前尝试捐献了血小板，后来

就坚持下来。”熊先生告诉记者，作为医务工作者，他觉得能克服短暂的不适而给“见不到的陌生人”带

去生的希望，特别有意义。值得一提的是，今年元旦，熊先生也捐献血小板，“根据规定，捐献单采血小板后间隔两周可以再次捐献，我希望今年能献满24次”。

21岁的复旦大学大四男生李昊宸已是第40次献血。说起和无偿献血的结缘，小伙子自己都笑了——刚成年为自己买了戒指，却卡在手指上摘不下来。求助消防员后，觉得也要为社会回馈点什么，出了消防队大门，他便去撸袖献血。2020年3月，李昊宸第一次捐献单采血小板，一直坚持到现在，还和不少常来献血的热血市民成了好朋友。他还加入“血精灵志愿服务队”，走出书斋，深入校园、社区科普无偿献血。在李昊宸的影响下，他的辅导员、小伙伴也成了彩虹献血屋的“常客”。



新民随笔

要有热血，别「洒热血」

曹刚

春节假期去看了电影《满江红》，演技在线，节奏流畅，配乐带感，剧情跌宕，再搭配喜剧元素和家国情怀，可谓惊喜连连。但坐在前排的一个小女孩让我意识到，这些快乐，应该只属于成年人。

观影过程中，女孩不止一次惊叫转头，背对银幕，并中途退场。尝试从她的视角去回顾影片——刚开场，全国使者胸口插刀的特写就吓人一跳。之后，接连杀人、刺、吊、穿喉、抹脖子、乱刀砍……“白刀子进红刀子出”的画面很多。还有些场景虽不见血，却同样让人不适，比如披头散发的上吊特写，令人揪心的短刀割背，为自证连捅义士数刀，捂口鼻狂灌陈醋逼供。

少儿不宜。孩子们看到血腥、刺激和暴力，会害怕，会效仿，会做噩梦，会有心理阴影。引用几条网友评论——“把女儿吓哭了，赶紧带出电影院，哄了很久。”“11岁的儿子说，杀人太多，不舒服。”“小时候村里放露天电影，看到扒开肉取子弹的镜头，吓坏了，20多年前的事，还记得。”

电影海报有多个版本，都主打红色，搭配“好运开年，悬疑够够，笑到最后”等大字。没看到哪怕一行小字提醒家长“部分画面不适合未成年人观看”。殊不知，红的除了灯笼，还有鲜血。很多家长欢乐地在贺岁档带孩子去看喜剧明星，结果看到咋咋死人。

影片很精彩，但请别带孩子去看。如果已经带了，建议及时安抚疏导。

电影分级热议已久。十年前，中国消费者协会就呼吁尽快出台电影分级制度，保护广大儿童身心健康。不少代表委员曾在全国两会上建议，通过分级引导和规范电影产业，给消费者更多知情权，买票时做出更符合自身审美的选择。

片尾，全军复诵《满江红》，看得热血沸腾，彰显家国情怀的正能量底色，适合孩子们去了解、去感受、去回味。但银幕上真实而具体的“洒热血”，还是别给他们展示了。其实，去掉血腥画面，并不影响影片表达精神内核。如果有分级制度，出品方会不会考虑到更广泛的受众，而处理那些“血淋淋”的桥段？

专家推荐适量高蛋白饮食，破解节食后体重反弹 少吃瘦身 不如“巧”吃健身

“每逢佳节胖三斤”后，你是否启动瘦身计划？不过很多人发现，通过节食来减肥，往往事与愿违——减掉的体重很快反弹，感觉白折腾一场。这究竟为什么呢？

最近，中国科学院上海营养与健康研究所翟琦巍研究员指导的科研团队在国际知名学术期刊《自然·代谢》发表研究成果。科研团队找到节食后体重反弹和肥胖背后的关键机制，并提供有效干预方法。

一项分析报告显示：近40%的成年人尝试控制体重，节食是最常见的方式。研究人员通过各种小鼠节食模型发现，节食时血脂含量确实会明显减少，但恢复自由饮食

后，血脂含量则快速增加，且相比最初血脂含量增加近一倍。

科研人员通过血液代谢组学分析发现，节食期间及节食后发生显著改变的代谢物，主要集中在蛋白消化吸收、氨基酸代谢、氨基酸合成相关通路。进一步研究发现，当改变饮食中的蛋白质或氨基酸含量，含60%的高蛋白饮食可有效抑制节食后的血脂反弹。

也就是说，要想尽可能避免节食后的血脂反弹，不妨选择吃一些富含蛋白质的食物，如鸡鸭鱼、瘦肉等。节食后，选择高蛋白饮食可有效抑制肠道和血液胆汁酸水平的增加，削弱肠道的脂质吸收以及

白色脂肪组织的合成代谢，并且增加总体的脂肪酸氧化能力，进而避免体脂的快速积累。

也有人问，若是节食后不任性大吃大喝，而是继续控制食物摄入量，这样体脂会不会不反弹？研究结果显示：节食后为避免体脂快速反弹，轻微或适度减少饮用量依然会导致体脂反弹，只是反弹的时间会变长，但反弹的程度基本一致。

翟琦巍介绍，通过盲肠内容物的菌群组成测序分析，研究人员发现在节食后自由进食期间的肠道菌群组成发生很大变化，其中的乳酸杆菌从最初的5%增至约50%，但节食后进行高蛋白饮食可显著

抑制乳酸杆菌增加。这种变化最为显著的细菌被研究人员分离并鉴定出来，并把它命名为乳酸杆菌Lam-1。可见，如果用抗生素处理以抑制体内Lam-1生长，可缓解节食后的体脂反弹。“节食后肠道内的一种乳酸杆菌会大量地增加，其产生的小分子代谢物会促进肠道的脂质吸收，并进一步增强白色脂肪组织的脂肪酸摄取，最终导致体脂反弹和肥胖的发生，而通过高蛋白饮食或抗生素靶向向肠道乳酸杆菌可有效缓解节食后的脂肪积累。”翟琦巍总结说。

春节后，如果大家想通过少吃点，也就是节食的方式来使自己减肥的话，要充分考虑到节食之后的体脂快速增加，建议采用多吃些高蛋白食物的方式以抑制乳酸杆菌的过度增长，同时也别忘体育锻炼，让自己保持健康的状态。

本报记者 郢阳

焚烧秸秆出火情 民警消防急扑灭

本报讯（特约通讯员 张嘉煜 记者 孙云）尽管焚烧秸秆已被禁止，但少数人仍难改旧习。1月25日下午，松江公安分局佘山派出所民警发现一片空地上的秸秆正在燃烧，且火势有蔓延趋势，附近还无人看管。民警第一时间用沙土填埋及拍打方式灭火，又与随

后赶到的消防人员配合，扑灭火势。经初步判断，起火原因系附近村民焚烧秸秆导致。确认现场火苗完全熄灭，无复燃可能后，民警至附近村内开展了普法宣传。

警方提示：露天焚烧秸秆会产生浓烟及有害物质，不仅污染大气更会影响交通安全，并且存在火灾等安全隐患。因露天焚烧杂草、秸秆和垃圾造成火灾事故，尚不构成

犯罪的，将会受到治安处罚。造成重大损失，构成失火罪的，根据《刑法》规定，处三年以下有期徒刑或拘役，情节特别严重的，处三年以上七年以下有期徒刑。