



百姓生活

暴雨天出行该注意什么?



- ✓ 避开落地广告牌、变压器、电线杆等危险区域，不要靠近或在变压器下避雨。
- ✓ 远离建筑工地临时围墙以及建在山坡上的围墙。
- ✓ 在户外积水中行走时，要注意观察，不要贸然涉水前行，警惕水坑、井盖。

- ✓ 出门前先检查发动机盖和车门的封闭情况及雨刮器、制动器的状况，发现故障及时排除。
- ✓ 行车时要降低车速，前后车辆保持距离，雨天能见度较低时，可以打开防雾灯。
- ✓ 驾车出行，遇到路面或立交桥下积水过深时，应尽量绕行，避免强行通过。
- ✓ 当汽车在低洼积水处熄火时，应在水位还未完全涨上来前快速撤离危险区域。千万不要在车内等待救援，以免水位过高时电动门窗自动锁定，危及人身安全。

冰雹来了该怎么办?



- ✓ 尽量不要外出，尤其是自我防范能力较弱的老人和小孩，最好留在家中。
- ✓ 妥善保护易受冰雹袭击的汽车等室外物品或设备。
- ✓ 如果在室外，要赶紧用雨伞、挎包等物品保护头部，及时躲避到建筑物或者坚固的遮挡物下面，防止被冰雹砸伤。
- ✓ 无遮挡物时，要躲到背风处，双臂交叉护住头部和脸部，腿前屈并下蹲，手背部向上，尽量减少身体的裸露部位。

遭遇大风天气，如何自我防护?



- ✓ 远离广告牌、路灯杆和树木，以免坠落伤人。
- ✓ 远离楼房，以免有窗玻璃、花盆等物体坠落伤人。
- ✓ 远离电线，以免电线被刮断，导致触电受伤甚至更严重的后果。
- ✓ 尽量不要骑车外出，驾车路过桥梁等特殊地形时，要握紧方向盘，避免横风。

如何应对雷雨天气?



- ✓ 雷电交加时，勿打手机或有线电话，应在雷电过后再拨打，以防雷电波沿通信信号入侵，造成人员伤亡。
- ✓ 发生雷电时，应关闭电视机、电脑，更不能使用电视机的室外天线。
- ✓ 如果在野外遇到雷雨，千万别站在孤立的高楼、电杆、烟囱、房角屋檐、大树、高塔、广告牌下躲雨。
- ✓ 如找不到合适的避雷场所时，应采用尽量降低重心和减少人体与地面的接触面积，可蹲下，双脚并拢，手放膝上，身向前屈，如披上雨衣，防雷效果更好。
- ✓ 不要将车停在空旷的空地或是高地上，或是树下、高大的烟囱下，这样容易引雷。

新华社发

防范和纠正不公平的合同格式条款

国家市场监督管理总局出台新规

国家市场监督管理总局日前修订出台《合同行政监督管理办法》，明确对利用合同扰乱市场秩序的行为以及利用不公平格式条款侵害消费者权益的行为作出了禁止性规定。这就意味着“霸王条款”将迎来更严格的监管。《合同行政监督管理办法》将于2023年7月1日起正式施行，坚持监管与指导相结合、强制性执法与柔性监管相结合的原则，进一步夯实合同行政监管的法治基础。

同自由，确保其可以按照自己的意愿行使权利。在市场中，合同一方当事人经常利用信息不对称、市场强势地位等优势，迫使对方接受不公平、不合理的合同条款，使得合同弱势一方的合同自由无法实现，导致“霸王条款”等现象时有发生。因此，有必要通过一定的行政手段，对合同关系中强势方当事人的行为予以限制，以保护弱势方权益。合同行政监管工作通过追究违法行为行政责任以及对合同行为开展行政指导的方式，引导规范经营者合同行为，保障合同公平，从而实现合同双方当事人真正

的合同自由。根据《合同行政监督管理办法》要求，有关部门将加强对利用合同扰乱市场秩序，危害国家利益、社会公共利益行为的监管。列明虚构合同主体资格或者盗用、冒用他人名义订立合同，以恶意串通、贿赂、胁迫等手段订立合同等禁止情形，切实维护市场秩序；加强对格式条款的规制，禁止经营者利用格式条款作出减轻或者免除自身责任、加重消费者责任、排除或者限制消费者权益的规定，要求经营者在使用格式条款时应当以显著方式提请消费者注意，

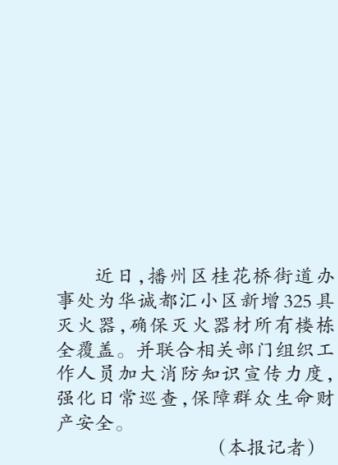
切实保障消费者的知情权、自主选择权等权益；加强行政指导，针对特定行业或者领域，市场监管部门可以联合有关部门制定合同示范文本，供社会公众免费阅览、下载和参照使用。国家市场监督管理总局将以《合同行政监督管理办法》的出台为契机，加强合同行政监管执法，加大合同示范文本制定和推广力度，防范和纠正不公平的合同格式条款，增强合同当事人的守法意识，切实维护市场秩序和消费者合法权益。

(来源:《人民日报》)

图片新闻



近日，新蒲新区礼仪街道同心社区组织工作人员，开展以“与法同行‘未’你护航”为主题的未成年人保护宣传活动，提高群众关爱未成年人意识，优化未成年人健康成长环境。(记者 张婷 摄)



近日，播州区桂花桥街道办事处为华诚都汇小区新增325具灭火器，确保消防器材所有楼栋全覆盖。并联合相关部门组织工作人员加大消防知识宣传力度，强化日常巡查，保障群众生命财产安全。(本报记者)



健康解码

慢性病危害眼健康

专家建议老年患者重视眼科检查

随着我国老龄化程度不断加深，老年人的眼健康正成为人们日益关注的问题。新华社记者采访了中南大学湘雅医院眼科中心副主任闵晓珊教授，我们一起来听听专家对于维护老年人的眼健康有哪些建议。

闵晓珊表示，老人一定要养成定期眼科检查的良好习惯，通过定期检查，可以及时发现视力、视功能的变化，以及隐藏在视力下降背后的各种眼病。有一部分老年人的眼病是突然发生的，很容易被发现，而大部分老年人的眼病是缓慢发生的，如果不定期检查就很难被发现。

老年性眼病既可以由全身疾病引起，也可以由眼科局部疾病引起。比如人们特别熟悉的糖尿病、高血压等疾病导致的老年性视网膜和晶状体病变，或者青光眼、年龄相关性白内障和老年性黄斑变性等具有年龄特征的老年相关性眼病。越早发现老年人的眼病，越能用更低的代价来进行干预和处理，并尽可能地帮助老年人保留更好的视力和视觉功能。

同时，老年人的视觉质量要求也是不可忽视的一个问题。很多老年人在年龄增长的过程中，会出现视功能减退，包括阅读困难、运动视觉的下降，或多或少都会影响生活质量。及早发现和干预问题，就可以帮助老年人获得更好的视觉和生活质量，并预防和减少因为视觉质量下降而导致的意外发生。

(据新华社)

预防中风，从这些细节做起

中风，又称脑卒中，是由脑血管突然破裂或阻塞导致血液流动受阻而引起脑组织损伤的一种急性脑血管疾病。专家呼吁，应积极控制危险因素，提高健康意识，如出现病症及时就医，把握最佳救治时机，从而降低脑卒中的发病率和死亡率。

及生命。一般来说，年龄越大，患脑卒中的概率越高，但随着饮食结构、生活习惯等变化，发病年龄也趋于年轻化。青海省人民医院神经内科主任医师吉维忠说：“导致中风的危险因素有很多，除了年龄、家族遗传等，也有高血压病、糖尿病、高脂血症，以及颈动脉狭窄、长期吸烟、腹型肥胖等因素。如果存在多个危险因素，患脑血管病的概率就比普通人的高很多。”

脑卒中发病突然，不及时就医会错失最佳治疗时机。青海省西宁市第二人民医院卒中中心主治医师侯芬莲说，发病前患者可能会出现肢体平衡能力下降、视物困难、面部不对称、口角歪斜、一侧手臂麻木无力、言语含糊不清等突发情况，能越早识别卒中早期症状，越早治疗，恢复效果就越好。吉维忠说，脑卒中的早期预防很重要，需积极预防和控制危

险因素，保持健康生活方式，合理调节饮食习惯，尽量保证充足睡眠，保持情绪平稳和良好的精神状态，选择适合自己体能、年龄的运动方式，提高免疫力，减少卒中风险。专家建议，具有危险因素的人群应定期检查，及早发现动脉狭窄和斑块，并控制好血压、血糖、血脂，严格干预才能减少中风的发生。

(据新华社)