

高铁逃票会导致哪些法律后果?



近期,高铁逃票事件在各地时有发生,甚至有人还在网上发布了“逃票攻略”。逃票是道德缺失还是触犯了法律的底线?逃票行为会导致哪些后果呢?

逃票需承担违约责任

前段时间,陕西汉中站高铁出站口一名女子欲硬闯闸机,民警询问并调查,发现她曾有数次“买短乘长”行为,且在民警执法期间大吵大闹,最终该女子被要求补交之前票款,并处以行政拘留5日,列入失信人员名单。

旅客乘坐高铁出行,铁路企业保障旅客安全、准点到达,旅客则需要购买车票,持票上车,这是规范双方权

利义务的铁路运输合同应有之义,而旅客车票即是该合同的书面形式。《中华人民共和国铁路法》规定,“旅客乘车应当持有有效车票。对无票乘车或者持失效车票乘车的,应当补收票款,并按照规定加收票款;拒不交付的,铁路运输企业可以责令下车。”《铁路旅客运输规程》中也规定,“对无票乘车而又拒绝补票的人,列车长可责令其下车,并应编制客运记录交县、市所在地车站或三等以上车站处理(其到站近于上述到站时应收到站处理)。车站对列车移交或本站发现的上述人员应追补应收和加收的票款,核收手续费。”

逃票旅客采取持无效车票、站台上车、“买短乘长”、买进站出站两头票等方式,以未付价款,或者付出低于实际乘坐里程对应价款的方式乘坐铁路运输交通工具,其已实际享受了铁路运输公司提供的运输服务,形成了事实上的铁路运输合同关系,而其未付或少付票款行为,应构成违约。合同法中规定:“当事人一方不履行合同义务或者履行合同义务不符合约定的,应当承担继续履行、采取补救措施或者赔偿损失等违约责任”。现实中,一经发现逃票旅客,工作人员将要求其补齐票款并按照规定加收票款,正是要求逃票者承担继续履行等违约责任的行为。仍拒不交付票款的,铁路运输企业有权终止合同,拒绝运送并责令其下车。

最高面临10日行政拘留

我国治安管理处罚法对扰乱火车或车站秩序的,处警告或者200元以下罚款;情节严重的,处五日以上十日以下拘留,可以并处500元以下罚款。依照铁路安全管理条例的相关规定,禁止实施扰乱车站、列车正常秩序等危害铁路安全的行为,违者由公安机关责令改正,对单位处1万元以上5万元以下的罚款,对个人处以500元以上2000元以下的罚款。

可见,高铁逃票行为不仅违反合同义务,需要承担民事违约责任,如果存

在多次逃票、拒不补票、在车站大吵大闹、寻衅滋事等严重侵害铁路运输公共秩序的行为,还可能面临最高十日行政拘留、最高2000元罚款的治安处罚。如果高铁逃票数额较高、情节严重的甚至触犯刑法,构成刑事责任。

严重失信人半年禁乘高铁

《关于在一定期限内适当限制特定严重失信人乘坐火车推动社会信用体系建设的意见》中规定,对无票乘车且拒不补票的行为责任人限制乘坐火车高级别席位,包括列车软卧、G字头动车组列车全部席位、其他动车组列车一等座以上席位,并根据其行为轻重适用限制期限,最高可达180天。因此,高铁逃票行为不仅侵害铁路安全、扰乱公共秩序,而且也会对个人信用造成严重影响,逃票旅客将被列入失信人员名单,面对禁乘高铁180天的处罚。

高铁逃票,究其原因,是部分旅客对逃票行为缺乏合理认知,对违法成本没有正确预估,认为逃票只是贪图小利、蹭蹭福利的“小恶”。殊不知,逃票看似事小,实则事大,其损害的不仅是铁路运输企业的经济效益和运营环境,更破坏了铁路运行的公共安全和良好秩序。逃票问题的解决,不仅需要国民素质的提高,更需要法律法规的健全普及、执法部门的严格执法、监管部门的全面监督、需要社会公众的同心同德,共同抵制。

不好好吃饭,小心胆、胰疾病找上门

秋季一到,丰盛的美食与美酒常常让人流连不已,一不小心就容易暴饮暴食,从而给身体造成负担。可是,高油高脂高糖食品会让胆胰疾病找上门,俗话说,肝胆相照,胰胆相依,肝胆胰腺会互相影响,不要在饮食上的一时放纵而带来长久的影响。

首先,让我们来了解一下为什么高油高脂高糖食品会诱发胆胰疾病。突然高频率的暴饮暴食,将大幅增加消化系统的负担,尤其是对那些已经有胆结石等胆胰疾病的人群来说,极易诱发胆、胰疾病的急性发作。约有半数的急性胰腺炎病人合并有胆道疾病,进食油腻食物会引起胆囊的收缩,排放储存的浓缩胆汁来帮助脂肪的消化。但患有胆结石的病人在这个过程中容易诱发胆结石伴急性胆囊炎,出现剧烈的右上腹疼痛。此外,酒精能促使胰液大量分泌,使胰管内压力骤然升高,引起胰腺腺泡破裂,同时酒精可导致十二指肠乳头水肿与括约肌痉挛,从而诱发急性胰腺炎。

那么,胰腺疾病发作时有什么症状呢?胰腺分泌的胰液中含有大量的消化酶,当各种病因导致胰液排出不畅,就可能在胰腺内被激活后引起胰腺组织自身消化,导致炎症反应。病情较轻时,可表现为上腹痛、恶心、呕吐、发热和血清淀粉酶增高等,重度胰腺炎常继发多器官衰竭、休克和感染等,病死率高,医学上称之为重症急性胰腺炎。腹痛常最早出现,往往在暴饮暴食或过量饮酒后发生,常为突然发作,位于上腹正中或偏左。疼痛呈持续性、进行性加重,有时似刀割。疼痛可向背部放射,甚至部分人只出现背部疼痛,随病情发展也可出现全腹痛和明显腹胀,并伴有发作频繁的恶心呕吐。

其实保护我们的胆胰,也是间接的保护我们的肝脏。胆胰肝脏除了在腹腔内相依相邻,其脏器功能和健康状况也互相依存、休戚与共。胆道疾病发作时可引起胰腺炎,而急性胰腺炎发作时也常常影响到肝脏和胆管,如果未能及时治疗缓解病情,随着胆囊炎和胰腺炎的进一步加重,可影响到肝功能,严重的甚至可导致肝功能衰竭。也正因如此,原本就有慢性肝病的人群,日常除了护肝,也要防胆囊炎和胰腺炎发作,加重肝病。此外,也要防严重的胃肠炎引起胰腺感染,避免发展到胰腺水肿甚至进展成坏死性胰腺炎,不然需开刀探查、手术切除,那样付出的健康代价就更大。

旁开,当鼻唇沟中)。

推按风池

目的:缓解头痛、颈部酸痛及落枕。
方法:手掌伸开,分别用小指关节的侧面或小鱼际处推按同侧枕后风池穴(风池穴在头额后面大筋的两旁与耳垂平行处),俗称赶大筋,以达酸痛感为度。

胸部叩击

目的:借助叩击产生的振动和重力作用,使滞留在气道内的分泌物排出。
方法:叩击者两手手指弯曲并拢,使掌侧呈杯状,以手腕力量有节律地叩击胸壁。

呼吸操以立位姿势为主,部分动作也可取坐位和卧位姿势,应根据身体状况量力而行。肺功能较差的老人不要急于求成,贵在坚持,每天练习1次~2次即可。呼吸操要注重呼吸深度和呼吸量,提高呼吸效率。通过持之以恒的呼吸操锻炼,可提升肺功能,改善肺部疾病症状。此外,该操还能有效放松紧绷的神经,舒缓焦虑心情,减轻失眠症状。

只吃粗粮真的会更健康吗? 看看你吃对了没



随着饮食水平和养生意识的提高,越来越多的朋友开始注重膳食平衡。然而,有一些朋友干脆把所有主食都用粗粮替代,认为这样不仅可以减肥,还对身体有所帮助。事实真的如此吗?今天就让我们一同来了解。

我们都知道吃粗粮有利于身体健康,但其实如果摄入粗粮过多,也会给自己的身体造成负担。粗粮是相对于精细加工的粮食而言,粗粮的主要营养元素是维生素、矿物质以及膳食纤维,是碳水化合物的主要来源。按照食物摄入均衡性、多样化原则来讲,碳水化合物的摄入量需适量,并不是一种食物吃得越多越好。

粗粮的主要作用是保障消化系统的正常运转,延长食物在胃中的停留时间,增加饱腹感,延迟饭后葡萄糖吸收的速度,维持正常肠道菌群,对于减肥、控制“三高”等有一定好处。但是,并不是每个人都适合吃粗粮,如老人、儿童等,其胃肠道功能减弱或发育不成熟,吃太多粗粮会增加胃肠道负担,出现胀气、便秘等症状。

那么,一天吃多少粗粮才合适呢?我们每天摄入差不多一两到三两的粗粮就可以了,因为从营养角度看,粗粮含有较多的草酸,草酸吃得太多就会影响我们对钙、铁、锌等营养物质的吸收。所以,粗粮虽好,也要适当食用。

其实我们在日常生活中,没有必要刻意提醒自己吃粗粮,只要膳食搭配均衡即可。可以在蒸米饭时加些小米、红豆,煮白米粥时加一把燕麦;绿色蔬菜应当在总的蔬菜消费中占一半,也就是说,桌上如果有两样蔬菜,最好有一样是深绿色蔬菜,如油菜、菠菜,另外一样应该是浅色蔬菜,如大白菜、冬瓜;还要补充优质蛋白质,首选鱼、禽和豆制品,少吃肥肉、烟熏或腌制肉;此外,也可以适量食用动物内脏,其含有丰富的维生素和矿物质,可以弥补日常膳食的不足。

秋冬要养肺 多做呼吸操

秋冬季节是呼吸系统疾病高发期,高发的呼吸系统疾病包括感冒、急性支气管炎、慢性支气管炎的急性发作、肺炎等。秋冬季为什么会成为呼吸道疾病的高发期呢?

温度低是一方面,温差变化大是更主要的原因。严格上来说,寒冷并不会直接导致这些疾病。但由于天气突然变冷,很多人没有注意到季节的转化,不注意添衣保暖等而受凉,加上免疫力比较差,就容易发生呼吸道感染,进而诱发如支气管炎、急性支气管炎等各种呼吸道疾病。中医讲肺主气,司呼吸,开窍于鼻,外合皮毛,取司卫外,为人身之藩篱。故外邪从口鼻、皮毛入侵,每多首先犯肺,以致肺主宣降功能不利,气逆于上而为咳,升降失常则为喘。

呼吸操可以改善呼吸系统疾病患者的胸闷气短、呼吸困难、喘息等症状,实现对体内气息的调整和出入,改善人体脏腑机能,从而提高机体免疫力。临床研究显示,呼吸操有明显恢复肺功能的作用。

呼吸操共有七节,具体方法如下:

缩唇呼吸

目的:防止呼气时小气道陷闭狭窄,以利肺泡内气体的排出。

方法:吸气时用鼻,呼气时缩唇轻闭,慢慢呼出气体,嘴唇呈口哨状。

腹式呼吸

目的:增强膈肌力量,减低气道阻力,提高潮气量,改善缺氧和二氧化碳潴留。

方法:右手放在腹部肚脐,左手放在胸部。吸气时,最大限度地向外扩张

腹部,胸部保持不动。呼气时,最大限度地向内收缩腹部,胸部保持不动。

屏气呼吸

目的:延长肺内氧气和二氧化碳交换时间,使更多的氧气进入血液。

方法:吸气,屏住呼吸3秒钟,同时向右转头,呼气。吸气,屏住呼吸3秒钟,同时向左转头,呼气。

伸展呼吸

目的:增加肺功能,解除肩颈酸痛。

方法:两臂伸直,向前、向上逐渐高举过头,同时深呼吸;然后两臂合拢,身体前倾,同时深呼吸。(注意:尽量用腹式呼吸。)

按揉迎香

目的:缓解鼻炎、牙痛及感冒。

方法:两手拇指屈曲,用第一指关节按摩迎香穴(迎香穴在鼻翼外缘中点

点亮手机屏幕,抬起唤醒还是轻触唤醒?



如今,点亮手机屏幕的方式多种多样,最普通的锁屏键唤醒,抬起唤醒和轻触唤醒已经是现在许多手机的必备功能了。那么,这些方式的实现原理是什么,各自有怎样的优缺点呢?

其实,无论使用什么方式,其最终目的都是点亮屏幕并唤醒手机,这一过程是通过CPU和操作系统来实现的,不同的唤醒方式只是不同的人机交互手段,即它感知到使用者想要打开手机屏幕的意图,并“通知”CPU和操作系统

来完成这个工作。解释到这里,手机唤醒的方式就不难理解了。传统的锁屏键唤醒方式相信大家都不陌生,它是通过主动按下唤醒键来获取使用者的意图,下面我们来看看抬起唤醒和轻触唤醒吧!

抬起唤醒,是利用手机的内部电路感知到操作者抬起手机的动作,并告知CPU和操作系统点亮屏幕。感知这一动作的正是手机内部的加速度计,现在的智能手机内部大多有加速度计,用来获取手机的动作信息。当手机被抬起(拿起)时,短时间内将产生加速度变化,这个变化被加速度计检测到,于是就点亮屏幕。

轻触唤醒则是通过轻轻触摸屏幕就可以将其点亮。我们的手机屏幕其实是多层屏幕压在一起制成的,锁屏时只是关闭了负责显示的LED屏幕,负责感知触控信息的电容式触摸屏并没有关闭,还可以感知操作者的触摸信息。当操作者触摸屏幕时,它就可以立即做出反应,唤醒手机。

抬起唤醒的方式非常简单,只需要拿起手机就可以了,但其缺点是很容易误操作。很多情况下,使用

者可能只是拿起了手机而并不想使用它,但此时屏幕却亮了,或者是行走运动过程中,不可避免会使随身携带的手机产生了加速度,此时屏幕点亮而使用者可能并不知情,由此带来电量浪费。

轻触唤醒虽然不如抬起唤醒方便快捷,但是准确率有所提升。同时为了防止误触情况的发生,还可以把触摸唤醒的方式设置成双击唤醒或者固定形状唤醒,进一步减少误操作的同时,也可以节约电量。

除此之外,注视唤醒和语音唤醒也是新兴的两种点亮手机的方式,其实本质上与以上两种方式差不多。语音唤醒,就是当手机的麦克风采集到设置好的唤醒音的时候,会通知CPU和操作系统点亮屏幕,这一过程中需要用到语音识别的功能;而注视唤醒,就是当手机前置摄像头或红外传感器检测到操作者在注视它,即点亮屏幕。但在实际使用中,为了节约电量,摄像头不会长时间开启,因此这一功能往往是和抬起检测辅助使用,同时结合面部识别功能,可以实现唤醒与解锁的连续操作。

养生去燥 这些秋花养生又入药

专属秋季的花卉不多,但依然有一些美丽的鲜花专门在秋季绽放。有些花朵不仅极具观赏价值,而且具有显著的秋季养生效果,非常适合用来煲汤泡茶。

1. 菊花

菊花不仅可观、可闻、可药,亦可食,用菊花来养生是秋天的一大特色。菊花性微寒,味甘、苦,归肺、肝经,具有散风清热、平肝明目、清热解毒之功效。

菊花泡茶是人们喜爱的养生方法之一。常饮菊花茶能使人提神醒脑、精神焕发、胃口大开,久服能明目、美容、益寿。菊花也可以做成菜肴、美食来养生,无论是做馅、做汤、涮锅还是凉拌,味道均很好,具有疏

风清热、明目解毒等功效,适用于头痛、眩晕、目赤、心胸烦热、疔疮肿毒等,尤其适合秋季风热型感冒、心烦咽燥、目赤肿痛等。

桑菊茶:桑叶3g,杭白菊6g,乌龙茶3g,以上材料同入杯加适量沸水冲泡即可饮用,可代茶频饮。

2. 桂花

秋季燥邪当令,易伤肺脏,常服桂花可化痰润肺。

桂花粥:桂花10g,粳米100g。锅内加水,先将米煮至熟为止,然后放入桂花,文火煮10分钟后,即可食用。

3. 金盏花

金盏花不仅观赏价值高,同时其花、叶富含多种天然活性物质,具

有极高的保健功效。金盏花具有清热解毒、利尿消肿作用,用于治疗肾炎、水肿、尿路感染、咽喉炎、高血压等病,有降血糖、降胆固醇、预防肿瘤、抗衰老、增强免疫力等作用。

传统的开水冲泡法对金盏花活性物质的利用率较低,需要特殊技术对其进行加工,目前市场上已开发了金盏花茶袋泡茶、金盏花饮料、浓缩液、口服液、酵素等系列保健食品。

4. 木芙蓉

木芙蓉,味淡、微辛,无毒,归肺、肝经,具有清肺、凉血、散寒、解毒、消肿排脓以及止痛等功效,治痈疔、疔疮、烫伤、目赤肿痛、跌打损伤、肺热咳嗽、吐血等。

木芙蓉花还可食用,古人曾用

芙蓉花煮豆腐,白相衬,有色有香,好像雪霁之霞,美其名曰“雪霁羹”。《山家清供》记载其方法:采芙蓉花,去花之心蒂,与豆腐共煮。

5. 木槿花

木槿花作药传统上以白色为上品,有清热、利湿、凉血之效,对肠风泻血、赤白痢疾、气逆反胃、妇人白带、疔疖疔肿有较好效果。木槿花菜制作简单,可凉拌、炒制、做汤,滑嫩可口,味道清香,能润燥、利小便、除湿热。作蔬菜种植以纯白色、淡粉红色、重瓣种为佳。

木槿花炒鸡蛋:首先将鸡蛋打散,加点盐搅拌,入油锅炒,捞起备用;然后将洗净的木槿花用开水焯一下,起锅,备用;热油锅加入炒



熟鸡蛋和木槿花,加料酒、盐调味,即可食用。

木槿花炒肉片:首先热油锅加入切成丝的瘦猪肉、生姜、大蒜,一

起放入锅中煸出香味;然后加入用开水冲泡并沥干的木槿花,倒入适量的料酒、盐等调料,稍焖片刻,即可起锅食用。