



# 首部反家暴法3月1日起施行

## 首次以法律形式明确,“家庭成员之间以殴打、捆绑、残害、限制人身自由以及经常性谩骂、恐吓等方式实施的身体、精神等侵害行为”均属家庭暴力



《中华人民共和国反家庭暴力法》今年3月1日起施行,家暴范畴首次以法律形式明确。

近日,十二届全国人大常委会第十八次会议表决通过了《中华人民共和国反家庭暴力法》,该法将于2016年3月1日起施行。

什么是家暴?如何预防家暴?遇到家暴后如何处置?在这部将于今年3月1日起施行的中国第一部反家暴法中,这些问题都得到了解答。

作为中国第一部反家暴法,该法分为六章,对家庭暴力的范畴、预防、处置、人身安全保护令和法律责任作出规定。

对遭受家庭暴力的未成年人、老年人、残疾人、孕期和哺乳期妇女以及重病患者,法律则要求给予特殊保护。

解读  
相关部门不作为将担法律后果  
重庆某律师事务所黄律师认为,

《反家庭暴力法》中关于人身安全保护令的法律实施制度尤为惹人关注,对于因遭受家庭暴力或面对家庭暴力的实现危险时,当事人及其相关人员可向人民法院申请安全保护令以保护当事人的身体、精神等不遭到更深程度上的伤害。

九龙坡区检察院检察官吴健说,“清官难断家务事”不再是对家暴行为推脱的借口,它明确了相关部门的保护责任及不作为法律后果。首次建立的人身安全保护令制度为妇女儿童建立了一道安全隔离墙。

反家庭暴力法五大亮点  
近日,全国人大常委会办公厅召开新闻发布会。常委会二审通过的反家庭暴力法,在制止家庭暴力方面有五大亮点。对此作了细致解读。

1. 恐吓等精神暴力纳入家暴  
在即将实施的《中华人民共和国反家庭暴力法》中,家庭暴力的范畴首次以法律形式明确,“家庭成员之间以殴打、捆绑、残害、限制人身自由以及经常性谩骂、恐吓等方式实施的身体、精神等侵害行为”均属家庭暴力。

可以明显地看出,“经常性谩骂”“恐吓”等精神侵害行为,都被列入了家暴的行列。换言之,那些经常在家里被打骂的“火耳巴”们,也是家暴受害者。

2. 发现家暴不报案将担责  
学校、幼儿园、医疗机构等其他单

位,发现无民事行为能力及限制行为能力的人遭受了家庭暴力,有责任、有义务向公安机关报案,我们在法律上规定,对于不报告的情形应该承担法律责任。

3. 适用同居时实施暴力  
反家暴法附则中还规定:“家庭成员以外共同生活的人之间实施的暴力行为,参照本法规定执行。”这意味着有同居关系的人之间发生的暴力也被纳入家庭暴力,受法律约束。

4. 告诫书可作家暴证据  
实施家庭暴力的加害人,公安机关处理后,如果不构成治安管理处罚,那么公安机关就对他进行批评教育,同时可以给他出具一个告诫书。这个告诫书要记录加害人的身份问题、实施家庭暴力的事实陈述以及不得再实施家庭暴力的警告,并且这个告诫书可以成为法院审判家庭暴力案子的证据。

5. 建立人身安全保护令制度  
当事人受到家庭暴力或者面临家庭暴力的状况,可以向法院申请人身安全保护令,法院应受理。对一些无民事行为能力人、限制行为能力人以及由于强制、威吓无法进行申请的特殊人,其他有关组织和个人还可以代为申请。人身安全保护令法院必须受理,法院一般情况下在72小时内要做出裁定,是发人身安全保护令,还是不发,特殊情况须在24小时内做出。

华龙网

### 生活百科

## 寒冷的冬季 加热的酸奶能喝吗?

冬天喝一杯冰凉的酸奶,肠胃会很舒服,想把酸奶加热后饮用,又有人说加热会破坏营养。

其实,实验证明,酸奶是可以温热后饮用的。说酸奶不宜加热,是担心杀死酸奶中最有价值的乳酸菌,它的作用是产生乳酸,使肠道的酸性增加,且可以抑制腐败菌生长和减弱腐败菌在肠道中产生毒素。

若只把酸奶进行加温处理,反而会增加乳酸菌的活性,其特有的保健作用会更大,因此酸奶是可以加温后饮用的。可以把酸奶连袋放入45℃左右的温水中缓慢加温,随着加温晃动,等奶袋手感温热了,就可以饮用了。

哪些人群更应该喝酸奶?

1. 使用抗生素者  
抗生素在控制致病菌的同时非致病菌也受到了抑制,这样轻则出现食欲不振、恶心呕吐、头晕目眩等,重则会导致另一种感染性疾病。而酸奶中含有活性的长链杆菌,可以胃肠菌群失调重新获得平衡。

2. 动脉硬化和高血压病患者  
一些营养学专家发现,酸奶中含有一种“牛奶因子”,可降低人体血清胆固醇的作用。酸奶中的乳酸钙极易被人体吸收。有人做过实验,每天饮720克酸奶,1周后能使血清胆固醇明显下降。

3. 肿瘤病患者  
酸奶中的双歧乳杆菌在发酵过程中,产生醋酸、乳酸和甲酸,能抑制硝酸盐还原菌,阻断致癌物质亚硝胺的形成,起到防癌的作用。欧洲乳业发达的一些国家,认为“一天一杯酸牛奶,妇女甯愁乳腺癌”。

4. 年老体弱病人  
酸奶中的乳酸菌能分解牛奶中的乳糖形成乳酸,使肠道趋于酸性,抑制在中性或碱性环境中生长繁殖的腐败菌,还能合成人体必须的维生素b、叶酸和维生素e等营养物质,其本身又富含蛋白质和维生素a,对年老体弱十分有益。

5. 骨质疏松患者  
酸奶中含有极易被人所吸收的乳酸钙。这就增加患者的钙元素,对防治骨质疏松有一定的益处。

东南早报

## 五个小妙招 让你告别熊猫眼

摆脱黑眼圈,光是用遮瑕粉底,只是治标不治本。万一卸妆不彻底还会造成黑色素沉着,黑眼圈越来越严重。那么有什么不用化妆品的方法也能祛除黑眼圈的呢?这就需要我们的五个生活小妙招来帮助祛除黑眼圈了。

### 一、土豆片敷眼

1. 刮土豆皮,然后清洗  
2. 切薄片约2毫米  
3. 躺卧,将土豆片敷在眼上  
4. 等约5分钟,再用清水洗净  
注意,有芽的土豆不要用,因为有毒。

土豆切薄片敷眼可消除肿胀,有增生延缓皮肤老化,洁净滑嫩,抑制黑色素,美白肌肤的作用。土豆中的淀粉是皮肤的天然安抚剂,能保护角质层,锁住水分,使皮肤保持弹性,延缓衰老。因此将煮熟土豆切成片,贴在脸上,则有使皮肤细致、水润的功效。

### 二、敷牛奶

1. 取一定量的牛奶和水一起混合  
2. 然后放入冰箱里冰冻几分钟  
3. 用化妆棉沾湿,把它敷在眼部四周  
4. 并进行5-10分钟的按摩,再用水洗净  
用冰牛奶敷眼,不仅起到紧致双眼的作用,还可以消除浮肿。饮食牛奶可以起到美白的作用,直接用牛奶敷眼,美白的作用大大提升。牛奶在有效改善黑眼圈的同时,能使肌肤更加光滑细腻。

### 三、薏米水敷眼

1. 将薏米洗净后,放入锅内加水煮  
2. 水略微成为乳白色以后便可关火晾凉  
3. 将薏米水倒于面膜碗内,浸入化妆棉片,让化妆棉充分吸满薏米水取出  
4. 敷于眼部皮肤,坚持15分钟后,再用温水清洁洗净就能够了

薏米含有丰富的粉质、铁质及蛋白质等多种元素,具有散血去瘀的作用,可以缓解因疲劳而引起的黑眼圈,有效减少第二天产生黑眼圈的机会,令眼部肌肤更加细致、光滑。

### 四、茶包敷眼

1. 用过的茶包待冷却后放进冰箱  
2. 一定要沥干水分后再使用,否则颜色会加重黑眼圈

3. 黑眼圈即血液沉积所致,因而要活血化淤,用温热的茶叶袋外敷是可以的,但要注意在你的承受范围内,别烫伤,时间在10分钟左右  
4. 熏蒸也可以,闭着眼睛用绿茶熏蒸,注意蒸汽量要小,否则烫伤,当然用眼巾热敷也行  
茶叶里面含有维生素C,具有淡化黑色素的作用。

### 五、枸杞汁敷眼

1. 选择质量好的枸杞,取适量放在水里泡软  
2. 把枸杞的汁挤出来,再加一点蜂蜜  
3. 搅拌均匀后用化妆棉沾取敷在眼睛上5分钟左右取下,每天做,坚持两个星期  
注意:不要将枸杞汁和蜂蜜滴到眼里。

枸杞含胡萝卜素、维生素、钙、铁等营养元素,俗称“明眼子”,素有养肝明目之功效,对于缓解熬夜后的眼睛干涩、疲劳等症状很有效。



### 冬天和火锅更配

## 细述你不知道的火锅来源

关于火锅的起源,目前有两种说法:一种说是在三国时期或隋炀帝时代,那时的“铜鼎”,就是火锅的前身;另一种说是火锅始于东汉,出土文物中的“斗”就是指火锅。可见火锅在我国已有1900多年的历史了。重庆火锅早在左思的《三都赋》中有记录,可见其历史至少在1700年以上。

《魏书》记载,三国时代,曹丕代汉称帝时期,已有用铜所制的火锅出现,但当时并不流行。到了南北朝时期,人们使用火锅煮食就逐渐多起来了。最初流行于我国寒冷的北方地区,人们用来涮猪、牛、羊、鸡、鱼等各种肉食,后来随着我国经济文化日益发达,烹调技术进一步的发展,各式的火锅也相继闪亮登场。到北宋时代,汴京开封的酒馆,冬天已有火锅应市。到了清朝统治的年代,火锅涮肉已经成为宫廷的冬令佳肴。到了清朝末期民国初期,在全国已形成了几十种不同的火锅而且各具特色。日本室町时代,火锅从中国传入日本时在一三三八年。日本称火锅为“司盖阿盖”又称“涮烧”。如今火锅还传到美国、法国、英国等国家。

火锅,古称“古董羹”,因投入沸水时发出的“咕咚”声而得名。它是中国独创的美食,历史悠久。据考证,解放后出土的

东汉文物“斗”,即为火锅。唐朝白居易的《问刘十九》诗:“绿蚁新醅酒,红泥小火炉。晚来天欲雪,能饮一杯无?”就惟妙惟肖地描述了当时食火锅的情景。到宋朝,火锅的食法在民间已常见,南宋林洪的《山家清供》食谱中,便有其友人吃火锅的介绍。元朝,火锅流传到蒙古一带,用来煮羊肉。至清朝,火锅不仅在民间盛行,而且成了一道著名的“宫廷菜”,清宫御膳食谱上有“野味火锅”,用料是山雉等野味。乾隆皇帝吃火锅成癖,他曾多次游江南,每到一地,都备有火锅。相传,湘于嘉庆元年正月在宫中大摆“千叟宴”,全席共上火锅1550多个,应邀品尝者达5000余人,成了历史上最大的一次火锅盛宴。

我国的火锅花色纷呈,百锅千味。著名的如广东的海鲜火锅,钙骨火锅食而不腻,味美无穷;苏杭一带的菊花火锅,清香爽神,风味独特;云南的滇味火锅,鲜嫩香辣,饶有风味;湘西的狗肉火锅,享有“狗肉滚三滚,神仙站不稳”之美誉;重庆的毛肚火锅,麻辣醇香,名扬天下;北京的羊肉涮锅风味别致,吊人胃口。此外,杭州的“三鲜火锅”、湖北的“野味火锅”、东北的“白肉火锅”、香港的“牛肉火锅”、上海的“什锦火锅”等,也风味别具,诱人馋涎,堪称为寒冬里的“席上春风”,

为食客们所津津乐道。

火锅不仅是美食,而且蕴含着不少饮食文化的内涵,为人们品尝时倍添雅趣。如东北人招待贵客时,火锅里的菜摆法颇有规矩:前飞后走,左鱼右虾,四周轻撒菜花。即飞禽肉类放在火锅对炉口的前方,走兽肉类放于火锅后边,左边是鱼类,右边是虾类,各种菜丝稍许放一些。若对待不速之客,则把两个特大肉丸子放在火锅前边,后边是走兽肉类,示意你离去。台湾客家人多在大年初七这天吃火锅,火锅用料有七样菜是少不了的,即芹菜、蒜、葱、茼蒿、韭菜、鱼、肉,这分别寓意:“勤快、会算、聪明、人缘好、长久幸福、有余、富足”。

火锅虽味美,但在吃火锅时要注意卫生,讲究科学,一要注意选料新鲜,以免发生食物中毒。二要掌握好火候,食物若在锅里烧的时间过长,会导致营养成分受破坏,并失去鲜味;若不等火候烧开就吃,又易引起消化道疾病。此外,应注意不要滚烫吃,否则易烫伤口腔和食道的粘膜。

大约一万年以前,我们的老祖宗发明了最早的容器——陶制的鼎,那可说是非常大的锅子,无论是三足或四足的鼎,在当时,只要是能吃的食物如肉类为主,



通通都丢入鼎内,然后在底部生火,让食物煮熟,成为一大锅的食物,当时叫做“羹”,这就是最早的火锅了。不过仔细一想,当时并没有所谓的盐,也没有调味料,更没有沾酱,只是把一堆肉煮熟而已,会好吃吗?加上鼎太大,不能移动,只能固定陈列在一定的地方,不方便随时享用。于是,聪明的老祖宗,到西周时代,不但发明了铜与铁,且各种陶器也改良制作成较为小型的器皿,适合一般人使用。铜与铁的产生,不仅形成了器皿的革命,同时也与近代的锅子非常相近,铜制的锅子与陶制的砂锅,到现在还是最实用、最普遍的火锅器皿,而大的鼎最后则延伸为权力的象征了。