

窗玻璃接连被钢珠打穿 村民吓得晚上睡不着觉

■全媒体记者 李佳珊

本报讯 近日，市民王女士辗转难眠：一个星期以来，家里有两扇窗户被钢珠打穿，心里很是担心，晚上睡觉有些什么异响，都会胆战心惊地起床出去看看，到底外面发生了什么。目前打破的只是窗户，以后要是打到人了可怎么办？”王女士说。

根据王女士描述，两扇窗户并不是同一天打穿的。第一扇是家里一楼的西窗，六七毫米厚的玻璃，被打穿后玻璃碴掉了一地。当时王女士的手机正放在窗户旁边充电，手机屏幕也被玻璃碴弹到了，还在家里地上找到了一颗直径约为5毫米的钢珠。“当时就觉得很

奇怪，想想自己一家人在村里也是老实本分，并没有结什么仇，为什么会用这么危险的钢珠来打我家的玻璃？”

王女士心中的担忧还未消退，又过了两天时间，发现家里二楼的南窗户也有一扇玻璃窗被打穿了，这下王女士更加担忧了。“自从那天以后，我晚上都睡不着觉，老是注意着外面的异响，有什么可疑的声音，就会壮着胆出去看看，到底是谁在打我家的窗户。”王女士说，“打到家里的玻璃窗还是小事，万一打到车玻璃呢，换起来就是上万元，而万一打到人那可如何是好？”

家里老母亲睡不着觉，家人也都关注了起来。王女士的丈夫猜测，可能是打鸟的人干

的。“我们家离森林公园不远。随着村里环境越来越好，并经常能看到白鹭在河面上飞。我家前面还有两根电线，经常看到有黑色的大鸟停在上面，怕不是被人瞄上了。”

一家人也仔细翻看了屋外装的监控，有录到玻璃被打的声音，都是在傍晚七八点。遇到这样的事情，王女士说，她不知道该怎么办才好，并不是说一定要抓住“凶手”赔偿玻璃，只希望能通过媒体呼吁“凶手”早日收手，为了几只鸟做这么危险的事得不偿失。

根据我国刑法规定，非法猎捕、杀害国家重点保护的珍贵、濒危野生动物的，或者非法收购、运输、出售珍贵、濒

危野生动物及其制品的，处5年以下有期徒刑或者拘役，并处罚金；情节严重的，处5年以上10年以下有期徒刑，特别严重的处10年以上有期徒刑。有些虽然不是珍贵保护动物，但是国家保护的有益的或者具有重要经济、科学研究价值的“三有”陆生野生动物，也不能猎捕。即使一些常见的麻雀、青蛙等，只要猎捕达到一定数量，也会追究相应的刑事责任。而且，我国法律明令禁止私自生产、销售、收藏钢珠枪和钢珠弓箭等管制器具，违反者将被严处。持有钢珠枪，未造成一定后果的，公安机关可以给予治安拘留、罚款等行政处罚；若使用钢珠枪致人伤亡或者丧失知觉的，则涉嫌犯



罪。目前，王女士已就此事向公安机关报警。在此提醒广大市民，威力大的玩具枪和弹弓都是不允许持有的，使用不当则致人伤残，重则危害到公共安全，希望持有这类危险物品的人要自觉上交，一旦造成他人受伤，后悔就晚了。

图为王女士家二楼被打穿的玻璃。



欢乐嬉戏

在森林公园草坪上，老师正带着孩子们玩“老鹰抓小鸡”的游戏，一串串银铃般的笑声四处荡漾。

■拍拍小友 胡德中



索要工资惹纠纷 冲动小伙拳打抱摔雇主

■全媒体记者 陆超群
实习生 应栩栩
通讯员 路余 郑茗月

本报讯 因工资结算问题，小伙与雇主发生口角争执，冲动之下还动起了手，致雇主肋骨骨折。日前，慈溪法院公开审理此案，以故意伤害罪判处该小伙10个月有期徒刑。

宋某某20来岁，贵州人，此前受雇于安徽周某某在龙山镇干活。但是，两人的雇佣关系结束时，却因工资问题闹僵了。

2021年4月30日下午，因索要工资纠纷，刚在当地相关部门接受完调解出来，宋某某和周某某又杠上了。先是传来争执声，接着只见两人扭打在了一起。宋某某年轻气

盛又仗着自己力气大，先用拳头殴打周某某，后又将周某某抱摔在地。直到周某某拿起电话赶紧报警，一阵混乱才结束。

回忆起动手的原因，宋某某认为自己当时过于冲动，没控制住自己，“周某某当时挣扎过往后退，但他身材矮小，我干体力活力气比较大，他没法还手。”

据悉，周某某受的不只皮外伤。经法医学鉴定，周某某外伤致肋骨骨折2处以上，此伤构成轻伤二级。

事后，宋某某对自己的冲动行为感到很后悔，这一通拳脚下来，不仅对解决工资纠纷于事无补，还要为自己的一时不理智付出代价。法院认为，被告人宋某某故意伤害公民身体，致人轻伤，其行为已构成

故意伤害罪。最终，宋某某被判处10个月有期徒刑。

法官提醒：遇到欠薪问题时，劳动者可向当地的司法所、法律援助中心、人民法院等单位寻求帮助，通过合理、合法的途径维护自身权益，切忌通过堵路、跳楼、打人等违法的、极端的方式讨要薪资，这样不仅不能有效解决问题，还有可能让自己面临赔偿甚至被追究法律责任。

婚礼后乱丢鲜花被查处

■全媒体记者 马安娜
通讯员 张朝峰 马牵洪

本报讯 前不久，横河镇村民高先生娶媳妇了，让他没想到的是，这件喜事却因为他淡薄的法律意识招致了一件倒霉事！一切，都要从市综合行政执法大队横河中队执法人员的一次日常巡查说起。

这天，横河中队执法人员在巡查中远远发现，某绿化带内被倾倒了大量生活垃圾，走近一看，是大量丢弃的鲜花，体积大约为2立方米。而丢弃鲜花的当事人高先生就在现

场。在询问中，执法人员了解到，刚办完婚礼的高先生家中堆满了用于布置的鲜花，不知该怎么处置的他，决定趁人不注意把花都丢进绿化带里。原想着可以做到神不知鬼不觉，没想到竟被捉了现行。

高先生随意倾倒生活垃圾的行为，涉嫌违反了《城市生活垃圾管理办法》第十六条第四款的规定，被横河中队立案查处。横河镇城管部门也提醒广大新人，婚礼后如果有大量鲜花无法自行处理，应集中运送到垃圾中转站进行统一处理，切勿随处乱丢，既影响市容市貌，也涉嫌违规。

老年人如何保护肾脏

老年人患慢性肾脏病的症状往往不典型，常常仅仅会出现全身乏力、精神不振、活力低下、容易疲劳，或者畏寒怕冷、四肢发凉、身体发沉、腰膝酸痛，还有的表现为听力下降、耳鸣、腰痛、关节痛等等。要及时就医，及时发现問題，可以早期发现肾脏损害，尽早得到正规的治疗。

在气候突然变化、天气寒冷的时候，老年慢性肾脏病患者往往更容易发生病情变化。那么，我们如何进行调理，防治老年人慢性肾脏病的发生和进展呢？

预防感冒。患有慢性肾炎的老年患者如果感冒就会触发免疫反应，加重肾损害，导致肾功能的恶化。老年人抵抗力低下，容易感冒。因此：首先要避免感冒。其次，万一感冒后勿乱服药。一旦出现感冒症状或者自觉身体不舒服，也不要自己在家乱服药，很多药物是对肾脏有损伤的，比如解热镇痛药、某些抗菌素以及一些

中药，可以导致肾功能不全。切记如果身体出现不适的症状，一定要到正规医院就诊，不要乱用药，以免造成肾脏损害。

合理饮食。老年人应该注意养成清淡饮食的好习惯，限制盐的摄入，尤其对于合并高血压、水肿的患者，每日食盐的摄入量应少于5克。尿酸高的老年人要少吃含嘌呤高的食物，比如动物内脏、海鲜、豆制品、酒类等，尽量少吃火锅和烧烤等等。如果已经进入肾功能不全阶段，应选择优质低蛋白的饮食，不吃含磷和高钾的食物，还应注意预防高钾血症，少吃含钾高的食物。

劳逸结合。老年人要养成良好的、规律的作息時間，注意休息，不熬夜。同时也要适当加强身体锻炼，疲劳会令老年人身体变得更加虚弱，很容易被病菌趁机侵入。因此，坚持适度的身体锻炼，比如经常

散步、跑步、打球、练拳等运动方式，不但可以改善老年人的心肺功能，还可以有助于控制血压、血糖、血脂，改善睡眠和疲劳状态，增加御寒能力，增强免疫功能。但老年人尽量不要在清晨过于寒凉的时候进行户外锻炼，此时身体受到冷空气的刺激，会导致血管痉挛。可以在上午或下午相对暖和的时间开始锻炼，逐渐增加运动强度，每天坚持锻炼。

控制好基础疾病。老年人要重视基础疾病的治疗，对于患有糖尿病、高血压的老年患者，要做好血压和血糖的管理。天气寒冷，会引起血管收缩，血压升高。同时由于户外活动减少，身体热量消耗减少，老年糖尿病患者出现血糖增高。因此，要加强血压、血糖的监控，如果原有的药物不能达标，需要在医生的指导下联合药物，尽量使血压、血糖控制在理想的范围，避免肾脏损害及心脑血管意外事件的发生。（郑军辉）

本周气温变化不大，雨止，以多云和阴天为主，大家出行要注意防寒保暖。疫情总是反反复复，但在政府有效管控下，均能控制。所以大家一定要遵循政策，科学防护。有需要外出的一定要做好准备，并请勿去中高风险地区。防控措施不能松。门诊除了一些常见病以外，胃肠道疾病多见，这与春节假期吃喝过多有关；另外耳鼻喉科病人也较多。急门诊前来就诊的病人变化不

大。总的来说，以消化系统疾病、心脑血管疾病及呼吸系统疾病较多。肠道传染病的发病情况正常。

寒冷的气候会使血管收缩，血液粘稠度增高，导致血栓形成。同时，血管痉挛，增加血管内斑块脱落的风险，血栓斑块随着血液进入循环系统，到达心脏堵住，引起心脏供血供氧不足，易诱发心绞痛、心梗、心衰等，到达大脑，易引发脑梗，甚至引发猝

节日慎防颈腰椎疾病

春节期间，很多人由于不注意休息，过度疲劳导致颈腰椎疾病高发。在这些人群中，头晕、颈痛、上肢发麻、腰痛伴随下肢麻木疼痛等症状常常是困扰大家的主要问题。颈椎常常是容易出现问题的部位，以前多出现在青少年人群，他们经常在工作和学习的时候出现颈肩疼痛，是颈椎病的好发人群。不过近几年来通过临床发现，老年人群也成了颈椎病的受害者。

现在智能手机成了人们生活中的必备用品，不管是青少年还是中老年，不论是在任何

地方，男女老少都举着一部手机，拨动手指，目不转睛盯着小小的手机屏幕，仔细观察这些人的动作，含胸驼背，颈椎前伸，就像一个大大的问号。这种姿势会使颈椎过度前屈，造成颈椎项韧带处于拉紧的状态，原本正常弯曲的颈椎被动拉直，使颈部两侧周围的肌肉都处在紧张之中。长期处于这个姿势下，颈椎周围的肌肉就会失去弹性，韧带变得硬化，椎体边缘由于长期刺激出现增生，小关节之间的活动度下降，颈椎变得僵硬。这些变化就会直接引起颈椎僵硬疼痛，

甚至胳膊发麻的情况。

春节长假，打麻将、玩电脑时，长时间处于低头姿势，不活动颈椎，就会造成颈椎血液循环不畅，软组织缺血，颈椎过早地退化，退变的结果就是出现屈伸功能障碍、颈椎疼痛等症状。由于长时间久坐，会引起腰部肌肉的疲劳，因此腰椎就承受了比以往更大的压力，这些压力往往都会集中在腰椎的腰椎间盘上。在久坐的时候，腰椎间盘压力得不到缓解，时间一长就会造成间盘

排毒，消除废物的作用。

病房住院变化不大，内科如呼吸科、心内科、儿科等住院病人相对较多，其他如外科、骨科等均无需排队。

（郑军辉）

内的压力增加，积累到一定程度，突破了周围纤维环的束缚，就会造成腰椎间盘突出，从而压迫周围的神经根，引起神经根水肿发炎，出现腰痛腿麻的现象。所以，在节日期间一定不要长时间坐在椅子上，要保证适当的活动并增加户外运动，就不会出现颈腰椎的问题。

春节长假的休闲娱乐，大家要选择健康的娱乐活动，一定要注意不可过度疲劳，注意劳逸结合，多到室外参加一些健康的运动锻炼，才会让你在节日期间远离颈腰椎疾病，保持一个健康的身体，度过一个美好祥和的节日。

（郑军辉）

本栏目由 市人民医院 协办

桥城@微事



大事小事 不文明行为
欢迎@慈溪日报或在慈晓·慈圈发帖

微播报



慈晓客户端“慈圈”圈友张长国网友34228：看戏。
(2月16日11时03分)



慈晓客户端“慈圈”圈友张长国网友34228：传统小吃。
(2月16日20时32分)



慈晓客户端“慈圈”圈友年年有余：小蜜蜂。
(2月16日7时43分)

■袁哲侠 整理