

组建外语精英公证团队,整合资源强强联合,杨浦创新公证服务模式 打造涉外家事公证法律服务品牌

■记者 陈涛

本报讯 日前,加拿大国籍的华人张某不幸去世,他在上海有一套房产,需要由他的妻子——同样是加拿大国籍的华人赵某继承,杨浦公证处家事法律服务中心接到赵某公证申请后,首先确认了杨浦公证处具有管辖权,确定赵某根据被继承人遗嘱继承遗产既不违反加拿大法律,也符合中国的有关法律,并指导赵某在加拿大办好了所有公证手续,最终成功帮助赵某继承了张某在上海的房产。

随着国际交往、国际合作越来越频繁,涉外公证等国际合作领域越来越受到关注。2019年,杨浦区司法局在杨浦公证处,率先挂牌成立了“家事法律服务中心”。近年来,中心在提供家事公证法律服务的过程中不断突破自我、勇于创新,全力升级打造涉外家事公证法律服务品牌。

涉外家事公证法律服务,面临的最大的难题就是语言关,杨浦公证处家事法律服务中心工作人员介绍,虽然涉外家事公证法律服务当事人大多都会中文,但在处理相关法律文书的过程中,难免要跟外国当地的相关机构沟通,或者获取相关法律文书证明,

掌握必要的外语就非常重要。为此,杨浦公证处家事法律服务中心集合最强专业力量,组建了一支以具有中、高级职称且外语能力突出的公证员为主体的公证队伍。

涉外家事公证法律服务,因地域原因,一般沟通起来比较麻烦,如果等到当事人确认需要公证时才开始准备,就会比较仓促,为此,杨浦公证处家事法律服务中心把介入时间从“公证案件受理”阶段提前至“公证材料准备”阶段,由公证员针对个案提出专业化的法律意见,指导当事人收集准备公证材料、代拟并审核相关法律文书直至最终受理公证案件,全程为当事人保驾护航,有效避免材料准备过程中的往复、降低当事人时间和经济成本,保证涉外家事公证案件的顺利办理。

涉外家事公证法律服务,涉及的法律知识较多,涉及的国家也较多,公证起来需要的专业知识也就更多,为此,杨浦公证处家事法律服务中心积极整合资源、主动加强与相关法律服务专业机构的对接,与华东政法大学外国法查明中心建立外国法查明委托课题、与上海东南鉴定科学研究所等鉴定机构建立委托鉴定关系解

决鉴定需要,力求掌握更专业并具实操性的技术力量,及时应对办理涉外家事公证案件过程中出现的特殊情况,更好地服务当事人。

涉外家事公证,当事人一般都住在海外,来回奔波非常不便,为此,杨浦公证处家事法律服务中心推出了远程视频公证服务,委托公证、声明公证等,为身处异国他乡的当事人提供了极大便利,办理过程中借助平台以远程视频等线上方式代替以往线下面对面进行材料核对、调查取证工作,让交流沟通更有效、业务办理更便捷。

考虑到涉外当事人取证难,杨浦公证处家事法律服务中心还推出了代为取证服务,由当事人提供已知线索、公证处派员代为取证,即使当事人在异国他乡也可以通过公证“多跑腿”实现当事人“零跑腿”。同时,对接“一网通办”,加大电子亮证功能的应用,实现部分涉外公证事项线上核实渠道,有效缩短办理周期。

据悉,下一步在原有家事公证法律服务基础上,将促进公证业务在涉外领域多元化发展,升级打造“更全面、更专业、更便民”的涉外家事公证法律服务品牌。

防寒保暖,冬季养生宜补肾

■记者 毛信慧

本报讯 你做好防寒保暖的准备了吗?日前,记者采访了杨浦区中医医院治未病科主治医师、中医学硕士陈放,中医专家表示冬季养生的重点是“防寒养肾”。

从中医的角度来说,冬季的主气为寒,寒为阴邪,易伤人体阳气。冬季对应的脏器是肾脏,肾是先天之本,它的机能强健,机体才能适应严寒冷天气的变化。保证肾气旺的关键要防止寒气侵袭,因此,冬季养生的重点是“防寒养肾”。

防寒要从背、足做起

进入冬季以后,“早睡晚起,以待日光”是养生的重要原则,意思是说在寒冷的冬天应该早睡晚起。早睡以养阳气,保持温热的身体。最好在太阳出来以后再起床,呵护人体的阳气。

中医认为冬季防寒要从背、足做起,因为背部是足太阳膀胱经循行的主要部位,膀胱经主人一身之表,又具有防御外邪侵入的作用,所以一旦受寒,就会损伤人体的阳气。对于老人、儿童以及患有心脑血管疾病的人来说,暖背尤为重要,方法很简单,只要穿一件贴身的厚背心就好。

“寒从脚底生”,中医认为足底穴位与内脏关系密切,如果足部受凉可引起感冒、腹痛、腰腿痛、痛经等疾患,所以要注意足部保暖。

锻炼提高身体抗寒能力

冬季锻炼有利于提高身体的抗寒能力,因为户外活动可促进热量产生,调节新陈代谢机能。但冬季天气寒冷,锻炼之前的热身活动非常重要

要,可先做一些伸展肢体、慢跑等练习,等身体微微出汗后,再适当提高强度。要注意的是,运动后要及时穿上外衣,以免着凉感冒。

锻炼也要根据个人体质和年龄的不同而有所区别,比如有心血管、呼吸系统疾病的人,如冠心病、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等患者,运动应选择日照充足的时候,避免受寒冷的刺激,防止诱发疾病急性发作,要尽量避免打球、登山等剧烈运动,可以选择太极拳、八段锦、慢走等节奏舒缓的运动方式。

饮食滋阴潜阳,增加热量

中医认为冬季饮食应以滋阴潜阳,增加热量为主。冬季,人体阳气内敛,此时,肾既要为维持冬季热量支出准备足够的能量,又要为来年贮存一定的能量。

对于冬季怕冷的人群,可以进食一些温补的食物,羊肉、牛肉、鸡肉、鸭肉等都属于性温的肉类。此外,吃一些黑色的食物,如黑米、黑芝麻、核桃等食物来温煦肾阳,也可以缓解怕冷的症状。

此外还可以选择每天用40℃热水泡脚20分钟左右,泡脚水中可以适当加入桂枝、艾叶等中药,效果更好。泡脚后,可以按摩腿上的足三里穴,5-10分钟即可,有助改善下肢血液循环。

在杨浦区中医医院,治未病科为医院的一级临床科室,以“未病先防,瘥后防复”作为功能定位。陈放说,中医十分重视人体主观活动对疾病预防的重要性,希望大家提高认识,减少季节的不良影响,有目的地进行养生保健,远离疾病。

美食“跨区热”,传统要创新,下厨房成精致生活风向标 今年盒区房消费洞察报告发布

■记者 王敬瑜

本报讯 工作忙只能吃泡面,也要搭配龙虾、三文鱼,绝不亏待自己;传统点心略显老气,把芋泥麻薯、人参进八宝饭,秒变网红爆款……记者从盒马了解到,今年“双12”,盒马和小红书联合发布《盒区房消费洞察报告》,揭秘懂“吃”青年的最新潮流。

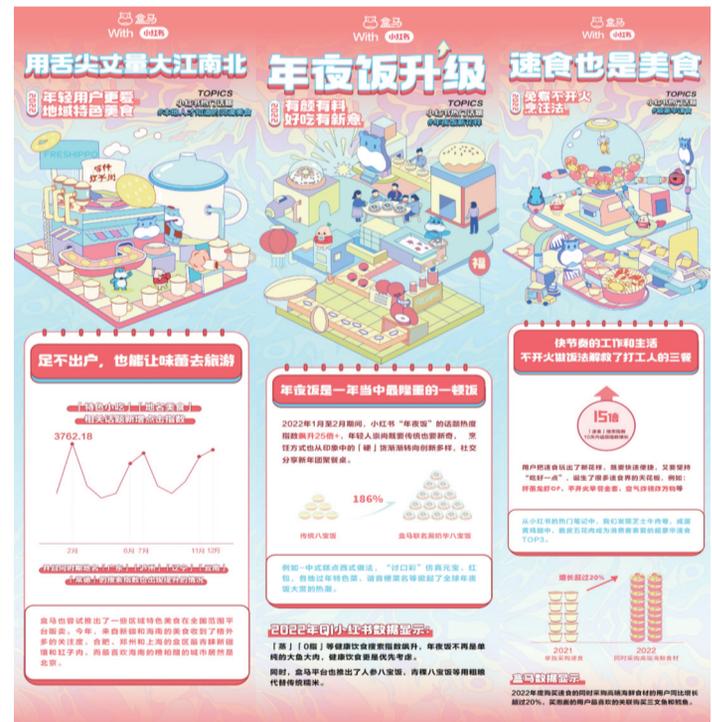
外出旅游,就是去看看别人呆腻的地方,吃吃别人吃腻的家乡菜。尽管外出减少,但各地宝藏美食的讨论热度空前。在小红书,“地名美食”相关话题指数出现多轮明显上涨。《2022年盒区房消费洞察报告》显示,今年盒马各类美食新品中,小众地方特色美食“跨区”爆火趋势明显。新疆的缸子羊肉、烤馕,海南的糟粕醋火锅、椰奶鸡煲,上海的小馄饨,北京的羊蝎子、京酱肉丝,南京的盐水鸭,山东的饅头大馒头……一方水土养一方人,从“硬菜”到“小吃”,每个地方都有足以让当地人无比自豪的宝藏美食。

在“盒马宝藏美食输出地排行榜”中,坐拥各色本帮点心的上海位列第一,四川、广东、新疆位列其后,北京也凭羊蝎子、京酱肉丝等实现“反向输出”。

兔年春节开启倒计时,在很多地方,八宝饭是年夜饭桌的必备。而当年味还没在“相亲相爱一家人”群里出现时,年轻人们就已经在四处搜罗传统年味点心的创意吃法了。

与讲究要出现莲子、桂圆、红枣等美好寓意食材的传统八宝饭不同,“糯叽叽的紫糯米”“瀑布水麻薯”才是让年轻人大呼“想吃”的关键词。此外,用粗粮代替传统糯米的青稞八宝饭,加入了人参的药膳八宝饭悉数登场。创新、颜值、健康,让一度略显老气的传统点心,重新回到年轻人的视野中。

随着年龄增长,以95后、00后为主的Z世代群体步入职场,不少人已离开父母、自己当家。年长者认为的“年轻人养尊处优、只会点外卖”并非事实,对独立生活的追求,加之疫情的磨砺,带着些许陌生,大批Z世代



叫了代驾,还被查获醉驾?

■记者 陈涛

本报讯 近日,杨浦交警在黄兴路抚顺路路口设卡查酒驾时,看到了匪夷所思的一幕。一名代驾司机在路口停车后便下车拿走自己的代步工具,随后疑似喝过酒的车主坐进驾驶室,继续往小区里面开去。

“吹一下,酒测检测。”在小区门口,杨浦交警金佳晨叫停了这位车主,当场进行吹气式酒精测试,结果显示每百毫升血液中含酒精175毫

克。车主自称半个小时前跟朋友聚餐,喝了两三瓶啤酒,叫了代驾,但想着自己开进小区不成问题。

据交警介绍,交通法规对酒驾的认定非常严格,每百毫升血液中含酒精超过20毫克为酒驾,超过80毫克为醉驾。车主一旦饮酒,不管是在马路上还是小区里,只要是供行人公共通行的区域和路段,是不允许开车的。

目前,驾驶员李某因涉嫌危险驾驶罪已被杨浦警方立案处理,案件正在进一步审理中。

互联网医院也能看特需门诊

(上接第1版)陆续发布最新就医须知,优化门诊流程,通过加固门诊急诊的缓冲区、精细分区等举措,提升接诊能力。记者从多家医院了解到,目前多数门诊要求查验48小时核酸阴性报告或现场抗原阴性。而对于急危重症患者、住院患者和陪护等要求则略有不同。

新华医院要求,住院患者及陪护(如有)均须凭入院前48小时内连续两次(间隔24小时)核酸阴性报告入院,且最近一次必须为本市三级医院核酸检测阴性报告(单管,须持纸质报告)。除特殊情况外,医院实行住院病人不陪护的政策。

对于妇产、儿科等专科医院来说,切实保障妇幼的救治需求和健康需求,始终是最重要的工作。复旦大学附属妇产科医院要求住院患者提供72小时内三次核酸阴性报告,没有核酸的情况下,根据患者具体情况“应治尽治”。“从2020年开始,我们

始终在优化就诊流程,通过设置缓冲手术室、缓冲产房、缓冲病房、临时急诊点等,确保患者“生命通道”畅通。”复旦大学附属妇产科医院副院长姜桦介绍,“以孕产妇的安全为主,是我们始终不变的原则”。姜桦透露,未来医院将“一周二调”,根据防控要求及患者就诊情况作动态调整,以保证医院的正常运行。他也提醒孕产妇放松心情,“近期尽量少出门,注意做好防护,即使不幸中招也不要过度紧张和焦虑,对症治疗即可。”

杨浦区中心医院要求住院患者及陪护(如有)三天三检核酸报告或本市二级及以上医疗机构24小时内核酸报告。严格执行非必要不陪护,必须陪护者一人一陪护制度,住院期间临时需要陪护的,陪护要求与入院患者相同。对于急、危、重症等患者,根据病情加强监测,在无核酸报告时,应在急诊缓冲区及时接洽治疗,同时进行检测,根据检测结果收治在各专科病区或阳性病区。必要时启动新冠应急绿色通道预案,确保患者诊疗安全。