

## 友问必答

“友问必答”，为您解答问题，无论是法律，还是健康；无论是科普，还是教育；无论是饮食，还是政策，只要您有问题，我们就帮您找答案。  
如果您有相关问题，欢迎来电(2921234)或通过邮箱(lcqb@lcqb.net)告诉我们，将有专业人士帮您答疑解惑。

### 问法律

# 合同的违约责任由谁承担？

老乔这个窝火啊，可他又不肯冲警察撒气。回去的路上，没看脚下，一个坑一个趔趄，气得老乔干脆坐地上不起来了，天底下还有这道理？

正巧看见兽医站的刘兽医。这刘兽医，平时给家畜看病，偶尔给人看看感冒发烧，跟老乔也算熟人了。他拉起老乔问：“你这是咋了哥？”

老乔气不打一处来，说：“老扎头的驴没了。”

兽医一听，说：“嗨，没就没了呗，那病驴留着就能吃料也出不了力。”

老乔愣了一下，问道：“啥意思？”

兽医说：“他那驴有病，长不大也拉不了车，那玩意儿留着有啥用？”

老乔听了这话，暗骂一声，心想，我

还当老扎头是个好人呢，原来他坑我。不行，我得找他去。

这一起身，老乔脚踝处的疼就爬上来了。兽医问：“你这是要干啥去？我先送你回家，给你看看这踝子骨吧，这么大岁数，骨头脆生着呢。”

老乔心想也成，反正老扎头也跑不了。

### 微剧点评

老乔如果解除合同，则违约责任该由谁承担？民法典说，由老扎头。

《中华人民共和国民法典》第六百一十条规定，因标的物不符合质量要求，致使不能实现合同目的的，买受人可以拒

绝接受标的物或者解除合同。买受人拒绝接受标的物或者解除合同的，标的物毁损、灭失的风险由出卖人承担。根据该法条，出卖人造成根本违约的情况下，买受人有权解除合同。合同解除后，双方应返还财物，标的物灭失的，买受人无须返还；标的物毁损的，买受人须返还剩余物，出卖人应返还买受人购买时支付的价款。也就是说，老扎头卖给老乔病驴，造成根本违约，如果老乔行使解除权，那么驴就不是老乔的，如果驴找到了，把驴还给老扎头即可。如果驴没有找到，无须归还，钱也不用给。因为根本违约后买受人解除合同的，风险由出卖人承担。

(相关剧情请参考本报5月18日07版)



(聊城市人民检察院 王克)

### 问教育

## 如何帮助孩子做好时间管理？



“时间是海绵里的水，只要肯挤，总会有的。”当孩子抱怨学习时间紧张时，我们总会这样劝告他们。但是，如何“挤”时间？

挤时间——压缩睡觉的时间、压缩吃饭的时间、压缩休闲娱乐的时间等等，把一切学习以外的时间都压缩到极致，

这是我们很多人的普遍认知，其实并非如此。

五步帮孩子进行时间管理：1. 建立时间概念。通过时钟、闹钟、秒表、沙漏，让孩子直观地认识和理解时间。2. 教孩子记录时间。引导孩子观察自己的生活，几点起床、睡觉？白天做了哪些事情？大概花了多久？3. 根据轻重缓急分配时间。重要的事情由家长和孩子一起决定，而且这里的重要是指对孩子的重要性，并不是这个事情本身的重要性。4. 给孩子自由时间。这是一个弹性时间，一般在孩子的学习时间后面，如果按时完成学习任务，就能拥有“自由时间”，如果完不成就没有。“自由时间”是孩子自己挣来的。5. 最重要的一步是家长懂得时间管理并以身作则。

(聊城家庭成长服务师 梁国章)

### 问健康

## 天热胃口不佳如何调理？

天气渐热，清凉饮品与消暑食物大受欢迎。然而，人体的脾胃十分敏感，贪凉或者误食变质的食物可能会引起胃肠道感染和炎症。那么，在日常的饮食上有哪些方面需要注意呢？

天气炎热，很多人的肠胃就开始出现“惰性”，每天少吃几口，或者不吃饭，随之出现营养不良、心慌头晕、浑身酸软，我们可以通过科学的方式去调理肠胃。

饮食要以清淡为主，减少高脂食品的摄入，多吃新鲜蔬菜，再配合瘦肉、鱼肉、鸡蛋等高蛋白食物。由于夏天出汗多，钾离子随之流失，同时又伴随食欲减

退、进食量减少，从食物中摄取钾离子的量也会减少。因此，饮食上应注意吃些含钾高的食品。西瓜是解热利尿且含钾量高的水果，可以多吃。

不过，要注意合理进食，不宜过饱，同时要戒除烟酒。若出现反复腹痛、腹胀，建议立即到消化内科就诊，避免延误病情。

此外，温度较高时，皮肤及胃肠道丢失大量的水分和电解质，一杯热水利于毛孔的舒张，可以起到解暑的作用，还可以濡润胃肠，增加新陈代谢，改善大便秘结、便干的状况。

据《重庆晚报》

### 问政策

## 劳动关系从什么时候开始建立？

劳动关系是从什么时候开始建立的？签劳动合同后才算吗？公司没跟我签劳动合同，我该如何证明与公司存在劳动关系？

根据《中华人民共和国劳动合同法》第七条、第十条的规定：用人单位自用工之日起即与劳动者建立劳动关系。用人单位应当建立职工名册备查。用人单位与劳动者在用工前订立劳动合同的，劳动关系自用工之日起建立。

那么，如果用人单位没有签订劳动合同，发生劳动争议时，劳动者如何证明与用人单位存在劳动关系？

《关于确立劳动关系有关事项的通知》规定，用人单位招用劳动者未订立书面劳动合同，但同时具备下列情形的，劳动关系成立：

(一)用人单位和劳动者符合法律、

法规规定的主体资格；

(二)用人单位依法制定的各项劳动规章制度适用于劳动者，劳动者受用人单位的劳动管理，从事用人单位安排的有报酬的劳动；

(三)劳动者提供的劳动是用人单位业务的组成部分。

用人单位未与劳动者签订劳动合同，认定双方存在劳动关系时可参照下列凭证：

1. 工资支付凭证或记录(职工工资发放花名册)、缴纳各项社会保险费的记录；2. 用人单位向劳动者发放的“工作证”“服务证”等能够证明身份的证件；3. 劳动者填写的用人单位招工招聘“登记表”“报名表”等招用记录；4. 考勤记录；5. 其他劳动者的证言等。

据人力资源和社会保障部

### 问出行

## 列车上打瞌睡坐过站怎么办？

不少人乘坐地铁时都有坐过站的经历，只要下车从对面返回就行。那么，乘坐火车出行，坐过站之后能够免费返回吗？

《铁路旅客运输办理细则》第三十七条规定，“旅客因误售、误购、误乘或坐过了站需送回时，列车长应编制客运记录交前方停车站。车站应在车票背面注明‘误乘’并加盖站名戳，指定最近列车免费返回。在免费送回区间，站、车均应告知旅客不得自行中途下车。如中途下车，对往返乘车的免费区间，按返程所乘列车等级分别核收往返区间的票价，核收一次手续费。”

《铁路旅客运输规程》第四十一条也有相同条款，“因误售、误购或误乘需送回时，承运人应免费将旅客送回。在免费送回区间，旅客不得中途下车。如中途下车，对往返乘车区间补收票价，核收手续费。”

12306 客服人员介绍，假如旅客购买的车票从A站出发，目的地是B站，一不小心抵达C站，发现坐过站之后，可以在车上找到列车长，向对方说清楚相关情况。列车工作人员会与车站交接，安排最近的一班车将旅客免费送回。

据《北京青年报》