友间必答

“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（lcrb@lcrb.net）告诉我们，将有专业人士帮您答疑解惑。

民法剧场

霸 座

要不是实在想念娘亲，平日里又忙得请不了假，她不会选择赶在“十一”回老家。

好不容易上了高铁，大包小包塞进行李架，掏出票，找座位。

咦？座位上有一个衣着体面的小哥哥。

李桥再次核对了票，确定无误后，她说：“您好，帅哥，这个位置是我的。您可否让一下？”

帅哥看着李桥，丝毫不为所动，淡淡地继续将头扭向窗外：“你自己再找其他位置吧，我喜欢靠窗的位置。”

听了这句话，李桥差点爆粗口，果然低素质会让颜值大打折扣。

李桥耐住性子，说：“帅哥，我再说一遍这是我的位置，你要是喜欢靠窗的位置，你当初该买靠窗位置的票。”

帅哥这会儿终于有所回应，他把二郎腿换了个方向重新交叠，挑挑眉，继续摆出一副若无其事的样子。

李桥气炸了：“老太太喝白粥，你无耻啊！”

微剧点评

面对霸座，你该怎么办？民法典给你支个招儿——找乘务人员。

李桥手里的票其实是她跟铁路公司签订的客运合同，铁路公司是承运人，李桥的座位被他人占据，如承运人不能及时纠正霸座人的行为，承运人对于李桥构成违约。此外，霸座人对李桥构成的是侵权，对铁路公司构成的是侵权和违约。

剧场背景

《中华人民共和国民法典》

第八百一十五条　旅客应当按照有效客票记载的时间、班次和座位号乘坐。旅客无票乘坐、超程乘坐、越级乘坐或者持不符合减价条件的优惠客票乘坐的，应当补交票款，承运人可以按照规定加收票款；旅客不支付票款的，承运人可以拒绝运输。

实名制客运合同的旅客丢失客票的，可以请求承运人挂失补办，承运人不得再次收取票款和其他不合理费用。

第八百二十条　承运人应当按照有效客票记载的时间、班次和座位号运输旅客。承运人迟延运输或者有其他不能正常运输情形的，应当及时告知和提醒旅客，采取必要的安置措施，并根据旅客的要求安排改乘其他班次或者退票；由此造成旅客损失的，承运人应当承担赔偿责任，但是不可归责于承运人的除外。

（聊城市人民检察院　王克）

问政策

职称证书丢失了如何补办？

补办按照“谁发证、谁补办”的原则办理。因职称纸质证书遗失或损毁等原因需要补办的，持证人须据实填写《职称证书遗失补办个人承诺书》，经所在单位、主管部门审核盖章后（无主管部门的由人事档案管理部门审核盖章），由职称呈报部门统一到职称证书核准公布部门补办，原职称纸质证书即时作废。其中，需到省人力资源社会保障厅补办的，由市人力资源社会保障局的工作人员汇总后统一到省人力资源社会保障厅补办。补办证书时需提供两寸照片1张，2004年以前取得资格的需同时提供档案管理部门盖章的《评审表》复印件和核准公布文件复印件1份。

已实行职称电子证书的，持证人可以从“山东省专业技术人员管理服务平台”自行打印补办。

如何进行职称改系列评审？

按照《山东省职称评审管理服务实施办法》（鲁人社规〔2021〕1号）规定，专业技术人才因工作岗位变动，新旧岗位所对应的职称不属于同一系列（专业），可以申报改系列（专业）职称评审。实行“以考代评”的系列（专业），应当参加相应考试。

改系列（专业）职称申报，应当在现专业技术岗位工作一年以上，经单位考核合格并符合申报系列（专业）的职称标准条件。申报的职称应当与原取得的职称同层级，申报的系列（专业）应当与现专业技术岗位相一致，当年度不得申报高一级职称。改系列前后从事专业技术工作的年限可以累计计算，相关的业绩成果可以作为申报高一级职称的依据。

据山东省人力资源和社会保障厅网站

问健康

火锅煮出来的浮沫要不要撇去？

气温下降，冬天到来，又到了吃火锅的时候。吃火锅时，随着各种鲜香在锅中翻滚，不难发现，汤的表面会冒出一层浮沫。最近，网友为了这层浮沫“吵翻了天”。有人认为这是肉里的脏东西，没有营养，必须撇去；有人则表示这是食材精华，留着无妨，撇去就失去了原有的滋味。真相到底是什么？

浙江省立同德医院营养科副主任营养师金薇薇：

大家吃火锅时准备的食材往往比较丰富，常有肉类、蔬菜类、海鲜类和豆制品等。大部分食材含有大量的有机物，其中部分有机物如蛋白质、皂苷等有极强的亲水性，在炖煮搅拌过程会产生丰富的泡沫。煮火锅时大家看到的散不去的浮沫主要因涮肉而起。

生肉下锅，浮起的第一层泡沫主要源自肉里残留的血水和一些杂质，这层浮沫腥味较重，影响口感和外观，建议撇去。撇去第一层浮沫后，你可能会发现汤底依然不断有少量泡沫浮起。其实，第二层浮沫的成分主要是肉中的蛋白质和脂肪，可认作是肉的精华，不必撇去，保留下来还能使汤汁增香。

此外，需要注意的是，火锅煮得越久，其中的亚硝酸盐、脂肪和嘌呤的含量就越高，对健康不利。嘌呤在猪肉、牛肉、羊肉等红肉以及海鲜中含量较高，涮火锅时，食材中的嘌呤会大量溶解在汤里，嘌呤会转化为尿酸，因而高尿酸患者绝对不能喝火锅汤。

划重点

■第一层浮沫腥味重应撇去
■第二层泡沫为肉的精华可保留
■尿酸高者不能喝火锅汤

据《都市快报》

问生活

为什么一穿高领就难受？

近日，“为什么有人一穿高领就浑身难受”冲上微博热搜，引发热议。高领衣服既保暖又美观，但如果你一穿高领就头晕甚至喘不上气，无法接受脖子上有一圈东西贴着，那可能是患上了“颈动脉窦综合征”，也叫“衣领综合征”。

这是一种什么病？

这是一种由颈动脉窦反射过敏引起恶心、耳鸣、头晕的症状。

人体颈部外侧的中部，有个颈动脉搏动明显的颈动脉窦，颈动脉窦上有一个“压力感受器”，每个人的敏感度不同。也就是说，如果你的感受器比其他人敏感，就更容易被高领毛衣压迫。

这可能使人体心率异常增加，出现心悸或心跳过速的感觉，还会引起呼吸困难，一般表现为气促、有窒息感。神经信号的混乱会干扰供血的调节，血液循环的紊乱可能导致供血供氧不足，引起头晕或眩晕感。同时还会导致颈部肌肉的紧张和血管的扩张，引发头痛或颈部不适的症状。

这种症状可治疗或缓解吗？

对于一部分患者来说，症状可能轻微，不会对日常生活造成明显影响；而对于症状比较严重的人群来说，颈动脉窦综合征的症状严重到甚至会影响到他们的生活质量和安全。

幸运的是，有一些方法可以帮助缓解颈动脉窦综合征带来的不适：

1. 避免穿戴高领衣物，减少颈部受到的压迫，这是避免症状出现的最直接也最有效的方法。选择宽松、舒适的衣物，避免高领衣物或紧绷的领口；

2. 调整姿势和姿态，避免长时间低头或过度仰头；

3. 适时进行适度伸展运动、放松按摩或深呼吸等，可帮助放松颈部肌肉和改善血液循环；

4. 低盐饮食和富含水果、蔬菜、全谷物和健康脂肪的饮食，有助于改善心血管健康和减轻症状的发作。

据人民网

问装饰

为什么电梯里要装镜子？

生活中，很多电梯里都会装一面镜子。但你知道吗，这些镜子大有讲究，可不是让人照一照那么简单。

坐着轮椅的残障人士，一般进电梯都是正着进去，这样就看不到背后的电梯按钮了，而电梯空间狭窄不方便转向，所以在电梯正后方装个镜子，就能方便他们通过镜子看到按了哪些楼层、现在在第几层。

因此，电梯要装镜子被写进了《无障碍设计规范》里——“应安装镜子或采用有镜面效果的材料”。同时，还对镜子作出了一些要求：由于电梯按钮的高度一般离地面900毫米，这是坐轮椅时，一伸手就能够到的高度。所以镜子也需要对应着按钮高度设置，要求是装在轿厢正后方，从底板往上900毫米的位置一直到顶部。

据《重庆晚报》