

# 民法典中值得关注的亮点

近期,嘉定广播电视台综合广播《法宝在线》推出特别策划《以案说法,民法典在身边——民法典宣传月系列直播访谈》,关注民法典侵权责任编中的亮点内容。

## 新增“自甘风险”免责

第1176条:自愿参加具有一定风险的文体活动,因其他参加者的行为受到损害的,受害人不得请求其他参加者承担侵权责任,但是其他参加者对损害的发生有故意或者重大过失的除外。

活动组织者的责任适用本法第一千一百九十八条至第一千二百零一条的规定。

“自甘风险”免责体现了法律对文体事业的关怀,对于促进全民理性、积极地参加体育活动具有重要的保障作用。该条文在适用时应注意:

- (1) 免责限于文体活动;
- (2) 受害人对于可能产生的风险明知或应当预见;
- (3) 行为人主观上自愿参加;
- (4) 免责范围限于“其他参加者”;
- (5) 其他参加者对损害的发生有故意或者重大过失的不能免责。

## 新增“合理自助”免责

第1177条:合法权益受到侵害,情况紧迫且不能及时获得国家机关保护,不立即采取措施将使其合法权益受到难以弥补的损害的,受害人可以在必要范围内采取扣留侵权人的财物等合理措施;但是,应当立即请求有关国家机关处理。受害人采取的措施不当造成他人损害的,应当承担侵权责任。

“合理自助”免责赋予民事主体自力救济的

权利,既有利于当事人在民事活动中更好且更有效地维护自身合法权益;也有利于减少公权力机关在民事纠纷中追查当事人等环节所耗费的公权力资源,有助提高经济运行效率。

为了防止权利滥用,民法典明确了适用条件为“不立即采取措施将使其合法权益受到难以弥补的损害的”,并规定采取自力救济后“应当立即请求有关国家机关处理”,同时对受害人免责权利加以限制,即“受害人采取的措施不当造成他人损害的,应当承担侵权责任”。

## 新增“好意同乘”减责

第1217条:非营运机动车发生交通事故造成无偿搭乘人损害,属于该机动车一方责任的,应当减轻其赔偿责任,但是机动车使用人有故意或者重大过失的除外。

“好意同乘”减责对“搭便车”问题进行了规定,基于“好意同乘”系无偿利他行为,对于“属于该机动车一方责任的,应当减轻其赔偿责任”。这是法律在保护受害者权益和鼓励助人为乐行为二者之间的平衡。但对于“机动车使用人有故意或者重大过失的”不能减轻赔偿责任。

## 向“高空抛物”说不

第1254条:禁止从建筑物中抛掷物品。从建筑物中抛掷物品或者从建筑物上坠落的物品造成他人损害的,由侵权人依法承担侵权责任;经调查难以确定具体侵权人的,除能够证明自己不是侵权人的外,由可能加害的建筑物使用人给予补偿。可能加害的建筑物使用人补偿后,有权向侵权人追偿。

物业服务企业等建筑物管理人应当采取必要的安全保障措施防止前款规定情形的发生;未采取必要的安全保障措施的,应当依法承担

未履行安全保障义务的侵权责任。发生本条第一款规定的情形的,有关机关应当依法及时调查,查清责任人。

高空抛物坠物现象造成了极大的安全隐患。民法典对高空抛物行为明确禁止;明确了可能加害的建筑物使用人承担补偿责任。又从两个方面完善了治理规则:一是物业服务企业负有安全保障义务;二是公安等有关机关负有调查义务。同时增加了“可能加害的建筑物使用人补偿后”对实际侵权人的追偿规定,使权利保护体系形成闭环,更显公平合理。

## 明确了特定物损害的精神赔偿责任

第1183条:侵害自然人人身权益造成严重精神损害的,被侵权人有权请求精神损害赔偿。因故意或者重大过失侵害自然人具有人身意义

的特定物造成严重精神损害的,被侵权人有权请求精神损害赔偿。

实践中,部分具有人格象征意义的特定物,对于被侵权人具有特殊的纪念意义,毁损或永久性灭失对于被侵权人可能会造成严重的精神伤害。诸如:①被侵权人近亲属相关的(骨灰、遗物、墓碑、遗像等);②与订婚、结婚、周岁等传统礼仪相关的(录像、照片、信物等);③与家族祖先相关(祖坟、族谱、祠堂等)。适用时应注意:

- (1) 侵权人主观上应为故意或重大过失,排除意外及一般过失;
- (2) 判断是否属于“特定物”可结合风俗习惯、民族信仰、人格意义等因素综合考量;
- (3) 侵权对象限定为自然人。

来源:“上海嘉定”微信公众号



## 出行

### 浏翔公路 全天禁止鸣笛

公安嘉定分局发布通告,对浏翔公路(宝钱公路—霜竹公路)调整交通管理措施。

浏翔公路是本市重要交通主干道也是通往外省市的重要货运通道,贯穿省道宝钱公路、宝安公路和县道丰翔路等交通要道,全长约23公里,南北走向,通行限速为60公里/小时,沿线主要为村庄、工厂企业。浏翔公路(宝钱公路—霜竹公路)村庄较为聚集,且沿线有部分学校,大型货运车辆高速行驶噪音及振动对沿线居民生活带来较大影响。

为进一步减轻浏翔公路货运车辆对沿线居民的影响,决定对浏翔公路(宝钱公路—霜竹公路)段调整交通管理措施,现通告如下:

一、自2023年6月18日零时起,浏翔公路(高石路—宝钱公路)段货车靠右侧车道行驶,并对货车限速40km/h;

二、自2023年6月18日零时起,浏翔公路(宝钱公路—霜竹公路)全天禁止鸣笛;

三、本通告未列的道路调整,按道路上设置的交通标志、标线所示执行;

四、对违反本通告规定的,由公安机关交通管理部门按照道路交通安全法律、法规,依法给予处罚。

来源:嘉定交警

## 美食

### 在嘉定可以 吃到福建美味

近期,三明农特产品体验馆开馆暨“宁化、清流、明溪”旅游推介活动在新成路街道举行。活动上,“红色苏区之旅体验馆”“三明农特产品体验馆”“上海嘉定—福建三明对口合作联盟”揭牌。体验馆负责人表示,此次三明农特产品体验馆的开业,将深化嘉定区与宁化、清流和明溪三县消费合作和文旅康养合作,促进两地农特产品产销对接和文旅产业融合发展,更好地满足两地人民群众的消费需求。

三明农特产品体验馆地址:新成路157号

营业时间:周一至周日

9:30—20:30

联系方式:18702179588

上海嘉定—福建三明闽品生活体验馆地址:胜竹路2050号

营业时间:周一至周日

8:00—19:30

联系方式:17317502365

来源:“上海嘉定”微信公众号

### 丝瓜菌菇虾滑汤

夏天到来,喝一碗丝瓜菌菇虾滑汤清爽又解暑,一起来学做。

食材:丝瓜200克,白玉菇50克,蟹味菇50克,虾滑50克,松露珍菌调味料32克。

做法:1.丝瓜去皮去囊后切条待

用,白玉菇、蟹味菇去根洗净待用;2.虾滑挤成条状,放入温水中煮熟后捞出待用;3.锅中倒入底油,相继放入丝瓜、白玉菇、蟹味菇翻炒均匀,再加400克水;4.烧开后放入虾滑煮熟即可。来源:“上海嘉定”微信公众号

## 健康

### 4种错误饮食搭配

许多人可能都有类似的困扰:粗粮吃了、蔬菜吃了、豆制品吃了……为什么血糖还是降不下来?这很可能是食物搭配出错了。

#### 土豆丝配米饭:“碳水炸弹”

土豆富含淀粉,本身可以当作主食,被称为“第二面包”。如果拿来配米饭,相当于吃了两份主食,餐后血糖就会失控,不仅不利于营养均衡,也会长胖。除了土豆,莲藕、山药、红薯、芋头都富含淀粉,如果配米饭、馒头一起吃,堪称“碳水炸弹”。

#### 豆浆配油条:血糖指数蹭蹭涨

豆浆是好东西,升糖指数低,且含有大豆异黄酮、优质蛋白质和一些维生素、矿物质,同时胆固醇不高,脂肪含量低,进入身体后既补充营养,又不至于带来一些健康风险。

但如果搭配油条,升糖速度非常快。而且油条在高温下持续加热,还会产生反式脂肪酸。反式脂肪酸还与大脑提前衰老有关,是心血管健康的大敌。

#### 方便面配火腿肠:咸上加咸

方便面和火腿肠都是高盐高钠食物,两者搭配一起吃,咸上加咸,不利于血压控制,间接影响血糖的控制。另外,方便面通常是低温油炸熟透的,即使不泡水也能吃,糊化速度快,升糖速度快,不利于餐后血糖控制。

#### 馒头配稀饭:和吃糖没两样

馒头本身升糖速度就快,稀饭也属于主食,升血糖的速度堪比喝糖水,而且煮得越久,糊化程度越高,越容易消化,升血糖的速度越快。尤其是早上

八九点恰好处于升糖激素活跃高峰期,吃馒头配稀饭,更容易导致血糖飙升。此外,还有葱油饼+玉米粥,凉皮+肉夹馍等都是主食+主食,升糖速度都很快,要少吃。

#### 4个控糖的搭配

##### 1.主食的粗细搭配

一天的主食中,有大约1/4—1/3的粗粮为好,也可以每周吃两次粗粮。粗粮含有较多膳食纤维,对肥胖、高血压、心脏病等慢性病有一定的预防作用。薯类如红薯、土豆,可以适量代替部分粮食。

##### 2.副食的荤素搭配

建议全天菜品有个荤素比,大致为1:3或1:4。比如,一顿饭4道菜,安排1个肉菜,1个豆腐和2个素菜。

##### 3.干稀的搭配

每餐搭配一些蔬菜汤,增加液体的摄入,每天喝水不少于1500毫升—1700毫升。

##### 4.做法的搭配

建议蒸煮和爆炒的比例控制在2:1。煎炸则应尽量避免,如果吃的话,每周别超过3次,且最好在中午吃。每顿饭最好做一个凉拌菜,因为凉拌菜能在很大程度上保留蔬菜中的维生素和矿物质。来源:科普中国

## 消费

### 警惕培训班退费骗局

针对近期有不法分子以培训班退费名义实施诈骗,中消协提醒消费者警惕培训班退费骗局,同时敦促培训机构经营者重视消费者个人信息安全,避免发生泄露。

中消协有关负责人介绍,不法分子先是在培训机构传出疑似业务收缩、资金链断裂的时候跟进,给消费者营造“担心不能退费”的焦虑心理,然后冒充政府部门、消协组织、培训机构、知名企业、第三方合作机构等,伪造政府部门或企业的文件,通过电话或短信说出消费者的详细资料,获得

初步信任,进而以办理退款为由,诱导消费者进入“退款群”,让消费者看到其他人“成功退款”的假象,引诱消费者先支付额外费用再返还退款。

中消协提醒消费者,退款信息应以权威渠道为准,凡是退款时要求先期额外支付费用的,都是诈骗。注意保护个人信息安全,如有人群、下载注册App、点击链接、提供手机验证码等要求,一律不要轻信。来源:新华社

### 更换燃具连接软管 须防“李鬼”

市住建委、上海燃气有限公司介绍,本市既有管道天然气居民用户更换燃具连接软管工作正在有序开展中。防范“李鬼”,要做好三步:查看通知、核实身份、关注细节。

#### 1.查看通知

为既有管道天然气居民用户更换燃具连接软管工作已列为2023年度上海市为民办实事项目。一旦小区进入了更换工作区域,燃气工作人员会提前在小区或社区的公示栏等显著位置张贴书面通知。请市民仔细查看通知内容、时间及相关要求,以及加盖公章。

#### 2.核实身份

燃气工作人员上门会统一着装、携带专业设备,并出示所属管道天然气经营企业的工作证。工作证上印有工作人员的照片、编号、员工识别二维码(工作证背面)。具体核实方式可关注官方微信。

#### 3.关注细节

燃气工作人员上门服务流程统一、规范:在公告通知日期内上门预检更换条件;符合更换条件的情况下,实施燃气具连接用胶管的更换软管;软管更换完毕,工作人员会使用相关设备对更换的软管、附件等进行安装可靠性检查、燃气管路气密性检查;回收原软管、附件等材料。

来源:市住建委、上海燃气有限公司