

最高法提示：好好跟家人说话



豆包AI生成

反对一切形式的家庭暴力，是社会文明进步的重要标志。2016年3月，我国第一部反家庭暴力专门性、综合性法律——反家庭暴力法实施。从此，反对家庭暴力从“家事”上升为“国事”。

在日前最高人民法院发布的反家庭暴力典型案例中，包含长期对家庭成员谩骂诋毁、经济控制、限制正常社会交往等情形，明晰家庭暴力认定标准，回应社会关注的热点问题。

长期对配偶谩骂诋毁、侮辱人格的属于家庭暴力

赵某与张某系夫妻关系，婚后，张某经常酒后无故谩骂赵某。外出打麻将后，也经常因为输钱心情不好，侮辱、诋毁赵某。赵某起诉离婚，并请求判令张某支付离婚损害赔偿金。庭审中，张某多次发表“女人不打不骂不听话”等错误言论，对自己在家庭生活中长期辱骂赵某的事实予以认可。

本案庭审中，张某自认其几乎每天都在辱骂赵某，赵某提交的微信聊天记录和视频等证据亦证明张某长期对赵某实施辱骂和言语恐吓，可以认定张某对赵某实施家庭暴力。赵某要求张某支付离婚损害赔偿，于法有据。故判决准予离婚，同时判令张某支付赵某相应的离婚损害赔偿金。

长期限制配偶正常社会交往，对其身体或精神造成侵害的属于家庭暴力

王某与赵某系夫妻关系，婚后，赵某长期以殴打、辱骂、侮辱等方式强行禁止、限制王某与其他异性交谈，不允许王某与异性参加任何活动。赵某在无任何证据的情况下，怀疑王某与异性有不正当关系，认为王某隐瞒了相关通话及微信聊天记录，禁止王某以微信、电话联系对方。王某因此恐惧与异性接触，无法正常社交，故向人民法院申请人身安全保护令。后双方诉讼离婚。

审理法院认为，夫妻双方均有参加

生产、工作、学习和社会活动的自由，一方不得对另一方加以限制或干涉。赵某无端对王某进行怀疑，并通过殴打、辱骂、侮辱等方式禁止、限制王某与异性正常接触，不仅侵害了王某的身体权、健康权、名誉权，也干涉了其人身自由，对王某身体和精神均造成侵害，属于家庭暴力。人民法院依法签发人身安全保护令，裁定：一、禁止赵某殴打、辱骂、侮辱王某；二、禁止赵某限制王某的正常社会交往。

掌握家庭收入一方阻止配偶就医属于家庭暴力

陈某与刘某系夫妻关系，陈某因残疾无独立经济来源，家庭生活开支完全依赖刘某。2025年6月，双方因生活琐事发生争吵，刘某对陈某实施殴打，造成陈某听觉、视力受损。刘某在知晓陈某如不接受系统治疗将产生不可逆后果的情况下，拒绝为陈某办理入院手续，并在陈某自行入院后拒绝支付医疗费用，强制其出院。陈某妹妹为陈某垫付了入院期间相关费用。陈某因担心刘某拒绝负担后续复查医疗费用以及可能实施更加严重的家庭暴力，向人民法院申请人身安全保护令。

审理法院认为，刘某在实施殴打行为后，利用其家庭经济支配地位，通过拒绝支付医疗费用、剥夺就医机会等方式实施经济控制，形成持续性精神压制，迫使陈某服从其意志。该殴打行为与经济控制构成叠加的家庭暴力。

审理法院依法签发人身安全保护令。裁定书送达后，人民法院依据“一站式”联动闭环干预机制，向辖区派出所、居民委员会发送协助执行通知书，要求监督刘某履行裁定内容。在多方联动下，刘某主动偿还陈某妹妹垫付的款项，并依医嘱陪伴陈某复查。此外，人民法院还联合公安机关、妇联、残联及属地社区进行综合风险评估后，根据残疾人就业政策及陈某身体条件，为陈某制定相关岗位长期培训计划，帮助其实现经济独立。

据央视新闻微信公众号

电池有了专属“身份证” 全国动力电池溯源平台上线

4月1日，全国新能源汽车动力电池溯源信息平台正式上线，将为我国新能源汽车产业绿色循环发展提供国家级信息平台支撑。

记者看到，这一平台以动力电池的数字身份信息为核心载体，通过对每一块动力电池进行编码，上线产业链上下游的数据信息，实现了对动力电池流向的链式追溯。专家表示，这一信息平台涵盖四大核心功能，面向动力电池、新能源汽车、换电服务、机动车维修、报废机动车回收及综合利用等企业的动力电池数据，全面打通了动力电池全生命周期的信息壁垒。

中国汽车技术研究中心首席专家王攀：平台上线后，动力电池产业链上的各相关企业须按照规定上传生产、装车、销售、报废、回收、利用等全环节信息，推动责任链条闭环。下游回收利用企业可精准查询技术信息，提升残值评估效率，促进供应链透明化。

此外，专家表示，我国的政府主管部门将通过全国汽车动力电池溯源信息平台实现实时监管、风险预警与数据统筹，有效打击非法拆解，规范市场秩序，推动行业规范化、数字化、绿色化发展。

据澎湃新闻

蓝莓竟然不是莓 也不是蓝色的？



豆包AI生成

最近，蓝莓正在热卖中，相比于价格，更引人注目的是蓝莓的个头。以前经常吃的直径12毫米至14毫米的蓝莓，只能算是迷你果。现在直径最大的甚至可以到30毫米，快赶上车厘子了。

蓝莓的花青素含量极高

对经常用眼的人群来说，蓝莓中的花青素是少数能直达眼底的抗氧化物质，有助缓解眼睛干涩、酸胀。蓝莓中的酚类物质能辅助降低血管的炎症反应，膳食纤维则有助于调节血脂水平，对维护心血管健康很有帮助。每100克蓝莓的花青素含量大概在70毫克~500毫克之间。每天只需吃10至20颗中小型蓝莓（直径14至16毫米），就能轻松满足身体对花青素的每日所需。

同等重量下，蓝莓越小，果皮占比越高、营养越多

花青素是植物中的一种天然色素，是青蓝色的，哪里颜色深，哪里就藏着丰富的花青

素。而蓝莓，表皮颜色深，肉果青白色，也就是说花青素主要分布在果皮里。研究显示，同等重量下，大蓝莓的果皮表面积要小于小蓝莓的果皮表面积。这意味着，同样重量的蓝莓，小蓝莓数量更多，吃到的果皮面积就更大，花青素含量自然就更多了。同时，《农业与食品化学杂志》2020年对12个蓝莓品种的测定显示，小果型蓝莓的花青素含量和抗氧化能力普遍高于大果型。

蓝莓多吃好吗？

大果蓝莓因细胞体积大，果胶易降解；而中小果蓝莓果皮更厚、果肉致密，糖分浓缩，风味更浓郁。

需要注意的是，花青素并不是摄入得越多越好。花青素是一种强有力的抗氧化剂，它能够保护人体免受自由基的损伤。但过多的花青素会妨碍矿物质的吸收，贫血、缺锌的人群最好不要吃太多的花青素。胃肠道不太好的人群，也不建议吃太多蓝莓。

据新华每日电讯微信

亲属间输血，更安全吗？

在临床用血的咨询中，不少患者家属会提出自愿为亲属献血并直接输注的请求，认为亲属间输血更安全。其实，这是一个很大的认知误区。患者接受近亲属直接输血有很高的风险，极易引发严重的输血不良反应，甚至危及生命。

父母、子女、兄弟姐妹等近亲属之间直接输血，有可能会诱发输血相关移植物抗宿主病（TA-GVHD）。这是因为近亲属的人类白细胞抗原（HLA）基因型高度相似，供血者血液中的淋巴细胞进入受血者体内后，难以被受血者的免疫系统识别并清除。这些外来淋巴细胞会在受血者体内增殖，将受血者的组织和器官视为“异己”发起攻击，破坏机体正常的生理功能。

患者在输注近亲属血液后的1至2周，有可能会相继出现高热、全身严重皮疹、恶心、呕吐、腹泻甚至血便等症状，还可能引发肝功能衰竭、全血细胞急剧减少，进而导致严重

的感染和出血。该病的治疗难度极大。

无血缘关系的陌生人之间，HLA基因型差异显著，供血者的淋巴细胞易被受血者免疫系统识别并快速清除，发生TA-GVHD的风险极低。当然，若受血者处于造血干细胞移植后、大剂量化疗期间等免疫力极度低下的状态，即使输注无血缘关系的血液，也存在诱发该病的可能。

临床中预防TA-GVHD的核心手段是对血液制品进行辐照处理。通过特定剂量的γ射线或X射线照射血液，能彻底灭活其中的淋巴细胞，同时不会影响红细胞、血小板、凝血因子等血液有效成分的功能，从根源上避免淋巴细胞引发的免疫攻击。如果稀有血型患者急需用血，必须使用近亲属的血液，在这种极端情况下，也必须先对血液进行严格的辐照处理，然后再进行输注，以保障患者的输血安全。

据健康中国微信公众号