



挑战冬泳，确保安全和规范是首要

□ 本报记者 李雯

寒冬时节，在室外，人们都穿着厚厚的冬装御寒，甚至不时地跺跺脚，搓搓手用以取暖，而冬泳爱好者却脱光了衣服，只穿泳装，跳入冰水中游泳。冬泳是一项属于勇敢者的运动，不仅能磨练意志，还对身体健康有益，但如果盲目进行冬泳，冰冷的水域则暗藏着重重危险。另外，充满激情与挑战的冬泳背后，其实也有诸多法律问题值得关注。

群众冬泳热情高涨

近日，《法治日报》记者在河北省石家庄市中山公园的露天泳池看到，几位冬泳爱好者在池中冬泳。在岸边，冬泳爱好者陈先生正围着泳池踱步快走，为下水做热身准备。他对记者说：“只要没事每天都来，主要就是提高免疫力，我这十几年没感冒过。”

有着同样爱好的赵女士也在这里坚持冬泳十几年了，之前她身体虚胖，经过长期坚持冬泳锻炼，如今保持良好的身材，而且没有“三高”的烦恼。“以前经常感觉头晕，睡眠质量差，现在随着参加冬泳锻炼，这些问题都不存在了，感觉很好。”赵女士说。

据中山公园泳池管护马师傅介绍，平日一天至少有五六十人冬泳，年纪大的有满头白发的耄耋老者，年纪小的只有十几岁。在这些冬泳爱好者的带动下，马师傅也加入了冬泳行列。

陈先生表示，游泳经常活动到肩关节、颈椎关节和背部肌群，自己的颈椎病也有了好转，“我的工作需要长期伏案，游泳仰头吸气与低头伏案正是两个相反的动作，这可促进劳损肌肉与韧带的修复。”

在一些冬泳爱好者的眼里，冬泳的好处很多，绝不仅仅只有“治病”一种。另一位冬泳爱好者姜先生透露，寒冷的冬季进入冰冷刺骨的水里，需要很大的勇气，长时间坚持下去，可以磨炼自己的意志力以及毅力。他也很感谢冬泳，让他从一个喜欢赖床的“肥宅”脱胎换骨，成了一位作息良好的青年。

受访专家表示，科学冬泳有很好的健身效应，冬泳可以强身健体、提高肌体免疫力，能促进一些功能性疾病逐渐缓解、好转。坚持科学冬泳，可以促进



血液循环，加快新陈代谢，提高人体的抗寒能力，加强身体多项机能，从而增强人体对疾病的抵抗能力。

法律问题切勿忽视

每年的1月1日为全国冬泳日。今年元旦当天，在石家庄市冬泳协会的组织的下，100多名冬泳爱好者齐聚中山公园进行冬泳活动。其中，年龄最大的78岁，最小的只有12岁。他们头戴泳帽，泳镜，一个猛子扎进水里，收腿、蹬水、滑行、换气……动作顺畅自如。

不过，组织大规模的冬泳活动并非易事，活动组织者应承担重要的责任和义务。

根据民法典相关规定，宾馆、商场、银行、车站、机场、体育场馆、娱乐场所等经营场所、公共场所的经营者、管理者或者群众性活动的组织者，未尽到安全保障义务，造成他人损害的，应当承担侵权责任。因此，冬泳活动的组织者如果没有对活动场地进行充分的检查和保障，一旦有冬泳爱好者在活动中因为场地原因受伤，组织者要承担相应法律责任。

同时，组织者还需要为参与者提供必要的安全设施和救援保障。例如，在冬泳现场配备足够数量的救生员和救生设备。一些城市的冬泳活动常常在结冰的湖面或河流上进行，这时候更需要加强安全防护措施。

对于冬泳爱好者个人来说，也需要遵守相关的法律法规和道德规范。在冬泳过程中，要注意保护生态环境，一些自然保护区是生态保护区或者饮用水源地，如果在这些地方进行冬泳，可能会对水质造成污染，违反相关的环境保护法规。

此外，冬泳爱好者在参与活动时，还需要遵守公共秩序和社会公德。在公共水域冬泳时，不要随意停放车辆和在岸边大声喧哗，不要影响他人的正常生活和工作，要注意自己的行为举止，保持良好的社会形象。

随着冬泳运动的不断发展，越来越多的人加入到冬泳的队伍中来，这也对相关的法律法规和管理提出了更高的要求。因此，政府部门应该加强对冬泳

活动的监管，制定更加完善的管理规定，确保冬泳活动的安全和规范。同时，也可以通过宣传教育，提高公众对冬泳活动的认识和理解，增强大家的法律意识和安全意识。

科学冬泳不可盲目

记者在走访过程中感受到，不少市民对冬泳有兴趣。但并非人人适合冬泳，实际上，因冬泳而发生意外的情况，并不在少数。

今年1月，河北张家口一名冬泳爱好者在清水河冬泳时，被困在冰层下方未能上岸，最终溺亡；2024年11月，辽宁鞍山一名冬泳爱好者在冬泳过程中因水温太低等问题，突然感觉不适；2021年11月，3名老人在黑龙江省哈尔滨市依兰松花江北岸冬泳时遇险，救援人员救起其中两人，另1人不幸死亡……

随着天气转暖，河面、湖面开始解冻，看似坚实的冰面实际暗藏危机，在冰面垂钓、玩耍或者冰下冬泳，都存在极大的安全隐患。

对此，警方提醒，进行冰钓、冬泳等活动时，一定要选择有安全保障的正规场所，正规场所有专人管理，会对冰面状况进行监测与维护，能最大程度降低风险。冬泳前务必提前了解水域环境，确保有专业救援人员在场，且配备齐全救生设施，切勿独自前往陌生水域冬泳。冬泳后要尽快上岸擦干身体，做好保暖，避免失温。

科学冬泳必须遵守“循序渐进，因人制宜，留有余地，持之以恒”的十六字原则，坚持做到从夏泳到秋泳，再到冬泳，天天坚持下水。此外，要随着气温、水温等变动，调整游距和游时，达到冷感适度为宜，不逞能、不攀比。

冰面落水后该如何自救？警方也给出了答案。首先应快速抓住身边的背包、木板等可以漂浮的物品，同时摘掉身上的沉重物品，减少溺水的风险。要保持镇定，不要乱扑乱打，同时调整姿势使身体尽量上浮，保持头部露出水面。双手不要用力撑在冰面上，应当通过双手打水，使身体上浮，全身呈俯卧姿势登上冰面。离开冰窟口后，千万不要立即站立，要趴在冰面上，用滚动或爬行的方式慢慢到达岸边再上岸。

漫画/高岳

治理虚假摆拍乱象需全链条发力

□ 本报记者 王宇
□ 本报见习记者 彭晓月 靳雪林

这段时间以来，虚假摆拍视频事件屡屡引发争议，“女生一觉醒来相亲对象已站床边”“单亲父亲抱孩子跑外卖”等热点话题均被证实为摆拍，引起舆论批评。从摆拍事件的内容和传播情况来看，这类摆拍视频具有一些共性特征。

社会热点成为摆拍造假的“重灾区”。摆拍视频为了博取关注，常常蹭蹭社会热点事件，通过捏造家庭矛盾、杜撰悲惨经历、制造身份对立、模仿社会冲突、渲染社会不安、撩拨公众情绪。一方面，社会热点话题本身具有丰富的讨论空间，满足了部分网民宣泄负面情绪的需求。另一方面，热点事件具有一定的公共舆论属性，反映了当下环境中人们可能遇到的不幸或遭遇的不公正待遇，能够引起网民的愤怒、恐惧、担忧、同情等强烈情绪波动，进而调动他们点击、评论以及传播的热情。如4000万粉丝的网红“祁天道”直播时摆拍女性“被骚扰”，低俗恶劣行为激起网民义愤，直播间观众一度超200万人。

摆拍视频制作呈现团队化、机构化特征。当前引发关注的虚假摆拍视频大多是团队化、机构化运作。从制作流程来看，摆拍视频将现实场景中的偶发性、随机性以及极端性进行放大，刻意营造出普遍性、共性问题氛围，涉及剧本撰写、拍摄、演员等不同分工，在团队化的运营下更容易实现。据西安警方调查，“外地女摊主西安摆摊被欺负”摆拍事件由女摊主“菲菲”所在的传媒公司一手策划，涉案人员达11人，且团队分工明确，通过“不同机位进行拍摄，营造路人视角”等拍摄手段迷惑公众。MCN从业者也透露，这些带货主播的人设和故事都是精心编撰、演绎出来的，背后是由MCN机构、主播、演员、编剧等各环环节串起的“成熟体系”，剧情越是猎奇流量就越大，也越容易吸引观众购买商品。

从当前虚假摆拍事件发酵过程和各地职能部门查处的典型案例来看，网络摆拍已经形成清晰的灰色产业链：上游制片人设、剧本情节，中游拍摄传播扩散，下游带货变现。例如湖北警方查处的百万粉丝博主“小小努力生活”，依靠摆拍“卖惨”视频吸引引流，其团队通过直播打赏，带货月人数十万元。自媒体通过“摆拍引流—圈粉涨粉—直播带货”的路径实现利益链闭环。摆拍屡禁不止的根源在于网络时代的“流量至上”逻辑，流量变现回报大、违法成本低，因此，整治摆拍乱象，需要监管、平台、媒体、公众等多方协同，形成治理合力，从上游到下游入手彻底斩断摆拍黑灰产的利益链条。

网络平台是治理虚假摆拍的第一责任主体，处于治理环节的上游，压实平台责任，强化审核监管成为当前各方舆论的共识。目前，主流网络平台均已响应有关部门规定，要求创作者在“演绎”作品中进行明确标注。但从实际效果来看，层出不穷的摆拍视频表明，平台仍有审核机制不健全、处置不严等情况存在。网红“祁天道”摆拍一事中，涉事平台第一时间采取封禁措施，但仅封禁15天，引发舆论质疑处理过轻。网络平台需承担主体责任，进一步优化算法推荐机制，将技术识别与人工审核有机结合，提升运营把关效能；完善投诉举报监管渠道，从处罚故意不标识、打造虚假人设的主播或MCN机构，及时封禁低俗低俗摆拍牟利等账号，追究MCN机构的连带责任。

虚假摆拍的下游是直播带货，职能部门介入合力斩断灰色流量的变现渠道，上中游的造假动力也就随之减弱。当前监管部门注重对平台和用户内容的管理，对于直播带货销售等盈利行为，也需及时纳入监管范围，督促平台规范管理主播和MCN机构的打赏、带货销售。2024年两会期间，有人大代表建议限制用户对主播的打赏金额，严格控制直播平台打赏分成比例，从用户端加大工作力度，对于社会影响恶劣的摆拍造假行为，深挖幕后“黑手”，特别是有组织地编造谣言、“水军”炒作、引流带货等突出问题，依法追究相关人员的法律责任，同时充分发挥典型案例的警示作用，引导从业者守住法律底线。

大回暖跟着倒春寒，如何防“春病”

□ 新华社记者 黄凯莹 龚雯

近期气温反复多变，据中央气象台预报，自2月26日起，我国大部地区持续回暖，但预计在3月初冷空气再度来袭，全国大部地区又将出现剧烈降温。

乍暖还寒时，如何做好春季高发疾病的预防？冷热交替，要小心呼吸系统疾病。春季里气温变化大，忽冷忽热，细菌病毒都会比较活跃，导致一些呼吸系统疾病处于高发期。除普通感冒外，流行性感冒亦在春季高发，水痘、流行性腮腺炎、麻疹、百日咳等虽已通过接种疫苗有效控制，但仍有散发。专家提醒，这些疾病都可通过注意保暖、保持良好卫生习惯、及时接种疫苗、增强免疫力等措施有效预防。

过敏原“随风”而行，需警惕过敏性鼻炎。春季气候多变，春风里易携带花粉、尘螨、柳絮等常见过敏原，侵袭人体，引发多种过敏性疾病，包括季节性接触性皮炎、荨麻疹、湿疹、过敏性皮炎等皮肤疾病，以及过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性结膜炎等。专家提醒，过敏症状严重时应及时就医，慎防病情加重出现过敏性休克等。

气温变化大，得管好心脑血管疾病。“春季气温大起大落，血管也跟着热胀冷缩。”广西壮族自治区江滨医院心血管内科副主任医师黄万众说，患有高血压、动脉粥样硬化、糖尿病等基础疾病的患者动脉硬化程度较高，更难适应环境温度的快速变化，血管在不间断舒张和收缩中更易出现异常，可能引发脑溢血、中风、心肌梗死等严重心脑血管疾病。

专家提醒，春季时要特别注意慢病管理。针对相关疾病风险人群，黄万众建议，早晚加穿背心、围中等，重点保护颈动脉和胸口不受寒；洗澡水温控制在38℃—40℃，从四肢开始冲淋，让血管逐渐适应；在起床、起时，依次进行“三个30秒”，即睁眼躺30秒、坐起30秒、床边坐30秒，给血管调节的时间。此外，若出现持续头痛、单侧肢体麻木、胸口压榨性疼痛超过15分钟，应立即拨打120，抓住黄金抢救时间。

试用期内，说辞退就辞退？

□ 本报记者 罗莎莎
□ 本报通讯员 张珊

试用期结束后，有的公司以员工未达到录用标准为由一声不吭就将人辞退。那么，试用期内员工，用人单位说辞退就能辞退吗？

缪某入职江苏无锡某公司，担任采购经理。双方签订劳动合同，约定试用期为3个月，试用期工资为12000元/月，转正后工资为15000元/月。就在试用期即将结束之际，无锡某公司以缪某未通过试用期转正考核为由，与其解除了劳动关系。

缪某认为，公司从未告诉自己试用期的考核标准，也一直未收到任何关于试用期考核的通知，却以未通过试用期转正考核为由与自己解除劳动合同，不合情理。无锡某公司系违法解除劳动合同，应向其赔偿违法解除劳动合同赔偿金。申请劳动仲裁未果后，缪某诉至无锡市惠山区人民法院。

庭审中，无锡某公司辩称，缪某是通过某招聘网站招录，在该网站上明确公示了其应聘的岗位职责和职位要求等，且缪某在入职声明中也明确其对即将从事的工作内容性质充分知悉。根据双方签订的合同，双方约定试用期内无锡某公司可对缪某进行考核，若其不能保质保量完成工作任务或因个人原因给公司造成重大损失的，视为不符合录用条件，公司可与其解除劳动合同，并不予支付任何经济补偿。缪某在试用期内未完成采购任务，造成客户的催促与投诉，因其采购的部分原材料存在质量问题，致使公司遭受较大经济损失，故公司有权解除劳动合同且无需赔偿。

法院经审理认为，因用人单位作出的开除、除名、辞退、解除劳动合同、减少劳动报酬、计算劳动者工作年限等决定而发生的劳动争议，用人单位负举证责任。无锡某公司提供的证据不能直接体现缪某未按时完成采购任务，也无法证明及时向客户交货系因缪某未按时完成采购导致，也无法证明因缪某采购的原材料存在质量问题给公司造成了损失。

此外，该公司未将试用期考核结果告知缪某，也未通知工会组织，即与其解除了劳动合同，故无锡某公司主张缪某在试用期间不符合录用条件，证据不足，且解除劳动合同的程序存在瑕疵，法院依法判决无锡某公司构成违法解除劳动合同，应向缪某支付赔偿金12000元。

承办法官左月婷表示，试用期是员工和企业建立劳动关系后，为了相互了解而约定的考察期，企业可以对员工是否合格进行考核，员工也可以对企业是否符合自己的要求进行了了解，是双向选择的一种表现。试用期内，只有在劳动者被证明不符合录用条件时，企业才能解除与劳动者的劳动关系。这就要求企业在与劳动者建立劳动关系时，需在招聘通知、劳动合同、员工手册等形式中明确约定录用条件的内容。

企业设置试用期考核的，应当明确告知劳动者考核标准及方法，且应当有具体的考核行为，例如考试、绩效评价等，从而得出考核结果。试用期考核不合格的应有充分的事实证据，且应在试用期满前将考核结果告知员工，有工会的用人单位，还应将解除理由事先通知工会。

“本案中，涉案公司并未如实告知缪某情况，属于违法解除劳动合同。”左月婷表示，“劳动者如果遭遇试用期被辞退的情况，可对照上述要求判断企业是否属于违法解除劳动合同关系，若为违法解除劳动合同关系可向企业要求支付相应赔偿金。”



丈夫3次境外网购“迷魂药”被判走私毒品罪

□ 本报记者 吴良艺
□ 本报通讯员 黄莹

妻子产后抑郁不愿与丈夫过夫妻生活，男子为助性先后3次通过网络向境外人员购买“迷魂药”，没想到却触犯法律。近日，广西壮族自治区南宁市横州市人民法院审理了这样一起非法购买精神药品案，以走私毒品罪追究苏某某刑事责任。

2023年10月至2024年1月，被告人苏某某通过手机某App一聊天群得知有国家管制的精神药品三唑仑出售，遂通过该聊天群添加境外人员为好友。之后苏某某3次通过网络向该境外人员购买三唑仑，并通过国际包裹寄递入境。据查，苏某某从境外购买的3批毒品中，虽3次均未检测出三唑仑，但在后两次购买的疑似毒品中检测出其他类型毒品。在第二次购买的毒品中检测出氯硝西泮数量为16.44克；在第三次购买的毒品中检测出咪

达唑仑0.184克，氯硝西泮、咪达唑仑274克。法院经审理认为，被告人苏某某违反国家毒品管理制度，明知是国家管制的精神药品仍3次从境外购买入境，情节严重，其行为已构成走私毒品罪。苏某某第一次走私毒品因意志以外的原因未得逞，是犯罪未遂，可以比照既遂犯从轻或者减轻处罚。苏某某到案后如实供述自己的罪行，可以从轻处罚。根据被告人苏某某的犯罪事实、性质、情节和社会危害程度，法院决定对被告人苏某某减轻处罚。最终判处苏某某有期徒刑一年十个月，并处罚金人民币15000元。

横州市人民法院刑事法官钟期介绍，2024年4月30日，国家药监局、公安部、国家卫健委将咪达唑仑原料药和注射液由第二类精神药品调整为第一类精神药品；咪达唑仑单方制剂仍为第二类精神药品。从折算上看，1克氯硝西泮相当于0.0001克海洛因；1克咪达唑仑相当于0.0001克海洛因。

钟期表示，本案中，苏某某称其妻子患有产后抑郁，不想与其过夫妻生活，为助性明知某App群中售卖的三唑仑是国家规定的管制类精神药品，仍然从境外购买入境。虽然商家寄递了其他类型（咪达唑仑、氯硝西泮）的精神药品，但这两种精神药品也属于刑法意义上的毒品，综上，苏某某的行为已经构成走私毒品罪。

毒品不仅摧残吸毒者个人身体健康，更会衍生出其他违法犯罪行为。对于新型毒品，要充分了解其危害性和伪装性，进一步提高抵御意识和能力。钟期提醒广大群众，国家明令禁止、管制的精神药品，千万不要因种种目的而购买、使用，特别是切勿以为通过网络渠道从境外购买不会被追查而抱侥幸心理。走私毒品同贩卖、运输、制造毒品一样，无论数量多少，都会被追究刑事责任。

漫画/高岳

商品维修用时是否计入保修期

提示

□ 本报记者 张雪泓

购买的奢侈品包先后出现皮革开裂、开裂问题，消费者第二次要求免费维修，却被商家以过了保修期为由拒绝。近日，北京市朝阳区人民法院对此案作出一审判决，认定商品维修时间不应计入保修期，消费者何女士购买的奢侈品包尚在保修期内，判决商家应继续履行免费维修义务。

2021年6月，何女士花费6160元购买了某奢侈品牌手提包，商家承诺提供两年免费维修服务。一年半后，因包身开裂，商家为其免费维修，用时27天。5个月后，何女士再次因手提包开裂、开裂问题要求免费维修，却被告知已过保修期需自费。

何女士认为，按照商家承诺保修期应为自购买日2021年6月9日至2023年6月8日止，但实际上应扣除27天的维修期间，保修期的截止日期应为2023年7月5日，其第二次提出维修要求的时间尚在保修期内，商家应当提供免费维修服务。

庭审中，某贸易公司北京分公司、某贸易公司共同代理人表示，依据购物小票载明的商品维修条款，何女士第二次要求维修时间已经超出保修期限，不存在中止、中断和延长的规定，故包的维修费用需要何女士自行承担。

朝阳法院审理指出，依据消费者权益保护法实施条例的规定，手提包的维修期不应计入商家承诺保修的有效期限。扣除该部分期间后，何女士提出二次维修的时间未超过商家承诺的两年保修期，法院支持其诉讼请求。据此，法院一审判决商家继续履行免费维修义务。

本案主审法官于婷表示，我国消费者权益

保护法实施条例第十八条规定，经营者与消费者约定承担退货、更换、修理等义务的有效期限不得短于国家有关规定的要求。有效期自经营者向消费者交付商品或者提供服务完结之日起计算，需要经营者另行安装的商品，有效期自商品安装完成之日起计算。经营者向消费者履行更换义务后，承担更换、修理等义务的有效期限自更换完成之日起重新计算。经营者修理的时间不计入上述有效期限。因此，经营者向消费者提供商品或者服务时，应当依照法律、法规规定和与消费者的约定，依法经营、诚信经营。在提供的商品或者服务不符合质量要求时，应及时履行更换、修理等义务，不得故意拖延或无理拒绝，保障消费者合法权益，营造诚信、有序的市场环境。

同时于婷提醒消费者，购买贵重商品后，保修期内需注重保留购物凭证及维修记录，万一发生纠纷，有利于维权。