

第五章 农村治安与常发犯罪行为

“七五”普法之农民篇
本栏目由肥东县司法局协办

(上接1216期)
(三)劳动合同的解除
用人单位以暴力、威胁或者非法限制人身自由的手段强迫劳动,以及用人单位未按照合同约定支付劳动报酬或者提供劳动条件的情况时,法律赋予了劳动者随时通知用人单位解除劳动合同的权利。此外,劳动者在试用期内也可以随时解除与

用人单位的劳动合同。
1.协商一致解除。
《劳动合同法》第36条规定,用人单位与劳动者协商一致,可以解除劳动合同。
2.用人单位解除劳动合同的情形。
根据《劳动法》第26条的规定,当出现下列任一情况时,用人单位可以解除劳动合同。
(1)劳动者患病或者非因工负伤,医疗期满后,不能从事原工作也不能从事由用人单位另行安排的工作;
(2)劳动者不能胜任工作,经过培训或者调整工作岗位,仍不能胜任工作的;
(3)劳动合同订立时所依据的客观情况发生重大变化,致使原劳动合同无法履

行,经当事人协商不能就变更劳动合同达成协议的。
3.劳动者解除劳动合同的情形。
《劳动合同法》第38条规定,用人单位有下列情形之一的,劳动者可以解除劳动合同:(1)未按照劳动合同约定提供劳动保护或者劳动条件的;(2)未及时足额支付劳动报酬的;(3)未依法为劳动者缴纳社会保险费的;(4)用人单位的规章制度违反法律、法规的规定,损害劳动者权益的;(5)因本法第26条第1款规定的情形致使劳动合同无效的;(6)法律、行政法规规定劳动者可以解除劳动合同的其他情形。
(未完待续)

【生活小提示】

别把心梗当中暑

“绿树阴浓夏日长,满架蔷薇一院香”,夏日万物充满生机,但高温天气,一些人会出现头晕、大汗、胸闷等类似中暑的症状,这很可能是心肌梗死在作怪。很多人由于对心梗早期症状认识不足,耽误了救治时间。其实,二者是有本质区别的,大家不妨通过以下几条线索进行区别。

体温。中暑指在长时间高温、高湿和热辐射作用下,体温调节功能出现障碍的一系列应激综合征,其症状多因身体内环境失调紊乱引起。中暑病人常伴有发热,体温可达38℃以上。心梗患者早期一般无明显发热,却因心输出量(左或右心室每分钟泵出的血液量)下降、血压下降、血管收缩,出现皮肤温度降低、四肢冰冷等情况。

胸闷。中暑者远离高温环境到通风阴凉处安静休息,并适当补液后,胸闷气短情况常有明显改善。心梗患者的胸闷则呈心前区压榨感,常伴有胸痛和濒死感,持续时间长,转至阴凉处得不到缓解,或缓解后再次出现。

面色。中暑者因大量出汗后血容量会下降,出现面色苍白,在此之前往往还有面色潮红、皮肤灼热表现。心梗患者因堵塞血管部位不同,有的人面色苍白、出冷汗,有的人则是表情痛苦、面色红润。

出汗。中暑出汗是因环境温度较高所致,出汗部位常在前胸、后背、额头、脖子、腋下等。心梗发作时,患者血压下降、外周血管收缩,出汗部位除了脖子、额头外,还可能出现在手心、脚心等四肢部位。

心梗是冠状动脉血管严重狭窄或阻塞后,相应的心肌严重、持久缺血缺氧所导致的心肌坏死。心肌组织因急剧供血减少或中断20~30分钟,即可发生坏死。心肌细胞死后不可再生,且坏死面积越大越容易出现心衰、心源性猝死。因此,患者一旦突发心梗,一定要与时间赛跑,早诊断、及时救治,如果你周围出现疑似心梗的病人,应立刻拨打急救电话,将患者送至医院。在等待期间,让患者就地平卧休息,保持安静,减少肢体活动,降低心肌耗氧量,还可给患者含服“速效救心丸”,暂时维持心率和血压。如有供氧条件,可立即予以吸氧;如果有血压计,可不断测量患者血压及脉搏,若病人突然呼之不应,心跳呼吸消失,应请有资质的人员为患者进行心肺复苏,直至医务人员到来。

心梗来势凶猛,建议大家平时尽量戒烟限酒,控制好糖尿病、高血压、高血脂症等基础疾病。此外,夏季饮食宜清淡,避免高温直射下长时间活动;运动不宜过猛,运动后若出汗较多,注意补充足够的液体和电解质;保持生活作息规律,避免过度劳累。(摘自《生命时报》)

炎炎夏日,怎么吃才解暑?

最近全国各地天气 热!热!热!
不知这样的高温天气,你还扛得住吗?怎样解暑最科学健康呢?那些传说的消暑利器可靠吗?

西瓜

西瓜几乎是人人都喜欢的水果,特别是在夏天,冰镇西瓜被认为是“解暑利器”。这是因为西瓜瓤的水分含量很高,达93.3%,故食用西瓜可以为机体补充水分。
但是也不要忽视西瓜中所含的能量,半个西瓜(5斤左右),所含能量就高达360kcal,相当于6两米饭!。一次吃这么多西瓜,能量摄入就会“超标”哦。所以,西瓜虽解暑,但也应适量,每天吃两三块就好。

啤酒

啤酒主要是由大麦芽、水和酒花制成,其含量最多的当然是水,但其能量也不少。一瓶600ml的啤酒所含能量大约是190kcal,相当于3两多的米饭。
另外,啤酒的酒精含量虽低,但如果每次喝的量比较多,容易造成过度饮酒,这也是一个不容忽视的问题。一瓶600ml的啤酒,酒精量就达到了20g左右。中国居民膳食指南推荐,男性每日酒精的摄入量不应超过25克,女性不超过15克。过度饮酒会引起肝硬化、高血

压病、中风、糖尿病,同时还会引起肥胖、认知和思维障碍。对于那些轻易就喝个三四瓶的人,都应该少喝啤酒,更不应把啤酒作为解暑饮品。

饮料

喝饮料正逐步成为年轻人的日常饮食习惯的一部分,在满足我们口味的同时,也给我们的健康带来风险。其原因在于大部分饮料都是含糖饮料,除特别标注“无糖”或“低糖”外,饮料的含糖量基本都大于5%。
例如普通碳酸饮料(如可乐、柠檬味汽水等)的含糖量约10%;而常见凉茶饮料含糖量约9%;一般的运动饮料含糖量约5%,在补充水分的同时,也摄入了大量的能量。
糖分与龋齿形成的关系密不可分,糖分与牙菌斑接触会发生酸性反应,酸与牙齿钙质会发生化学反应,造成钙质缺失。有些软饮料还含有果肉,粘在牙齿上不容易清洁,也是导致龋齿的一个原因。

雪糕、冰淇淋等

雪糕、冰淇淋等的主要原料是乳或乳制品、饮用水、糖、食用植物油,再加入蛋制品、水果、豆制品、巧克力等做成不同口味。普通的雪糕、冰淇淋净重大概在70~80g之间,所能提供的水分有

限,约40~70ml,不适合作为解暑食物。专家表示,人体每天通过谷物、粮食获取的糖分约为50克。按此计算,每食用一份250克装的大份冰淇淋,就相当于摄入了接近人体一天吃饭获得的糖分。
那么,夏天究竟该如何解暑呢?
1.应足量饮水,最好是白开水,推荐每日饮水量应达到1500~1700毫升,少量多次,不要等到口渴时再喝水。
2.温热的茶水也是夏季理想的软饮料,温茶水既能补水,也能帮助降低皮肤温度。温热的饮品能帮身体向神经系统传递热信号,促使毛孔张开,促进汗腺的分泌,从而增加身体出汗率,以帮助我们降温,避免正常情况下的中暑。
3.高温或剧烈运动出汗较多时,除了水分的流失外,体内的钠、钾、钙等矿物质也有一定程度的丢失,可以科学地选择运动饮料。
4.最好不要喝/吃冰镇的食物,特别是儿童和老人,它只能带来口腔暂时的凉爽,不仅没有起到使身体迅速降温的效果,还会影响消化功能,有损胃肠健康。
5.绿豆有清热、解暑、解毒、利尿的功效,夏日煮一锅绿豆汤是消暑的好方法,当然,为了减少热量摄入,建议大家少放糖或不放糖。
(摘自《生命时报》)



文明始于足下,创建从我做起