

未等乘客下车就挤进地铁 老人被撞成十级伤残, 责任如何划分?

步履蹒跚的老丁, 在对冲人流裹挟下被推挤到车门左侧, 正在拥挤人流中突围下车的小袁与人群发生擦碰带倒了老丁, 发生事故后, 责任又该如何划分? 当“先下后上”原则遇到享有上、下车优先权的特殊群体, 到底该以谁为准? 近日, 上海市第三中级人民法院二审审结了这起案件。

老人在地铁门口摔倒

两年前, 一场因未遵循“先下后上”而引发的事故, 在上海轨道交通八号线西藏南路站发生。

事发当天中午, 70岁的老丁和家人一起, 在西藏南路站等候地铁八号线。候车时, 老丁并未站在地面规划的候车区内, 而是站在了地面规划的下车区域内。

地铁到达后, 老丁随同其他乘客, 在未等车内乘客全部下车的情况下, 便进入了车厢内。彼时, 车门处正处于拥堵状态。正欲下车的姑娘小袁, 与老丁撞了个正着。老丁因碰撞摔倒, 右腿受伤。

司法鉴定结果显示, 老丁右腿经手术治疗后遗留右膝关节功能障碍, 构成十级伤残。事发后, 老丁向法院提起诉讼, 要求小袁赔偿其医疗费、残疾人赔偿金等共计约28万元。

争议焦点: 谁该为老丁的伤情负责?

本案的一审法院认为, 根据事发时监控, 老丁在候车时, 并未站在规划的上客等候区域。地铁到站后, 老丁拥堵在车厢口, 未遵守“先下后上”的乘车规则, 存在过错。同时, 小袁在下车时, 未谨慎观察周围状况, 也存在过错。地铁公司在候车区设置了明显的提示, 在老丁受伤后第一时间提供了救助, 已尽到了合

理范围内的安全保障义务。

综合以上判断, 一审法院判令老丁对其伤情承担主要责任, 小袁对老丁的伤情承担30%的赔偿责任。

一审宣判后, 老丁向上海市第三中级人民法院提起上诉。老丁认为, 根据《上海市轨道交通乘客守则》第六条的相关规定: 老、幼、病、残、孕及怀抱婴儿者优先上、下车。本案中, 小袁并未遵此规定, 应对此次事故承担全部责任。此外, 地铁公司在乘客上、下车期间未及时疏导人流, 没有尽到安全保障义务, 应当承担补充赔偿责任。

法院判决:

老人为事故发生承担主要责任

经审理, 上海市第三中级人民法院认为, 尽管事发时并非地铁运行的高峰时段, 上下车人流并不拥挤, 但从涉案视频看出, 事发时, 等候上车的乘客均拥堵于下车区域。

从视频来看, 小袁正面及左右两侧均有乘客未遵循“先下后上”原则争先上车, 与小袁形成对冲。此时的上车乘客中, 有一名原先站立于老丁身后的灰衣乘客欲抢先上车, 对小袁的视线造成遮挡。刚从抢先上车的乘客中突围下车的小袁, 与人交汇时发生擦碰, 带倒了老丁, 造成事故。

上海市第三中级人民法院认为, 老丁对自身安全的注意义务, 应当高于小袁。同时, 法院指出, 地铁公司已通过合理的站台区域划分与各项倡导、宣教措施, 尽可能地避免因人流对冲而造成意外伤害。

最终, 上海市第三中级人民法院判令, 驳回上诉, 维持原判, 即老丁需为自身损失承担主要责任, 小袁承担30%赔偿责任, 共计需赔偿老丁7万余元。

据《新闻晨报》

白岩松: 每天做这件事是给身体最好的“奖励”

在最近一场健康科普活动上, 央视评论员白岩松提到了一个常被忽略却极其重要的习惯——拉伸。这个看似简单的“小动作”, 其实是让身体保持年轻、提升活力的“隐藏技能”。它的好处, 比你想象的还要多!

白岩松: 拉伸是对身体的“奖励”

在“2025年健康骨骼科普传播大会”上, 白岩松指出: 锻炼肌肉力量固然重要, 但运动后的拉伸与放松同样不可忽视。白岩松表示, “运动后的拉伸是对肌肉的‘奖励’, 有助于身体更快恢复至最佳状态。”

拉伸的五大好处, 被严重低估了。

1. 降血压效果, 比走路好。有研究表明, 拉伸肌肉时血管也被拉伸, 有助于降低动脉硬度, 减少血流阻力, 从而降压。
2. 通过拉伸运动, 不仅能有效改善动脉功能, 还有助于降低静息心率, 平稳血压, 并促进血管舒张。
3. 拉伸运动能提高运动能力, 让动作更到位并降低受伤风险。
4. 正确的拉伸可以帮助放松紧张的肌肉, 调整身体的姿态, 气质提升。
5. 拉伸就是一种简单有效快速恢复活力、缓解疲劳的方法。

中老年人专属: 安全拉伸6式

动作一: 胸部拉伸。坐在椅子上, 双手向后抓住椅背, 身体前倾, 抬头挺胸, 肩胛骨用力夹紧脊柱, 感受胸、肩部肌肉的拉伸感。

动作二: 背部拉伸。坐在椅子上, 双手十指交叉, 手心朝外, 向前推出, 低头弓背到最大幅度。

动作三: 腰部拉伸。仰卧在垫子上, 双臂在身体两侧打开, 双腿并拢屈膝, 两脚平放地面, 保持躯干不动, 两腿并拢转向一侧, 并尽力贴近地面, 感受腰部的拉伸, 与此同时, 头部转向另一侧, 身体拉伸到最大位置。

动作四: 髋部拉伸。平躺在垫子上, 双腿并拢屈膝, 两脚平放地面, 保持一条腿不动, 缓慢地外展一侧膝盖, 到最低点。

动作五: 大腿前拉伸。侧躺垫上, 以拉伸左腿为例, 右手臂伸直, 放在头部下方, 支撑头部, 左小腿屈曲, 脚跟向左侧臀部靠近, 左手抓住左侧脚踝, 用力拉, 使大小腿充分折叠, 髋部伸展, 感受大腿前侧的拉伸感。

动作六: 大腿后拉伸。坐在垫上, 一条腿屈曲, 躯干前倾, 双臂伸直, 主动向脚尖方向伸够, 感受大腿后侧和腰背部的拉伸感, 拉伸到最大位置。

据人民日报健康客户端



长期吃米和长期吃面的人, 谁的血管更健康?

长期吃米和长期吃面的人, 谁的血管更健康? 近日, 一项基于我国老年健康调查发现: 爱吃面食的人心血管病风险更高。

与大米相比小麦与心血管病关联更高

米饭配炒菜是许多人的心头好, 而包子、油泼面同样也是很多人的最爱。2025年5月, 我国研究人员在《营养前沿》期刊发表的一项调查研究发现: 吃米或吃面, 在心血管病风险上确实存在较大差异。

通过分析显示, 与吃大米的人相比, 以小麦等面食为主食的人心血管疾病风险增加40.8%, 而粗粮与心血管疾病之间无明显的相关性。进一步分析显示, 在65~79岁、男性和无高血压的老年人中, 面食与心血管疾病之间的关联更强, 风险增加89.1%。

研究人员解释, 与精制小麦相比, 大米的脂肪和钠含量较低, 且不含胆固醇, 升糖指数更低, 会减少人体内的氧化应激和胰岛素抵抗。

吃对主食 抗衰老又健康

2025年5月, 一项发表在《美国医学会杂志》上的研究指出, 多吃全谷物、豆类、蔬菜和水果等高质量碳水化合物, 对健康、抗衰老有好处。这主要是因为高质量碳水有3个突出的健康优势: 高膳食纤维、低升糖指数、营养密度高。

高质量碳水 优先选择这5类

一、全谷物类: 糙米、燕麦、藜麦等

推荐食物

糙米: 膳食纤维是白米的3倍, 镁含量高, 帮助稳定血糖; 燕麦: 含β-葡聚糖, 可降低胆固醇, 改善胰岛素敏感性; 藜麦、荞麦: 蛋白质含量相对较高, 含全部必需氨基酸, 无麸质; 玉米、薏米: 富含叶黄素、玉米黄素, 护眼抗氧化。

二、薯类及根茎蔬菜: 红薯、山药等

推荐食物

红薯/紫薯: β-胡萝卜素含量极高(护眼、抗氧化), 维生素C超苹果; 山药、芋头: 含黏液蛋白, 保护胃黏膜, 升糖指数仅50左右; 莲藕、荸荠: 多糖类物质增强免疫力, 维生素C含量丰富。

三、豆类: 红豆、绿豆、芸豆等

推荐食物

红豆、绿豆: 膳食纤维促进肠道健康, 花青素抗氧化; 鹰嘴豆、芸豆: 叶酸和铁含量高, 尤其适合女性及素食者。

四、水果类(低糖型): 蓝莓、苹果等

推荐食物

浆果类(蓝莓、草莓): 花青素抗衰老, GI值约30~40; 柑橘类(橙子、柚子): 柠檬酸促进铁吸收, 维生素含量高; 苹果、梨: 果胶调节肠道菌群, 餐前吃降低餐后血糖。

五、深色蔬菜: 南瓜、菠菜等

推荐食物

南瓜(贝贝南瓜): 淀粉为主食替代, 胡萝卜素是胡萝卜的2倍; 深绿叶菜(菠菜): 钙和维生素K促进骨骼健康, 虽碳水低但营养满分。

综合《健康时报》