“内开门”业主遭“外开门”邻居起诉

妈妈不幸去世，女儿称和邻居有关

以案说法

“我妈都被你逼得心脏病去世了！”“人在做，天在看！”上海杨浦区一小区的楼道里，503室的陆女士和504室的肖阿姨又吵了起来。仅仅一年多时间，原本该和睦相处的邻里，硬是打了两场官司，甚至闹到派出所、城管、居委也纷纷介入。而这一切的导火索，竟然是几扇门？

新房装修换门 邻居直接起诉

事情要从2024年6月说起，陆女士买下小区503室的二手房后就着手装修，不仅换了自家的入户门，还好心把和504室共用的大门也换成了新防盗门。

可让她没想到的是，她的换门行为却激怒了隔壁的老业主肖阿姨。肖阿姨将她告上法庭，要求拆除所有新换的门、恢复原状，还得赔偿2000元律师费。

“她把墙敲了把门加宽，现在开门手指头都要被夹到。”肖阿姨说，自己眼睛开过刀，年纪也大了，陆女士家的防盗门是钢铁材质，不仅影响通行还满是安全隐患。

更让她不满的是，503室原本是“内凹门”，现在陆女士把门拉到与墙体齐平，相当于占用了公共面积。

陆女士解释，自家门洞没有扩宽，防盗门凸出门框是正常设计，市面上的成品防盗门大多是钢铁材质，自己并没有违规，而且自家的门是内开门。

“居委会、城管都来查过，12345也打过，都说我没有违法。”陆女士说，双方还曾发生肢体冲突，肖阿姨的女儿最终赔偿了她500元。

判决：法官实地勘验 最终维持原判

这场邻里纠纷很快闹上法庭。杨浦区法院一审认为，肖阿姨通行不畅是多种因素导致的——既有防盗门款式问题，也有她自家门外开、习惯左手开门的原因，陆女士安装的门影响轻微，因此驳回了肖阿姨的诉求。

但肖阿姨不服，上诉到上海市第二中级人民法院。为了弄清真相，二中院的法官特意来到现场进行实地调查，不仅测量了门的宽度、门框厚度，还亲自体验了进出504室的感受。

实地调查后法官发现，肖阿姨家504室的门本身是外开设计，再加上肖阿姨习惯左手开门，这确实会增加与503室门框碰撞的概率。而503室的门框虽然略微凸出墙体，但对通行的实际影响范围较小。

“相邻关系的核心是彼此容忍。”法官表示，不能仅凭轻微影响就要求拆除设施。最终，法院维持原判，驳回了肖阿姨的上诉请求。

法官：方便生活、团结互助、公平合理

虽然官司胜诉，但陆女士却高兴不起来。她坦言，母亲因为这场持续不断的纠纷，整晚睡不着觉，最终突发心肌梗塞去世。

“我赢了官司，可谁来赔我的母亲？”此事也引发了网友热议，有网友疑惑：外开门反告内开门？更多网友表示，邻里间抬头不见低头见，和睦相处最重要，遇到矛盾退一步海阔天空。

法官提醒：相邻关系处理要遵循“有利生产、方便生活、团结互助、公平合理”的原则，装修时要注意不影响邻居正常通行和生活，遇到矛盾先沟通协商，切勿激化冲突。 据新闻坊、案件聚焦

健康提醒

别让“伪休息”掏空你

中医专家亲授：1食1穴，2周补回亏空气血

“明明睡了10小时，还是累得睁不开眼”“脸色差、掉发多，稍微动一下就喘”，你是否常有这些困扰？北京中医药大学教授张其成指出：“多数人气血不足，并非累出来的，而是被‘舒服的坏习惯’耗出来的。”这些看似放松的行为，正在悄悄偷走你的气血。

这些“伪休息”，竟是气血“掠夺者”

睡前泡脚出大汗就是典型“气血小偷”。中国中医科学院一项针对200人的调研显示，泡脚至大汗者，次日疲劳感发生率比微汗者高3倍。张其成解释：“气随津脱，汗血同源，过度出汗会导致气和津液同时流失，这也是为什么有人泡完脚反而头晕乏力。”正确做法是用40℃左右温水，泡20分钟以内，以额头微微渗汗为宜。

熬夜刷手机、次日补觉更伤气血。《黄帝内经》强调“久视伤血，久卧伤气”，现代医学也证实，凌晨1-3点肝经排毒时熬夜，会导致造血功能紊乱；而白天久卧会使气血循环减慢，代谢废物堆积。上海中医药大学附属龙华医院数据显示，此类人群缺铁性贫血发生率比规律作息者高47%。建议每晚11点前入睡，每日刷手机不超过2小时。

边吃饭边看视频同样不可取。“脾胃运化需气血支持，分心看视频会让气血向眼部转移，导致消化不良。”张其成提醒，临床中约30%的慢性胃病患者，都有吃饭分心的习惯。专心进食能让脾胃获得充足气血，提升营养吸收效率。

对症食疗：不同体质，补气血各有妙招

补气血不能盲目，需对症食疗。针对最常见的四种气血不足类型，张其成给出了专属方案。肺气虚者（易感冒、说话无力）适合黄芪鸡，黄芪健脾补肺，鸡肉提供优质蛋白，二者搭配能提升免疫力，这一配方也被收录于《中医食疗大典》。

血虚人群（面色萎黄、失眠易怒）可试试阿胶蒸蛋。山东中医药大学研究表明，阿胶与鸡蛋搭配，



铁元素吸收率提升2倍。做法简单：将烊化的阿胶10克混入蛋液，加温水蒸熟即可，每周吃2-3次，两周可见气色改善。

脾虚湿盛者（虚胖、腹胀）推荐茯苓白术鲫鱼汤，健脾祛湿效果显著；肾阳虚者（怕冷、腰膝酸软）则适合枸杞叶羊肾粥，肾为先天之本，此粥能温补肾阳，为气血生成打基础。

穴位养生：按揉足三里，气血自然来

除了食疗，按揉足三里穴是“不花钱的补气血方”。该穴被称为“长寿穴”，位于外膝眼下四指宽处。张其成建议：“每天早晚各按揉1分钟，顺时针方向，力度以酸胀为宜。”研究证实，坚持按揉可调节脾胃功能，使气血生化有源，还能改善皮肤弹性。

气血是人体的“能量源泉”，别让错误习惯持续内耗。改掉耗气血的恶习，坚持对症食疗和穴位按摩，两周后你就会发现，疲劳感减轻了，脸色红润了，连精神状态都焕然一新。 据《老年日报》

水银体温计停产后用什么量体温

自2026年1月1日起，我国全面禁止生产含汞体温计和含汞血压计产品。

中国医学科学院肿瘤医院病理科医生李江涛解释称，水银是金属汞的俗称，是一种常温下呈液态的金属。体温计摔碎后，汞掉落在地上会形成大小不一的银色小球，如果不及时收集处理会挥发到空气中变成汞蒸气。汞蒸气具有毒性，若人在短时间里吸入高浓度的汞蒸气，就会导致急性汞中毒，出现头痛、乏力、咳嗽等症状。

“如果水银体温计摔碎，应尽快开窗通风，戴好一次性手套和口罩，立即清理散落在地面或者物体表面的汞珠。可用纸片、薄塑料板或湿润棉棒等将汞珠收集放入矿泉水瓶中，之后注水防止水银挥发，破碎的体温计可一并放入，拧紧瓶盖后，贴上‘废弃水银’的标签放入有害垃圾桶内。”李江涛说。千万不能用扫帚扫或用拖把拖，由于水银的吸附性强，这样会把水银碎成更小的液滴且造成污染面积的扩大。也不可用吸尘器吸，会加速水银挥发。此外，收集的水银也不能冲入马桶，这样可能会造成地下水污染。

没了含汞体温计后，我们用什么测体温和血压呢？

电子体温计：适宜年龄0岁以上，读数方便，测量时间短，测量精度高，可测腋下温度、口腔温度和肛门温度。

接触式红外体温计——耳温枪：适宜年龄6个月以上，快捷便利，测量时间短。

注意：因新生儿耳道较窄，不建议小婴儿使用。测量时要注意手法，如测量时没有对准鼓膜，会影响准确性。

非接触式红外体温计——额温枪：适宜年龄0岁以上，测量精准，测量速度快。

据中国新闻网

出版单位：安徽市场星报社 地址：合肥市黄山路599号时代数码港24楼 新闻热线：62620110 广告垂询：62815807 发行热线：62813115 总编办：62636366
采编中心：62623752 新闻传真：62615582 市场星报电子版 www.scxb.com.cn 安徽财经网 www.ahcaijing.com Email:xbxy2010@126.com
零售价：1元/份 全年定价：240元 法律顾问：安徽美林律师事务所杨静律师 承印单位：新安传媒有限公司印务公司 地址：合肥市望江西路505号