



冷知识 热科普

家庭健康 和 法律小锦囊

Tips of Family
Health and Law

谢贤林 张倩倩 赵怡娜 主编

生活小常识、肥胖类、心血管卒中类、天赋类等生活健康话题

保险财富、婚姻继承、债权债务、劳动用工、房产物业、

消费者权益保护、侵权责任、税务、刑事、程序性法律问题



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

当下人们生活压力大,工作繁忙,长期不健康的生活方式可能造成机体的亚健康状态,甚至疾病的发生,本书“家庭健康篇”(50问)分别从生活小常识、肥胖类、心血管卒中类、天赋类四个方面对人们关心的生活健康话题进行了阐释。同时,社会的多元化发展和《民法典》的颁布实施也让人们开始关注法律问题,本书“家庭法律篇”(150问)以“让大家相信法律、使用法律”为宗旨,节选了老百姓关心的保险财富、婚姻继承、债权债务、劳动用工、房产物业、消费者权益保护、侵权责任、税务、刑事、程序性法律问题等科普小文章,用简单通俗的语言将大家关心的问题进行了细致解读。

图书在版编目(CIP)数据

冷知识+热科普:家庭健康和法律小锦囊/谢贤林,张倩倩,赵怡娜主编. —上海:上海交通大学出版社, 2021. 10

ISBN 978-7-313-25455-9

I. ①冷… II. ①谢…②张…③赵… III. ①家庭保健②法律—研究—中国 IV. ①R161②D920.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第192625号

冷知识+热科普——家庭健康和法律小锦囊

LENGZHISHI+REKEPU——JIATINGJIANKANG HE FALÜ XIAOJINNANG

主 编: 谢贤林 张倩倩 赵怡娜

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

印 制: 上海万卷印刷股份有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 124千字

版 次: 2021年10月第1版

书 号: ISBN 978-7-313-25455-9

定 价: 29.00元

地 址: 上海市番禺路951号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 5.125

插 页: 4

印 次: 2021年10月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-56928178

现代社会经济飞速发展，人们的生活条件越来越好，随之而来的却是无形的压力。2020年所有人都经历了一场疫情的洗礼，国人开始关注医疗科普；在大家都不能外出时，中国颁布了《民法典》，其通篇贯穿以人民为中心的发展思想，着眼满足人民对美好生活的需要，从而给我们带来了健康和法律保障的反思。

于是，我们律家保一个做法律服务的平台秉持学习的态度，主编了这本《冷知识+热科普——家庭健康和法律小锦囊》。团队精心节选了日常生活中大家会碰到的、关心的、好奇的医学50问及法律150问，并邀请多位专家作答，汇聚精华，采用诙谐通俗的方式让读者在读书的过程中轻松学到知识，这也是我们律家保的初心。

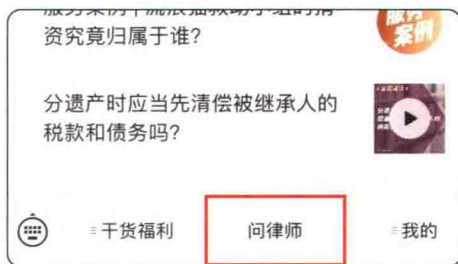


扫码关注了解更多
400-920-1056

1 扫描二维码



2 点击“问律师”



3 进入律家保公众号



4 开始享受私家律师服务





律家保于2015年6月成立。

律家保是首家CCTV2推荐的互联网法律科技公司。

公司通过7*24小时呼叫中心、移动端网约抢单平台、AI智能问答系统、法律垂直领域大数据技术，让中国数亿家庭、千万中小微企业的大众法律需求变得快捷和普惠，是国内领先的全网全时私人律师平台！

律家保的核心产品：私人律师会员权益，已经与全国800+机构达成战略合作，包括中国银联、平安银行、中信银行、华夏银行、中原银行、中国人寿、平安人寿、太平人寿、太平洋保险、大地保险、滴滴出行等，司法资源与服务能力覆盖全国31个省市。

平台合作800多家律所，合作资深律师12000多名，累计服务1200万人次。

律家保热线：400-920-1056

公众号：法律咨询律家保

律家保官网：<http://www.homelegal.cn>



谢贤林

东南大学卫生法学士

上海交通大学经济法硕士

中国法学会保险法委员会理事

上海律协保险法委员会副主任

上海交通大学凯原法学院硕士生导师

上海市普陀区人民政府行政复议委员会委员

上海恒量律师事务所创始人

谢贤林深耕保险法相关领域超过15年，对法律、金融、医疗三者的结合应用有着丰富的实践经验，并对此有深刻的理解，能够通过浅显的语言将专业保险法商理论普及给大众，并赋能行业。

2015年创立互联网法律科技平台——“律家保”，旨在让每个中国家庭都拥有私家律师，助力法治中国。

联系方式：13916988099（同微信）

前 言

据《史记》记载，魏文侯曾问扁鹊：“你们三兄弟中，谁最善于当医生？”扁鹊回答说：“长兄治病，是治于病情发作之前，由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去。仲兄治病，是治于病情初起之时，一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及乡里。而我是治于病情严重之时，在经脉上穿针放血，在皮肤上敷药，所以都以为我的医术最高明，名气因此响遍天下。”这便是为后人所津津乐道的扁鹊三兄弟故事。

那么，读者朋友，您认为扁鹊三兄弟中谁最善于当医生呢？

同理，老百姓生活工作中难免有些磕磕绊绊，甚至法律纠纷，就像人生病一样。读者朋友，您是觉得大律师在当事人矛盾严重激化时力挽狂澜好，还是平日防微杜渐，将法律风险消于萌芽更佳？

人们常说：“人的一生得交几个朋友，一是医生朋友，管理人的健康问题；二是律师朋友，解决人的法律问题。”医生和律师都属风险管理专业人士。关于管理风险，我们主张“防火胜于灭火”。不论医生还是律师，将问题解决在萌芽状态是老百姓最宜接受和欢迎的。

本书倡导家庭医生、家庭律师普惠于大众的理念。全书精选日常健康医学 50 问，以及与百姓日常生活利益相关的法律问



题 150 问,希望能帮助读者答疑解惑、防范风险,同时培养大家自我风险管理的意识和科学合理的管理技能。

新冠疫情防控工作或许将成为常态,百姓健康与社会治理也随之面临更为严峻的考验。鉴此,交个医生朋友和律师朋友显得格外重要。感谢本书工作组的辛勤付出,也顺祝读者们身体健康、万事顺遂,祝愿我们国家国泰民安、和谐富裕!

谢贤林

2021年9月1日

目 录

家庭健康篇

生活小知识

1. 不爱吃肉更容易骨折 ~ 003
2. 一熬夜就想吃东西？这是你的嗅觉系统搞的鬼！ ~ 004
3. 别熬夜了，睡眠不足会抑郁！ ~ 005
4. 全脂牛奶还是低脂牛奶，你给孩子选哪个？ ~ 006
5. 生病了，别在网上查 ~ 007
6. 为什么睡觉前总想喝水？ ~ 008
7. 绿茶 + 咖啡，降低 2 型糖尿病死亡率 ~ 009
8. 咖啡得喝过滤的，能降低 15% 的死亡率 ~ 010
9. 吃饭速度快，容易得糖尿病 ~ 011
10. 为什么迎着阳光会打喷嚏？ ~ 012
11. 长期夜班，癌症发病风险增加 ~ 013
12. 睁眼打喷嚏会把眼球从眼眶中弹出？ ~ 014
13. 手术中医务人员放屁会污染手术室吗？ ~ 015
14. 远离痔疮，先放下你的手机 ~ 016

15. 早餐前锻炼,有益身体健康 ~ 017
16. 电子产品的蓝光会加速衰老 ~ 018
17. 吃得太咸,不光会胸,还会笨 ~ 019
18. $PM_{2.5}$ 与暴力犯罪 ~ 020
19. 睾丸素与自私行为 ~ 022
20. 一天一个鸡蛋就够了 ~ 023
21. 含糖饮料与健康危机 ~ 024
22. 牙刷上的微生物 ~ 025
23. 少用纸杯,不仅环保,而且对身体好 ~ 027
24. “每天一苹果,医生远离我”? ~ 028
25. 抽烟,会让人看起来更老 ~ 030
26. 接种 HPV 疫苗,得趁早 ~ 031
27. 戴眼镜可降低新冠肺炎感染 ~ 033

❁ 肥胖类 ~ 035

28. 肥胖与智商 ~ 035
29. 喝咖啡的女性,身材更好 ~ 036
30. 有些人胖,那是命中注定的 ~ 037
31. 生酮饮食 ~ 038

❁ 心血管卒中类 ~ 040

32. 热水澡降低心血管疾病风险 ~ 040
33. 高血压会加速认知衰退,无论年龄 ~ 041
34. 睡眠不规律? 当心 CVD(心血管疾病)找上你 ~ 042
35. $PM_{2.5}$ 增加脑卒中风险 ~ 043

36. 装了血管支架、换了心脏瓣膜、安了心脏起搏器还能做核磁共振吗? ~ 044
37. 血色如墨? 这还真不是开玩笑 ~ 046
38. 你所不知道的秘密——大腿越粗,心脏病风险越低 ~ 047
39. 吃核桃补脑? 不知道,但有益心血管健康是真的 ~ 048
40. 血型与心血管疾病风险 ~ 049
41. 收入降低会影响大脑健康 ~ 050
42. 小酌怡情? 不,喝酒伤脑,尤其是这三个关键时期 ~ 051
43. 午睡好,解乏又健脑 ~ 052
44. 吸烟引发致命性脑血管破裂 ~ 054

❁ 天赋类 ~ 056

45. 出乎意料的“安慰奖”——脱发基因可提高免疫疗效 ~ 056
46. “我突然忘了要和你说什么……” ~ 057
47. 长时间观看电子屏幕,会影响儿童大脑结构 ~ 059
48. 不怕冷,那可能是一种天赋技能 ~ 060
49. 天赋技能——睡得少还不犯困 ~ 061
50. 怎么知道自己吃饱了呢? ~ 062

家庭法律篇

❁ 保险与财富管理 ~ 067

51. 保险可以做到“离婚不分”吗? ~ 067
52. 除了养老保险,还有什么办法可以作为养老稳妥

- 经济储备? ~ 067
53. 与其他担保相比,保单抵押贷款有什么优势? ~ 068
54. 婚前的保单离婚时要分吗? 指定配偶为受益人的
保单,离婚时怎么办? ~ 068
55. 保单受益人为什么愿意选择指定受益人? ~ 069
56. 子女继承的财产如何不被用于偿还父母的债务? ~ 069
57. 谁可以为未成年子女投保? ~ 069
58. 把房子赠与孩子后,如何保障“老有所住”? ~ 070
59. 非婚生子女可以成为保单指定的受益人吗? ~ 070
60. 财富传承,选保险有什么好处? ~ 071
61. 可以凭保单直接在银行贷款吗? ~ 071
62. 为什么保单比遗嘱更能保障个人财产隐私性? ~ 071
63. 人寿保险中的保险金可以作为遗产继承吗? ~ 072
64. 能否给婚外情人投保? ~ 072
65. 保险合同成立后,投保人可以要求解除合同吗? ~ 072
66. 给自己买保险需要征得配偶同意吗? ~ 073
67. 如何用保单实现财富的隔代传承? ~ 073
68. 如何保障未出生孩子的财产份额? ~ 073
69. 未成年人可以给自己投保吗? ~ 074
70. 以配偶为受益人的终身寿险,在被保险人去世后
多久能申请理赔? ~ 074
71. 录像遗嘱对保险有什么新的影响? ~ 074
72. 重疾险赔付,离婚时能分吗? ~ 075
73. 指定配偶为受益人的保单,离婚时该怎么办? ~ 075
74. 投保人在订立保险合同时故意隐瞒重要信息,保险
公司据此解除合同,合理吗? ~ 076

75. 被保险人没有选择保险公司指定的治疗方式，能得到赔偿吗？ ~ 076
76. 被保险人身故，受益人要还债吗？ ~ 076
77. 被保险人有多个健康保险，保险公司该如何赔付？ ~ 077
78. 人身保险合同中被保险人要变更受益人，需要经过投保人的同意吗？ ~ 077

❁ 婚姻与继承 ~ 078

79. 父母赠与自己子女的房产，是个人财产还是夫妻共同财产？ ~ 078
80. 一方婚前买房，婚后增值，配偶有份吗？ ~ 078
81. 一方用婚前财产炒股，炒股赚的钱是否属于夫妻共同财产？ ~ 079
82. 什么情形下可以要求返还彩礼？ ~ 080
83. 要求返还彩礼，哪些人可以作原告，哪些人可以作被告？ ~ 080
84. 嫁妆是不是夫妻共同财产？ ~ 080
85. 婚前财产协议需要公证吗？ ~ 081
86. 婚姻关系存续期间，夫妻共同财产认缴出资但公司股权登记在夫妻一方名下的股权，未经配偶同意登记方即转让自己名下的股权，是否属于无权处分？ ~ 081
87. 父母出资为子女购房，该出资系对自己子女一方的赠与还是对夫妻双方的赠与？ ~ 082
88. 同居八年构成事实婚姻吗？ ~ 082
89. 男方以个人名义借款包养情人，该借款是否属于夫妻共同债务？ ~ 083

90. 婚后共同财产购买的房屋登记在一方名下,离婚时能分割吗? ~ 083
91. 一方婚内出轨,其配偶能否在离婚时要求多分财产? ~ 084
92. 全职太太离婚时能不能获得额外补偿? ~ 084
93. 继承人放弃继承权后能否反悔? ~ 085
94. 婆婆的遗产儿媳是否有份? ~ 085
95. 外甥能否继承舅舅的遗产? ~ 086

❁ 债权债务 ~ 087

96. 欠条和借条,哪个更能保障出借人的权益? ~ 087
97. 没约定利息的,出借人能主张利息吗? ~ 087
98. 民间借贷利率的司法保护上限是多少? ~ 088
99. 职业放贷人的职业放贷行为受法律保护吗? ~ 089
100. 企业之间为了救急,可以互相借贷吗? ~ 089
101. 虚构债务并恶意诉讼,会有什么后果? ~ 090
102. 先签订的书面合同与后签订的手写合同内容冲突,以哪个为准? ~ 091
103. 配偶和别人合伙做生意亏本了,怎样能不波及家庭? ~ 091
104. 欠款人到期不还款,能直接起诉保证人吗? ~ 092
105. 担保有什么风险? ~ 092
106. 担保人如何更好地预防债务人不能履约的风险? ~ 093
107. 公司的贷款用股东担保,股东有什么风险? ~ 093
108. 夫妻一方给公司做了担保,另一方该怎样保全家庭财产? ~ 094
109. 对方到期不还款,该怎么办? ~ 094

110. 对方不还款,该去哪个法院起诉? ~ 095

111. 公司欠钱,能起诉法定代表人或者负责人吗? ~ 096

❁ 劳动与工伤 ~ 097

112. 不签订书面劳动合同,有哪些法律后果? ~ 097

113. 用人单位可以要求所有劳动者签订竞业限制条款或协议吗? ~ 098

114. 用人单位与劳动者达成的不缴纳社会保险费的协议是否有效? ~ 098

115. 加班费的支付标准是什么? ~ 099

116. 劳动者没休年假,能获得补偿吗? ~ 099

117. 女职工因怀孕调岗,单位能否以“同工同酬”为由降薪? ~ 099

118. 孕期女职工严重违规,用人单位是否可以解除劳动合同? ~ 100

119. 孕妇被调岗调薪怎么办? ~ 101

120. 没有书面合同,如何举证证明事实劳动关系的存在? ~ 102

121. 员工放弃社保,公司以工资形式补偿是否可以? ~ 103

122. 试用期内,可以无条件解除劳动合同吗? ~ 104

123. 试用期内,用人单位解除劳动合同需要经过哪些程序? ~ 105

124. 用人单位以“末位淘汰”为由解除劳动合同是否合理? ~ 105

125. 员工间谈恋爱被开除,可以要求经济赔偿吗? ~ 106

126. 劳动者在用人单位连续工作满15年,用人单位不得与之解除劳动合同吗? ~ 106

127. 劳动者辞职是否必须经用人单位同意? ~ 107
128. 违法企业被取缔,找谁追索劳动报酬? ~ 108
129. 单位单方面解雇员工,没有发放工资,员工可以直接去法院起诉吗? ~ 108
130. 劳动合同期满终止,用人单位需要支付经济补偿吗? ~ 109
131. 在哪些情况下劳动者可以单方解除劳动合同? ~ 109
132. 女员工被性骚扰,企业主该担责吗? ~ 110
133. 试用期内发生工伤事故,是否享受工伤保险待遇? ~ 111
134. 在回家买菜途中发生交通事故受伤,能否认定为工伤? ~ 112
135. 在工作时间因帮其他同事而受伤,能否认定为工伤? ~ 112
136. 在单位工作中因厮打受伤,能认定为工伤吗? ~ 113
137. 单位组织旅游过程中,职工受伤或是意外身亡,是否构成工伤? ~ 114
138. 保姆在雇主家受伤,是否属于工伤? ~ 115
139. 职工因违章操作而负伤,能否被认定为工伤? ~ 115
140. 劳动者与用人单位达成工伤赔偿协议,能否以待遇偏低为由反悔? ~ 116
141. 工伤期间停发工资是否合理? ~ 117
- ❁ 房产物业** ~ 118
142. 房屋买卖合同订立后能否撤销? ~ 118
143. 房屋承租人优先购买权受到侵害的法律后果有哪些? ~ 118
144. 房屋买卖合同毁约,定金是否可以退? ~ 119
145. 交房时小区配套设施和宣传广告不符,该怎么办? ~ 119
146. 房屋买卖合同发生纠纷,去哪个法院起诉? ~ 120

147. 租房合同到期后租客不搬走,房东怎么办? ~ 120
148. 所租赁的房屋被法院强制执行怎么办? ~ 120
149. 违建房屋能否进行出租? ~ 121
150. 租房做生意,房屋拆迁,租客能得到哪些补偿? ~ 122
151. 小区业主机动车被盗,是否可以要求物业公司赔偿? ~ 122

✿ 消费者权益保护 ~ 123

152. 网购买到假货,去消协有用吗? ~ 123
153. 网上销售假货,经营者是否承担责任,承担何种责任? ~ 124
154. 网购退货的运费,由谁来承担? ~ 124
155. 网购买到假货,除了要求经营者承担责任外,还能要求
网购平台承担责任吗? ~ 125
156. 网购“七天无理由退货”不包括哪些情形? ~ 126
157. 网络交易平台卖家注销了账号,消费者如何进行
维权? ~ 126

✿ 侵权责任 ~ 128

158. 对交通事故责任认定书不服,可以提起行政诉讼吗? ~ 128
159. 机动车出售、交付但未办理过户的,买方发生交通
事故,卖方可免责吗? ~ 129
160. “搭便车”过程中发生交通事故,造成自己或他人
受伤的,怎么索赔? ~ 129
161. 酒后叫代驾发生事故,车辆损失谁来赔? ~ 129
162. 中小学生在学校学习、生活期间被同校其他同学打伤,
学校是否担责? ~ 130

163. 小朋友在幼儿园上学期间受伤,幼儿园要担责吗? ~ 130
164. 城市遛狗不拴绳,致使狗咬伤他人,遛狗人是否赔偿? ~ 131
165. 在医院死亡,医院不提供病历,医院要担责吗? ~ 131
166. 在免费帮别人做事过程中遭受人身损害,由谁承担责任? ~ 131
167. 在小区散步时被狗咬伤,向谁主张赔偿? ~ 132
168. 乘坐电梯过程中受伤,谁应当承担责任? ~ 132
169. 相邀饮酒,因过量饮酒致人死亡的,赔偿责任由谁承担? ~ 133

✿ 税务 ~ 134

170. 近亲属间房屋赠与和继承,哪种方式在税收上更划算? ~ 134
171. 个人买卖房屋需要交印花税吗? ~ 134
172. 继承房屋需要交契税吗? ~ 135
173. 购买房屋的契税由哪一方承担? ~ 135
174. 个人销售其住房是否要交土地增值税? ~ 136
175. 通常说的“满五唯一”免税是指什么? ~ 136
176. 工资多少要交个人所得税? ~ 137
177. 奖金部分需要扣除个人所得税吗? ~ 137

✿ 刑事 ~ 139

178. 醉酒驾驶机动车会被判刑吗? ~ 139
179. 驾驶员开车撞伤人需要承担刑事责任吗? ~ 139