

蔡德亮： 我是人民陪审员 也是矛盾协调员

“微胖” 更适宜



2017年，蔡德亮离开奋斗了一辈子的工作岗位，开启了他的退休生活。从忙碌的工作中走出来，他备感失落，适逢《中华人民共和国人民陪审员法》实施，他成为了第一批按照《《中华人民共和国人民陪审员法》任命的人民陪审员。在人民陪审员这个岗位上，他获益匪浅，获评2020年玉环市人民法院优秀人民陪审员及2022年台州市中级人民法院年度优秀人民陪审员。2023年4月27日《中华人民共和国人民陪审员法》颁布实施五周年，他的身影又出现在浙江

省高级人民法院微信公众号“浙江天平”上，与许许多多优秀人民陪审员一起，在夕阳之年发光发热。

“人民陪审员是法院与社会之间的桥梁和纽带，虽不着法袍，代表的却是千千万万的民众，作为一名人民陪审员，我自觉发挥在司法过程中的监督作用，让人们感受到法律的公平与正义。”蔡德亮这样要求自己，于是他在每次庭审中坚持做到勤问法官、动笔记录，觉得每次庭审都是很好的学习和知识积累的机会。有时一个案件要开到晚上七八

时，他都始终如一，无障碍沟通，设身处地、耐心劝解，以一片真诚赢得双方的认可和信任。

“以和为贵”是中国人的精神追求，蔡德亮说，做人民陪审员和物业管理一样，都是与人打交道，“在这一过程中，我能够发挥自己的职能作用，更好更顺利地解决矛盾、解决问题，是我在陪审、调解实践中一直践行的准则。”参与陪审工作的初期，他完全是凭着几十年的人生阅历和经验、凭着愿意与他人真诚交流的心意开展陪审及调解工作，随着陪审经历的逐渐丰富，他进一步接触到了刑事、民事等领域的各种案件，对于社会各方面的认知更加广泛深入；同时经历了一场又一场的庭审后，他对各位法官、书记员同志的敬业、耐心与专业精神，有了面对面的深入了解。在这个过程中，蔡德亮也在不断学习，思考如何才能充分发挥人民陪审员在法庭中的“耳朵”“眼睛”职能，用自己的生活、工作经验，与法官一起把庭审工作做到最好。

蔡德亮说学无止境，成为人民陪审员后，他更是吸收到了许多新知识。2020年1月，蔡德亮参加了一场庭审，“案件是‘妨害信用卡管理罪’，当时我是第一次听说这个罪名，就问庭审法官王法官，经过她耐心详细的介绍解释，并展示了中华人民共和国刑法第一百七十七条和具体的处罚刑期等，我才知道，原来还有这样的罪名，真是非常涨见识。”用到他人生经验的庭审也不少，印象最深刻的那件事要属2021年，那是一件有关邻里财产损坏纠纷案。案件发生在2020年，因台风“黑格比”影响玉环，造成某小区三楼水漏到二楼，造成二楼吊顶、地板等损坏。“时间过了半年多，好多证据链已没有了，我问了原、被告，他们各说各的理由，合议庭也拿不准合适的一致意见，于是我建议公正起见，应该到现场实地查看一下，张法

官同意我的建议。”蔡德亮去了现场，发现一楼并没有进水，应该不是管道造成的问题。他凭着自己个人经验，判断当时三楼可能门窗没有关好，“走访现场后我发表了自己的意见看法，与原、被告都进行了沟通，最后被告证实了我的判断。这件事使我感觉到陪审员肩上的责任，当好一名陪审员不能在庭上坐着、听着，还要细心、公正的分析判断问题，才能做好一名合适的陪审员。”这件事之后，蔡德亮确信了自己不但要坐在庭上听，还要走进案中去，才能做到不偏不倚，公正客观。

维护司法民主、司法公正，防止错案的发生，开展普法教育是人民陪审员的重要职责。“我深深感受到陪审工作是党和人民赋予的一项光荣而神圣的职责。”蔡德亮说，他庭上是陪审员，调解员，庭下是协调员也是法制宣传员，宣传法律知识，弘扬法治能量，积极化解社会矛盾纠纷，就是他退休后的职责所在。在夕阳红的人生阶段，他还在法律工作领域孜孜以求，在职场上满怀热情不变，目前服务过的除了玉环人，还有来自黑龙江、四川、江西等全国各地的新玉环人，他们通过来电、微信的方式向蔡德亮咨询，而他亦无私地对他们伸出援手。他把自己当成矛盾协调员，为建设风清气正、健康和谐的社会贡献绵薄之力。

谢冰清 文/摄



注重五方面保持合理体重

体重指数（BMI）是体重（公斤）除以身高（米）的平方。如果体重指数小于18.5，认为是过瘦；体重指数大于24，认为是超重；体重指数大于28，可以认为是肥胖；体重指数在18.5-24之间，是一个标准的体重。

专家表示，老年人体重指数在20-21以上、24以下，可能会更合理。

老年人保持合理体重，可从五方面着手。

合理饮食。推荐少食多餐，每顿饭都不建议吃得特别饱，七八成饱即可。每天可多吃几顿，比如早餐、上午加餐、午餐、下午加餐、晚餐，对胃肠道健康更好，也有利于控制体重。

果蔬要搭配。食物品种丰富，合理搭配，努力做到餐餐有蔬菜，特别注意多选深色叶菜。尽可能选择不同种类水果，每种吃得量少些，但种类多一些，不应用蔬菜替代水果。

肉类换着吃。尽可能换着吃畜肉、禽肉、鱼虾类及蛋类。保证摄入足够量动物性食物和大豆类食品：动物性食物摄入量总量争取达到平均每日120-150克，其中鱼40-50克，畜禽肉40-50克，蛋类40-50克。推荐每日饮用300-400毫升牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。摄入充足大豆类制品，达到平均每天吃相当于15克大豆的推荐水平。

睡眠充足。有研究发现，睡眠不足会导致瘦素分泌减少、饥饿素分泌增加，容易感到饥饿，从而胃口大开，并且，晚上熬夜时也有可能会摄入多余的热量。睡眠不规律会导致膳食脂肪酸摄取和脂肪存储的增加，产生肥胖。每天尽量睡够7个小时，条件许可的情况下，午饭后半小时可以睡个午觉，注意午睡时常不宜超过半小时。

合理运动。运动最关键的是贵在坚持，对于老年人来说，每天拿出半个小时，出去散散步即可，也可以做一套太极拳或八段锦，都能有效增强心肺功能。

据《养生中国》

■ 晚霞满天

在大陈岛感受垦荒精神与清廉建设

2023年7月，在庆祝建党102年华诞和“八八战略”实施20周年之际，我与玉城商会功能型党支部的30多位党员一起，来到了台州大陈岛。

57年前，467名青年响应团中央“建设伟大祖国的大陈岛”号召，怀着满腔热血陆续登岛垦荒，投身建设，以奋斗为桨、信仰为帆，书写了代代传承的“垦荒精神”。

党员们循着先辈们的垦荒足迹，感受那段艰苦卓绝的垦荒历史。看着岛上珍贵的遗迹，随处可见的誓词，脑海中浮现出老一辈垦荒队员响应号召、背井离乡、奉献青春的光辉历程。

初来乍到的垦荒队员，准备在咸腥风汗中，在战后的焦土上，在荆棘乱石的夹缝中，开出黄土，种上庄稼，那时候的生态、生产和生活，称得上是原始的清贫。人在岛上生存，最主要的是淡水和粮食，粮食从陆地带来种子自己种，可水没法自己生产，只能在岛上的岩石缝里找留下的雨水。由于没有路，有时为了一桶水得忙活一个上午。即使这样，他们分享同一勺天然积水，煮同一锅番薯丝饭，受同一只蚊子叮咬，在脱胎换骨的披荆斩棘中，做着同一个清

廉梦，努力改善海岛生活，把大陈岛变成“鱼米之乡”。

眼前，是导游介绍的垦荒纪念碑广场。右侧有一处长12米、宽9米的民居遗址，放置铜质的灶台、餐桌等景观小品，向游客展示垦荒队员艰苦的生活。大家围着这处遗址观看良久，想象着垦荒队员们在这里的学习生活情景。

一盏玻璃罩碎了的煤油灯，火苗在风中摇晃不定，长长的煤烟还有一种刺鼻的感觉。但是，晚上看书学习，记日记，没有这灯可搞不定。等到早上起来洗脸的时候，照镜子一看，一张张青春勃发的脸，长着两个黑黑的鼻孔，彼此间忍俊不禁；抹一下，便成花脸，逗彼此间更乐。

台风过后，垦荒队员们立即投入灾后重建工作。他们有的抢修渔棚，有的修葺集体宿舍，有的在塔崖上抓紧补网，有的上山给坡地加固、培土。大家干得热火朝天，个个挥汗如雨。有一个镜头，至今令人难忘，挑土回坡的人，拄着木杆，一步一级地往坡上走，把泥土放到暴雨前待过的地方，然后，用自学的砌地坎手艺，把不规则的石块垒成规则的墙，倒入别处找来的泥土，种上

避风处保持下来的蔬菜豆角等，为大家种下一把弥足珍贵的绿色蔬菜。

眼前是一个观景平台，可以观看整个大陈村落，平台周边设置古朴的栏杆，与绿地花坛一道组成一块巨大的勋章，勋章呈东西走向。勋章代表大陈岛垦荒的杰出成绩，中心广场设计为标准五角星形，五角星同时也象征着“党的领导”。垦荒碑立于五角星正中心，五角星作为视觉符号“胜利”，象征着大陈岛垦荒的胜利。胜利的秘诀来自五角星外设置的环形景观矮墙，象征着“团结”。

垦荒精神与红船精神一脉相承，都是浙江精神的重要组成部分。眼前的构图元素，铸就了一处看得见摸得着的大陈岛垦荒精神，浓缩为十六个字：“艰苦创业、奋发图强、无私奉献、开拓创新。”改革开放以来，这一垦荒精神，已经融入到浙江人的血液中。就拿这次来参加活动的党员来说吧，仍然还有玉环第一代企业家。当年，他们永立垦荒之志，接续垦荒之力，坚守首善之地的使命与担当，牢牢扛起经济社会的发展责任，以诚实守信的商德，拓宽了创业之路；以“八八战略”为指引，走实了发

展之路。

寓廉于景，融廉于游。在垦荒纪念碑广场，灶台、餐桌等景观小品，向游客展示了老垦荒队员当年生活条件的艰苦，垦荒清廉广场讲述的五个清廉故事，更彰显了老垦荒队员的不忘初心、守正廉洁。

在鸡笼头黄色养殖基地，以“水清鱼自见，官清民无怨”为主题的廉鱼文化广场，将海岛特色的“鱼”与古代官员清廉自守的“事”有机融合。清风港湾、“原味”清廉鱼排档等通过楹联书法、标语横幅、晾晒村级小微企业“一单一图一码一画”等形式，让干部群众在潜移默化中接受廉政教育，牢牢守住清正为人、廉洁做事的底线。

一路走来，大陈岛一系列廉洁示范阵地，在我们的心中，搭建出了一个覆盖全岛、传播多元、深度融合、独具特色的清廉阵地新格局。

通过本次参观学习，大家对当年的垦荒精神无不震撼，党员与新生代成员们纷纷表示，今后将牢记垦荒精神，时刻警醒自己，坚定理想信念，自觉增强廉洁自律意识、法治意识和契约精神，书写清廉篇章。

玉商

