

邻居在家门口装了摄像头

投诉者感觉被监视 这样的行为违法吗？

“我们家对门私装了一个摄像头，对准一梯两户的电梯门。我们是顶楼，凡是有人进出都在他们家的监控之下。”7月13日，市民陈女士在宁波民生e点通问答平台发帖，反映了这样一件事。

宁波民生e点通 张璐

陈女士家住东城百汇，邻居的摄像头虽然装在自己家门边的墙上，也未对准陈女士的家门，但还是让陈女士颇感难受。

“他们装之前也没和我们商量过，社区民警、物业都和对方协调过，但目前摄像头依旧照拍，总觉得浑身不舒服。”

陈女士告诉小e：“对门的男主人说，如果不能装，你拿出法律依据来。可这摄像头对准两户共用电梯口，这不是侵犯我们的隐私吗？”

随后，小e联系了上周曾前去协调过此事的江东百丈派出所社区民警梁警官。“我们也看了视频，没有对着对面这户人家，摄像头照到的是自家大门和电梯处。主人说是因为前段时间有人半夜三更按他家门铃，才装了摄像头。”

民警告诉小e：“现在两户人家僵持着，我们无权拆除摄像头。若协商不下，只能上法庭解决了。”

浙江甬泰律师事务所的许静芳律师说，居民为了防盗、防骚扰在家门口自行安装摄像头，严格意义上讲还不能算是《侵权责任法》规定的侵犯他人隐私权的行为。而且在个案中，邻居家摄像头照到的区域虽主要是两户人家在使用，但还是属于公共区域。“尽管如此，居民为了自己的目的，在没有征得其他居民同意，或者监管部门备案的情况下，装监控设备，确有不妥。”

许律师建议，若市民想在自家门口安装摄像头，最好事先征得邻居的同意或善意地提醒邻居。“假如发生了陈女士与邻



邻居安装的摄像头。

居这样的情况，双方尽量相互谅解，协商一下。若有一段时间没人按门铃骚扰了，我建议她的邻居还是将摄像头拆除，以防给他人生活带来不便。”

据了解，在公共场所安装监控设备需要在公安机关进行备案。但对个人在自家门口安装摄像头是否需要备案则没有强制性规定。

停车位为何有躺椅凳子占位？

小e调查：路边商铺认为停车位影响生意不让停

近些年，停车难已成为每位司机朋友最头疼的事。近日，网友“葛丝花”向宁波民生e点通反映，在江东区华光城南门旁边，有人用家具占车位！

为了求证网友反映的是否属实，7月11日上午，小e来到华光城南门。华光城南面是一条商铺街，商铺正前面3米左右的人行道处是一排划线的停车位。沿街走去，小e看到，有一家彩票店和烟酒行门口前面的停车位被一张躺椅、几把凳子和一辆电瓶车占据着。经过调查，小e发现其中部分东西是车位正对面的烟酒行摆设的。问其原因，对方表示，主要是怕影响生意。

随后，小e就该问题对附近商店进行了随机走访。很多店家的答复是“怕影响生意”，有些店家则认为“商铺前面的停车位就是自己商铺有的车位。”

这条人行横道上的车位真的属于商铺独有吗？华远物业一位不愿透露姓名的工作人员明确告诉小e，这些停车位是公共停车位。

随后小e联系了江东城管东柳中队。吴队长告诉小e，华光城南门到福明路这段停车线的确是华远物业划的，目的是为了



有人用家具占着车位。

规范停车，其中部分停车线是划在小区退让红线范围内，江东区几年前就在华光城小区退让红线区域进行停车规范自治管理。华远物业划停车位规范停车管理之举也得到商铺用户的认同。针对目前商家占用停车位的情况，吴队长表示，首先会对这些商家进行劝阻。如果商家认为影响正常营业，可以向华远物业申请将店铺前面车位抹去，然后放置正规的禁停牌。

宁波民生e点通 赵铭琦

为了健康 请您多做家务

寿佩勤教授为白领人群讲解营养、运动与健康之道

早饭必须有充足的蛋白质；夏天每天要喝不少于1200毫升的水；趴睡对颈椎是雪上加霜，平睡最好；做家务可以“挣”健康分；每天要有10个千步活动量……7月11日下午，一场名为“白领人群营养、运动与健康”的讲座在宁波日报报业集团举行。此次讲座由宁波卫生职业技术学院健康服务与管理学院院长、教授寿佩勤女士主讲。

白领人群易出现应激反应、久坐综合征

白领人群工作普遍脑力劳动较多，运动量少，而且白领人群有比较常见的不良习惯，如不吃早饭，久坐不动，每天的水摄入量不足。这样非常容易引起不少慢性疲劳综合征，如应激反应、神经衰弱、久坐综合征等。对此寿佩勤教授提出了几点建议。

早饭必须有充足的碳水化合物和蛋白质

由于白领人群工作大多为脑力劳动，所以对脑部能量供应一定要跟上。一日三餐中，早餐必须要保证足量的碳水化合物，这是为大脑供“能”的“汽油”，并且能保证大脑的工作。同时，必须要有蛋白质，这相当于“润滑油”，可以给大脑持续平衡供“能”。蛋白质可以由牛奶、鸡蛋、豆浆、鱼或肉等提供。至于晚餐，寿佩勤建议不应该过于丰盛。

夏季每天至少要喝1200毫升水

饮水方面，白领人群有时候为了提神，喝浓茶、喝咖啡。用咖啡代替白开水这不是

科学的，咖啡可以喝但绝不能代替水。脑力劳动者，每天饮水至少要达到1200毫升，夏天应该更多。早晨起来可以喝250~300毫升的温水，水温不宜过热或者过冷。一次性喝水量不能过多，过多会导致“水中毒”，即体液失衡。一天中最后一杯水应该在睡前半小时喝，水量与早晨第一杯水一样。这杯水有助于排出体内的代谢产物。

趴睡对颈椎是雪上加霜，平睡最好

白领人群午休的时候，如果是趴着睡，对颈椎是雪上加霜。趴着睡，把颈椎和腰椎的生理曲度改变了，长久下去，就变成了一个固化病理性的曲度了。

那么，如何解决这一问题呢？放平睡觉。这个实现起来很简单，买一把折叠椅就行了。关键是要放平，斜放的效果就不理想了。放平以后，血液就会供应到大脑，因为中午吃饭以后很多血液到消化道去了，这个血液我们不该去“抢”，但是我们可以把四肢的血液供应到大脑里，给大脑更好的休息。

每天要有10个千步活动量

脑力劳动者还必须保证每天10个千步活动量。10个千步活动量怎么完成呢？很简单，中速步行10分钟就是1个千步活动量，1小时4公里左右属于中速步行。

其实大家还可以回家做家务“挣”健康分，拖地板8分钟就是1个千步活动量，洗盘子15分钟也是1个千步活动量，还有如手洗衣服9分钟、熨烫衣服15分钟等。

寿佩勤建议，为了健康，请大家多做家务。这样既让家庭更加和谐，也能健康自己。

宁波民生e点通 赵铭琦

动车票价中包含矿泉水费用？

小e求证：相关报道和12306回复有出入

前段时间，一篇名为《火车植入“水货”，咋不问问消费者？》的报道在网络走红。文中提到，7月4日《每日经济新闻》报道：“每份动车或高铁车票价格中包含一瓶‘5100矿泉水’的费用。”

报道一出，网友的一大波疑问迅速涌向小e：动车和高铁车票真的包含一瓶“5100矿泉水”的费用吗？为什么火车宁波站却没有领水的地方？

早在去年9月，也曾有网友反映免费矿泉水的问题。小e曾致电上海铁路局宁波车务段。当时，相关工作人员告诉小e，宁波东站确实没有免费矿泉水领取，原因是车站当时的候车条件局促，停靠列车密度大，加上免费赠送矿泉水只针对部分列车，容易导致候车秩序混乱，所以没有向旅客免费赠送。

那么票价内到底有没有包含矿泉水的费用？从7月7日开始，小e多次询问上海铁路局宁波车务段的工作人员，工作人员表示需要请示上级部门再给出答复，直到昨日下午5点截至发稿时，对方仍未给出明确回复。

与此同时，7月11日，小e拨打了12306，向上海铁路局的相关工作人员进行



网传的免费“5100西藏冰川”矿泉水。

询问。得到的回复是：发放的“5100西藏冰川”矿泉水是免费送的，每个车站送完为止。“上海铁路局目前只有部分站点有免费矿泉水，这只是我们的一项服务，并不是所有站都有的。”

至于相关报道中提及的车票价格内包含矿泉水价格一事，该工作人员表示自己不清楚。看来到底有没有包含水费，还是一个待解的谜。

宁波民生e点通 张璐

如果您有疑问需要解答，有问题需要投诉，可通过如下方式与我们的平台取得联系并获得帮助：1.电脑登录宁波民生e点通（www.nb8185.com）后在“问民生”栏目留言；2.手机登录3g.nb8185.com留言；3.@宁波民生e点通，或关注同名微信（nb81850）后留言；4.拨打热线电话：81850000。



手机网站



微信



微博