

茅台线上不到半价，被顾客“薅羊毛”

经鉴定商家遭黑客攻击，法院判撤销订单

某商贸公司在其App上发起飞天茅台酒等商品预售，其中1.5L飞天茅台酒预售价格为15968元/瓶，预售期间App出现异常，市民许某某在该App下单购买1.5L飞天茅台酒，商品单价7399元，数量20瓶。因价格异常，商贸公司取消了订单并以App被恶意篡改为由报警。后经广东中科司法鉴定所对异常IP进行数据分析，鉴定主要意见为异常订单并非通过App在前端下单，可能是遭遇黑客攻击。法院审理认为，基于重大误解实施的民事法律行为，行为人有权请求人民法院或者仲裁机构予以撤销。本案中，并非商家恶意标错价格，而是后台遭遇黑客攻击，如继续履行发货义务将发生较大损失，因此判定撤销合同。近日，泰州医药高新区法院发布了该案例。

通讯员 王萌 现代快报+记者 毛晓华

2021年12月，某商贸公司在App上发起玫瑰金茅台酒、飞天茅台酒等商品预售活动，其中玫瑰金茅台酒预售价格为5099元/瓶、1.5L飞天茅台酒预售价格为15968元/瓶，预售时间为2021年12月20日至29日。自该预售活动开始至2021年12月24日18时58分，某商贸公司实际预售玫瑰金茅台酒8瓶，单价均为5099元/瓶，18时58分之后上述茅台酒预售订单价格开始出现异常，其中玫瑰金茅台酒订单出现单价为3599元/瓶等远低于预售价格的情况。

当晚，该公司部分门店发现其线上预销的茅台酒订单价格异常，遂陆续对预售茅台酒进行下架处理。该公司在线取消了所有价格异常订单并原路退还订单价款。

据悉，在预售期间，市民许某某在App下单购买1.5L飞天茅台酒，商品单价7399元，数量20瓶，其下单后实际支付价款147980元。因

上述订单价格异常，商贸公司在取消上述订单，并原路退还上述价款。

此后，该公司以App茅台酒预售价格出现异常、被恶意篡改为由报警处理。2022年3月18日委托广东中科司法鉴定所对App线上茅台酒销售的异常订单账户信息及异常IP进行数据分析，鉴定主要意见为异常订单并非通过App在前端下单，可能是通过其他非正规方式完成的下单，也就是遭遇黑客攻击，此异常订单达到上百件。

商贸公司将许某某告上泰州医药高新区法院，请求撤销与许某某之间的网络买卖合同。

法院审理认为，商贸公司在特定时间段内向广大消费者实施了线上预售茅台酒的行为，但由于App后台出现异常，导致其未立即发现App线上发布的价格远低于成本价及市场价，且在此过程中有大量订单生成，如继续履行发货义务将

发生较大损失。综上，可以认定原告基于重大误解实施了相关民事法律行为，其有权要求撤销在此过程中形成的合同。故判决撤销原告与许某某之间的网络买卖合同。

泰州医药高新区法院李文娟法官表示，网络信息时代，商家一时疏忽标错商品价格致使售价远低于正常价格，“薅羊毛”频发。但标价错误网购合同效力认定应根据现有证据区分标价错误行为类型。具体而言，若有证据证明电子商务经营者系出于营销意图故意标价错误损害消费者合法权益，此时人民法院可基于合同严守原则认定合同成立并生效，判决电子商务经营者承担交付标的物或赔偿损失的违约责任。若没有明显证据证明电子商务经营者系出于恶意标价错误时，应认定其善意。本案中App经司法鉴定存在黑客攻击行为，因此基于法定原因支持其撤销权诉请。

履历造假被解聘，法院判雇主无需赔偿

快报讯(通讯员 王惠 记者 徐晓安)“在甲公司任职50个月，在乙公司任职21个月，在丙公司任职63个月……”一份让人看上去经验十分丰富的履历，却引发了一场关于“劳动合同是否有效”的诉讼。近日，苏州市吴江区人民法院审理了一起劳动者因虚构履历被用人单位起诉至法院的案件。

2022年5月16日，某科技公司向张某发出了聘用通知书，聘用张某为销售项目经理，试用期综合月工资为14500元。随后，张某回复“个人提供的资料基本属实，如有细节部分需要了解，可单独做沟通”。

5月20日，张某正式入职该科技公司，双方签订了劳动合同，张某填写应聘登记表，载明工作经历：2010年7月至2014年9月，任职于甲公司；2014年12月至2016年9月，任职于乙公司；2016年9月至2021年11月，任职于丙公司。对于自己填写履历的真实性，张某也在登记表上作出承诺：“我保证在本次招聘中提供的个人信息真实，并认可对虚假个人信息的处理行为；我允许招聘公司对我提供的个人信息在法律许可的范围内进行背景调查。”

就这样，张某上岗了，但一切进行得并不顺利。2022年6月10日至6月14日期间，某科技公司接到

了客户对张某的投诉，认为张某工作能力和态度不佳。明明经验十分丰富，怎么会突然出现这种情况？该科技公司进行了背景调查，发现张某的工作履历存在造假，严重夸大了自己的工作时间，实际上，张某仅在甲公司任职27个月，在乙公司任职9个月，在丙公司任职7个月。

于是，该科技公司解除与张某的劳动关系并通知工会，解除理由为张某工作履历内容不实、存在弄虚作假行为，严重违反《中华人民共和国劳动合同法》及员工手册的规定。

但是张某对公司的做法并不认同，他向劳动人事争议仲裁委员会申请仲裁，要求某科技公司支付违法解除劳动合同赔偿金14500元。同年7月，仲裁委驳回了张某的仲裁请求。张某不服，诉至法院。

法院经审理认为，张某严重夸大了工作时间，虚构履历的行为反映出张某具有欺诈的主观故意。张某告知公司的工作经历与实际工作情况严重不符，违背了诚实信用原则。张某通过提供虚假工作经历取得订立劳动合同的机会，双方签订的劳动合同应属无效。法院判决，某科技公司无需支付赔偿金，驳回张某诉讼请求。一审判决后，张某不服提起上诉，二审法院判决维持原判，驳回上诉。

怕冷易饿！如何迈过冬季健身这些坎

“气温每下降1℃，我与健身房的心理距离就会增加10公里。”在冬天，冷且饿是挡在不少健身人面前的两大拦路虎。吃得多、练得少、怕长胖，该如何平衡冬季健身之难和暴胀的食欲呢？现代快报邀请社会体育指导员和多名营养专家，为大家提供科学健身方案。

现代快报+记者 蔡梦莹

入冬后健身怎么安排？ 室外换室内继续锻炼

90后小马在今年年初就立下Flag，要坚持规律健身。但自从入冬后，她的健身频率就下降了。“之前勤快的话，一周五六次。现在懒了，一周三次左右。”小马告诉现代快报记者，和春夏相比，她把健身从室外换到室内。“我都是无氧与有氧运动结合起来安排。固定的是在家用哑铃做力量训练，而有氧运动就是和朋友约着骑行。现在天气冷，换成在家里跟练跳操。”

95后小文常常因为突如其来的工作安排，被迫打乱自己的健身计划。入冬后，常去的健身房也离他“更远”了。“我家距离健身房有段距离。夏天，我经常去游泳。但冬天实在坚持不了，游完泳，洗个头，冷风一吹，实在太冷了。”不过，为了控制体重，他已经和朋友约好一起去球馆打乒乓球，保持每周一定的运动量。

健身专家：冬天减脂更容易，但健身前要充分热身

冬天健身最大的阻力就是冷。江苏健身健美项目一级社会体育指导员陈颖琦告诉现代快报记者，冬季健身最重要一点就是充分热身。他表示，健身房锻炼的时候，不着急换短袖或运动背心，先穿长袖运动服或者运动卫衣进行热身。首先可以在椭圆机或跑步机上，用快走的方式热身15分钟。如果室内环境比较冷，快走热身时间拉长到20分钟左右。之后是拉伸环节，然后再开始做力量训练。整体热身时间最后在30分钟左右，比夏天热身时间要长。“因为冬天冷，关节比较僵硬。比如

有人热身不到位直接做卧推的话，容易出现胸肌撕裂的情况。去年冬天，我在健身房就听到好多起了。这是要提醒大家，热身不充分很容易受伤。”陈颖琦表示。

不少人觉得，冬天减脂简直是“违抗天命”，是对身体和精神上的双重折磨。陈颖琦告诉记者，从指导学员的实践来看，冬天减脂更容易，但同时也需要意志力。比如，制订合理的训练计划，再辅助一些奖励机制，可以更好帮助自己科学健身。“比如我自己的计划是一个月内从88公斤降到80公斤，再分解到每周的训练安排上。哪怕下雪，我还是照样去健身房完成训练。”他还提到，不少健身机构为鼓励学员按时完成训练计划，会推出奖励机制，如每周按时打卡训练三次，可返还一定储值金额或兑换课程等。

相较于年轻人，老年人受身体因素影响，可选的健身项目有限。在社区健身课堂中，陈颖琦建议老年人可通过壶铃和弹力带锻炼身体的协调性、柔韧性、力量和平衡能力。因为，壶铃和弹力带的训练动作相对简单，器材也容易获取，时常练习编排好的壶铃操或弹力带操，可以帮助老年人增强肌肉力量，改善关节灵活性，并提高心肺功能。

营养专家：好好吃饭是控制食欲的基础

夏天，一顿减脂餐就能饱腹。但在冬天，看上去健康的减脂餐就远远不够。如何做到控制食欲、有效健身？国家一级健康管理师、一级营养师、健康科普作者郑育龙告诉现代快报记者，相对于夏天，冬季健身人在三餐选择上，能量、碳水、蛋白质的摄入量要降低。在食物选择上要尽量多

样化，以粗粮为主，一餐中最好三分之一是粗粮。这既包括地瓜、芋头、红薯等膳食纤维较多的食物，也包括糙米、燕麦、荞麦等粗粮，还有红豆、绿豆、豌豆、鹰嘴豆等杂豆类。在蛋白质的选择上，尽可能遵循高蛋白低脂肪的选择，既增加饱腹感，又减少能量摄入。油炸食品尽可能少吃。

中国营养学会会员、食品安全科普专家、国家高级食品检验师王思露认为，不要低估好好吃饭、均衡饮食的力量，这是让食欲可控的基础。他同样建议增加高蛋白、高膳食纤维的食物。如果在秋冬很渴望吃碳水，那尽量选择天然的粗粮，而不是甜滋滋的面包。“栗子、红薯、南瓜、芋头，这些秋冬季限量碳水多好吃啊。”王思露告诉现代快报记者，冬天控制食欲的最好方法就是多吃一点蛋白质。多吃一点蛋白质能少吃一点碳水化合物。例如，一个体重约65公斤的人，在冬天每天应该多摄入20克蛋白质，即从原来所需的79克增加到99克。

健身完别盲目不吃，送你冬季健身饮食搭配指南

有健身博主建议冬天健身要增加摄入镁元素。郑育龙表示，从营养学角度来说，这一说法没有特别的根据。因为冬天，人的出汗量少，代谢减慢，所以镁的丢失相对是很少的。只要做到日常饮食的多样化，基本不会有镁元素的丢失。

王思露表示，冬季缺少阳光照射，容易对骨骼健康产生一定的风险，对于高强度的运动达人来说，可以适当补充镁元素，但需要因人而异。他认为，通过均衡的饮食来摄取足够的镁是最理想的方式。镁主要存在于绿叶蔬菜、粗粮、坚果等食

物中，而加工食物、肉类、快餐及外卖食品的镁含量则不高。据中国居民膳食营养素标准，正常成年人每天摄入镁元素的标准量是330毫克，孕妇推荐量每天不超过400毫克。

王思露认为，大量剧烈运动后，及时科学地补充营养，不仅有助于修复受损的肌肉，还有利于减脂、增肌。如果盲目地不吃，反而可能导致肌肉流失，难以达到锻炼效果。他给健身人士提供了一份冬季饮食搭配指南。

1.蛋白质和碳水化合物要合理搭配

做有氧运动后可摄入碳水化合物，搭配少量蛋白质，碳水化合物和蛋白质比例为4:1至3:1；在力量训练后，需增加蛋白质摄入量，碳水化合物和蛋白质比例为2:1。比如，做力量训练后，可以吃一个香蕉、喝一杯牛奶，或面包、鸡蛋、鸡胸肉等。

2.均衡膳食，提高餐食营养密度

运动后各类食物的组成和搭配比例，可以用餐盘划分，二分之一餐盘放水果蔬菜，四分之一餐盘是蛋白质来源，四分之一餐盘是全谷物或淀粉类食物。

3.摄入新鲜蔬菜和水果

运动时会大量出汗，很多矿物质、维生素会随着汗液丢失。运动后需要注意补充富含钾的水果、蔬菜，如香蕉、土豆、番茄等。

4.讲究进食顺序，科学进餐

运动后宜选择容易被消化的食物。首先补充流食、水分，如汤类、饮品、奶类。运动后1-2小时可以吃固体状的复合碳水化合物，如全麦饼干、面包、蛋糕，以及部分优质蛋白质食物，如肉类、奶酪。一般来说，有氧运动会比力量训练消耗更多的糖原，所以应补充更多的碳水化合物。



资料图片