

婚姻课堂

婚姻如此美好幸福

有这样一名普通已婚女性,和许多女性一样,在结婚前内心充满忐忑和不安,但9年后,她感叹“婚姻是如此美好幸福”。她说,做到这些一点也不难。



何理智面对、解决问题。

财政支出一定要全票通过

不论在教育子女上,还是旅游计划上,家庭财政达成一致非常重要,这能确保家庭朝着统一而稳定的方向发展。

让最在乎的人去做

经常有人问怎么解决做家务的矛盾。对此,原则应是“谁最在乎谁去做”,这就免除了试图改

变另一半的烦恼。比如,我很介意橱柜整洁有序,但他不在乎,所以这部分家务我来做;他希望家里有人做客时器具整洁锃亮,那就让他负责这部分准备工作。像洗碗、洗衣服、拖地这些基本家务可以共同承担,既做到力所能及,又不强人所难,关系会更和谐。

用拥抱结束争吵

温和的眼神、亲切的拥抱、手与手的相连,这些连接彼此的纽带能在火药味十足的氛围中发挥作用。针锋相对时,一个温柔的拥抱就能化干戈为玉帛,也给了彼此一个换位思考的机会。

在家浪漫约会

有了孩子,一心渴望的浪漫约会可能成为泡影,但不要让这成为失望的理由。试试和他一起看电影,一起散步,甚至一起打扫房间,把这些当作浪漫约会,也能促进沟通,让两人关系更亲密。

一起编织梦想

谈谈对未来的构想:新的目标,下一次旅游目的地,工作规划等,让彼此在对未来的憧憬中携手共进。 (《大众卫生报》)

□安鑫

有小波折也无妨

回首往事,曾经的困难,甚至争吵看起来都弥足珍贵,因为在问题中,我们能更好地了解和体谅对方,也能磨练自己的性格和意志。

夫妻同时上床休息

一起躺在床上,不仅能增加性爱的几率,也可以温馨地聊聊天或者相拥甜蜜入眠。尽量保持这一习惯,能铸就美好婚姻。

孩子面前注意吵架艺术

在孩子面前最好不要大吵大嚷,也不要表现得极其低落、愤怒和不满,而是要让孩子看见父母如何解决问题,让孩子明白,婚姻并不总是一帆风顺的,更重要的是如

围城物语

不要在婚姻中争对错

□周小鹏

婚姻中,90%的矛盾都是因为想证明:我是对的,你是错的。

“要不是你出门的时候磨蹭,能赶不上车吗?”“我跟你说了多少遍了,你就是不听,现在后悔了吧?”这种对话是不是很熟悉,结果是两个人在争对错中,越来越情绪化,都想压过对方一头,结果两败俱伤。

那么,遇到矛盾如何解决,让夫妻关系变融洽呢?教你一个简单的技巧。

如果你和伴侣有了分歧,交流时试着把“你”换成“我们”。如一起出门时,伴侣整理东西、换衣服耽搁了时间,这时你不要说“能不能快点,别磨蹭”改成“我们得快点,要赶不上车了”。

当你说话用“我们”开场,很难引发对方的反感。哪怕你很生气,语气很强势时,只要用上“我们”,如“我们必须一起想办法解决”“我们在这件事上有误会,今天必须说清楚”就会既让对方感受到你的情绪,但还不伤人。所以,争对错只会让原本应该在一条战线的你们变成对立面,但“我们”能把双方拉回统一战线,它指向的是怎样更好地解决问题。

当然,说“我们”不是委曲求全,是让你学会换位思考,跟对方形成合作思维,你的思路开阔了,对方也会更愿意配合你,你们的关系自然也会越来越和谐。 (《中国妇女报》)

答疑解惑

子女离婚 能否要回资助

小张与小李婚后,因买房、买车等,张大爷、邱大妈先后于2013年、2016年向小张转账5万元、10万元,但未标明款项性质。

2019年,小张与小李诉讼离婚,小李分得了房、车等转化的夫妻共同财产。2022年,张大爷、邱大妈以前述资助的15万元系借款为由,要求偿还。张大爷认为,父母没义务出资给子女买房、车,15万元未明确系无偿赠与,应视为以帮助为目的的临时性资金出借,应予偿还。小张同意父母的主张,讼争15万元系其与小李的夫妻共同债务,应共同偿还。

小李认为,其与张大爷、邱大妈并无借贷合意,15万元系小张家父母私下给付小张的,其并不知情。且民法典规定,父母为子女婚后购房出资,性质没有约定或约定不明确的,原则上应视为对子女夫妻的赠与。且与小张离婚前,他们从未主张过借款,直到其离婚才主张,赠与的可能性较大,小张与其父母存在串通的嫌疑。

一审判决认为,张大爷、邱大妈主张其为借贷,应负有举证证明的义务,但其未能进行充分举证,证据不足,不予支持。二审认为,讼争款项转账未备注用途,缺乏直接客观证据证明存在借贷约定,且讼争款项转账距起诉时间久远,直到其离婚才主张借款,有悖借贷常理,法院不予支持。

基于传统和亲情关系,大多数父母资助的目的是解决子女困难,让其生活幸福,并不指望其日后偿还。因此,民法典规定,当事人结婚后,父母为双方购置房屋出资的,没有约定或者约定不明确的,按照民法典的相关规定,原则上应视为对夫妻双方的赠与。如果父母无法充分举证证明其资助子女的款项系借款,即便儿子儿媳离婚,也难要回。

因此,如果有些父母因自身财力有限,需用相关资金养老,资助给子女夫妻的款项本意是出借的,应当采用书面形式明确借款性质;如果大额购置不动产的资助,目的是想其子女夫妻白头偕老,可以约定:如其夫妻离婚,则大额资助应作为借款返还。 (《农村大众报》)

生活贴士

秋季需润燥,“三白”少不了

□王新德

秋天是进补的季节。民间素有“秋季进补,来年打虎”的说法,但如何补?吃哪些食物更科学?过了白露节气,就有“吃果不吃瓜,吃蜜不吃辣”“秋吃白,病不来”的说法。

我市地处黄土高坡,缺雨水,气候干燥。白露以后,秋风习习,燥更明显。皮肤干燥无光泽、皴裂,鼻子发干、打喷嚏、流鼻血,咽喉干燥、咽痒,声音嘶哑,口渴欲饮水,咳嗽无痰,大便秘结,烦躁易怒,失眠,迎风流泪等,都是燥的表现。中医认为,燥是秋天的主气,肺与秋季相应,肺为娇脏,喜润而恶燥。

治燥的方法是滋阴润燥,吃濡润的食品。下面介绍几款濡润食材,建议大家应季而食,吃出健康。

①百合

百合是一味药食兼优的滋补佳品,四季皆可食用,但更宜于秋季食用,具有宁心安神、美容润肤、润燥止咳等功效。《本经逢原》中记载,百合能“补土清金,止嗽利小便”。《本草述》中认为“百合之功,在益气而兼之利气,在养正更能去邪”。《医学入门》中亦有百合可“养五脏,补中气,通耳窍”的记载。

现代药理学研究发现,百合中不仅含有钙、磷、铁多种矿物质,还含有多种维生素,被称为“营养百宝箱”。

百合的食用方法是煮粥,将适量百合和粳米放入锅中,加水后用小火煨煮,待百合与粳米烂熟后,加入适量的白糖即可食用;如在百合粥中加入甜杏仁同煮,即成百合杏仁粥,适合久咳、干咳无痰、气逆微喘的患者。需要注意的是,百合性寒,脾胃虚寒的人不宜多食。

②白木耳

白木耳又叫银耳,属于真菌类银耳科,有“菌中之冠”的美称。因其价格便宜,又被誉为“贫民燕窝”。银耳富含胶质,擅滋阴补肺。《谷荪医话》中有“白木耳能补内部损伤”的记载。银耳味甘淡,性平,可生津止渴、滋阴润燥,是应对秋燥的进补佳品。

银耳中富含膳食纤维,能帮助钙质吸收;银耳中丰富的硒元素及酸性多糖类物质,能有效增强人体免疫力;银耳中含大量天然性胶质,可帮助滋养皮肤。

银耳食用方法推荐煲汤,取适量清洗干净的白木耳,半个秋梨,优质枸杞20g,加水适量熬制半小时,再加入少量蜂蜜调味即可饮用。此汤具有滋养肺肾、补脾开胃的作用。



③茭白

茭白是南方水生植物,也是近年来进入我市的精品菜蔬,其性凉味甘。中医认为,茭白有清热解毒、除烦渴、通便宽肠的作用。茭白中的膳食纤维可加快肠胃的蠕动、促进食物消化吸收。茭白含有较多的碳水化合物、蛋白质和脂肪,能补充人体所需的营养物质,具有健壮机体的作用。

炒茭白菜的方法:将茭白菜外皮剥去、洗净、切片,锅里倒入适量清水,加入一小勺盐和一点食用油,水烧开后放入茭白菜,焯水一分钟捞出,过凉白开备用。待油锅热后,放入肉片、蒜末、盐、少量生抽及少许红干椒调味,煸炒后起锅即可食用。