

本期关注

收入有差异会影响感情吗？

□青豆

小A男朋友的收入是她的三倍,但小A却很忌讳和男友聊收入:一方面觉得赚多少是对方的隐私,另一方面是不想让男友误认为自己很看重钱。因为钱的敏感性,她总会觉得自己和男友的关系不够亲密。

然而,心理学研究表明,伴侣之间对财务关系的满意度,确实会影响我们对亲密关系质量的想法。如果总是不谈钱,很有可能成为关系的后期发展埋下隐患。因此,在一段关系中,两个人能够处理好收入差异造成的矛盾是很有必要的。



时,自己动手还是找保洁?吃饭时,选择人均100元还是人均300元的餐厅?买生活用品时,选择品质好但价格高的还是相对平价但质量一般的……

收入较低的伴侣为了满足对方的需求,可能会对高额花费感到焦虑,而收入较高的伴侣为了照顾另一方的经济条件,可能会觉得自己在做出让步甚至牺牲。

研究表明,那些拥有共同价值观的伴侣,更容易在同一个维度上保持共识,从而享受更高质量的亲密关系。而想要让价值观更加接近或者彼此理解,需要伴侣之间进行持续不断的沟通。

如果金钱观念不能摊开聊,双方可能会在表面上做出一个各自满意的决定,但在深层很难达成统一意见。

解决收入差异矛盾的小方法

如何在平等和公平之间找到一个平衡点?这是亲密关系中需要持续与对方探讨和实践的话题。

1. 承认收入差异对关系的影响

承认收入差异这个客观事实,是解决问题的前提。回顾一下收入差异在你们的生活中造成了怎样的影响,有哪些决策是因为收入差异导致的。比如:需要共同支出的钱,是不是都由收入高的伴侣说了算?家务劳动是不是默认让收入低的伴侣负责更多?在花钱时,有没有感到过委屈将就或力不从心的时刻……

2. 建立更开放的性别意识,而不是“男性/女性就该……”

研究表明,当夫妻在性别意识形态上灵活而不是僵化时,收入差距对关系满意度的影响较小。

如果总想着“男性就该挣得更多”或者“女性就该完全独立”,而现实情况却与想象不同时,你们可能会一直对收入差距感到耿耿于怀。

3. 不止用金钱贡献,衡量对方的付出

朋友小薇从怀孕到孩子满一岁,一直没有任何收入,但她完全不会在花销上感到亏欠。因为她认为,自己的贡献并不比丈夫赚钱的贡献少,甚至还重要得多。

对一段关系的贡献形式有很多种,比如承担家务劳动、承担情绪劳动、积极维护关系、协调冲突等等,而金钱贡献只是其中的一环。

我们需要看到对方在关系中发挥的多面价值,并且能够承认和感谢对方所做出的努力。

4. 意识到你们是“同盟”,不是“对手”

一项最新研究显示,在财务上相互依赖,对于提高伴侣关系质量是有好处的。因为财务依赖会增加伴侣对“我们是共同体”的认知,而不是处于一种“交换合作”的关系模式。

对于收入有差异的伴侣来说,如果认为彼此是分开独立运作的经济单元,可能会加剧双方的对抗和竞争意识,从而扩大收入差异的矛盾。如果想要让矛盾减少,就要把彼此当作关系同盟,共同面对这些问题带来的挑战。

实际上,许多与钱相关的矛盾,大多来源于我们对亲密关系存在的双重想象:一方面,在身份上,我们希望与伴侣之间是平等的,这意味着我们应该享有完全平等的权利。另一方面,在生活经历中,我们又希望是绝对公平的,这意味着如果我投入更多,也应该得到更多回报。

(《中国妇女报》)

美味推荐

虾滑白菜卷

食材:

白菜叶9片~10片(按需,可以多烫1片~2片,免得包的时候弄坏,白菜一定要先烫一下,再晾凉,这样好包一些),小米辣(按需,建议5个左右),虾滑1包(也可以自己剥虾,加胡椒粉、淀粉和水搅拌),蒜2个~3个(切沫),小葱(切碎)

做法:

1. 将虾滑包入白菜叶中,包好的虾滑卷放入蒸箱蒸10分钟,蒸好冷却后用毛巾擦一下,去除积水。

2. 滤出蒸好的虾滑卷里的鲜汤,加入一勺淀粉,一勺生抽,一勺蚝油,调制酱汁。

3. 锅中烧油倒入蒜末,炒香后倒入小米辣,倒入酱汁,如果水太少可以再额外加一点水,倒入葱碎翻炒均匀。

4. 如果是小朋友吃可以不用加小米辣,也可以用娃娃菜代替白菜,蒸好的虾滑白菜卷,一口咬下去既有白菜的清甜,又有虾滑的鲜香,超级推荐。



生活新知

药品存放小贴士

□江丽

医院开回来的药,放在家里应该怎么保存呢?居家药物的存放,看似非常简单,但也藏着大大的学问。

1. 存放位置

最重要的一个关键词就是安全。一定要将药物放在小孩够不着也看不见的高处,并且每次用完药后要确保瓶盖拧紧,及时归位。

2. 存放条件

一般来说,影响药物稳定性的因素包括温度、湿度和光线等。不正确的存放条件会影响药物的稳定性,引起变质。而存放药品正确的做法,就是按照药品说明书上“贮藏”一项的要求储存,比如密闭或者密封、遮光或者避光等。密闭是为了防止尘土和异物进入容器,而密封则是不让空气进入,防止药品风化、吸潮或者挥发。避光是只要避开阳光直射就行,遮光是指药品存放在不透光的容器内。储存温度方面,常温是10℃~30℃,阴凉处不超过20℃,冷藏是指放置在冰箱2℃~8℃的冷藏室,而冷冻则是在0℃以下保存。对于那些没有明确说明储存温度的药物,一般放在阴凉处即可。

3. 有效期并不等于使用期

如果药品没有开封,并且做到了正确的储藏,那么使用期和药品标示的有效期就是一致的。一旦开了封,药品的使用期会因储存条件的变化而变化。一般情况下,普通瓶装药开封后保存期不超过原效期内6个月,也就是说如果到了有效期,毫无疑问,不能再服用了;如果还没有到有效期,但是开封已经超过6个月,同样也不能再服用了。(《家庭医生报》)

温馨提示

塞牙危害大 应及早填充

□程守勤

塞牙久了,慢慢就会造成偏侧咀嚼,甚至进食障碍。塞牙还会导致口臭。

塞到牙缝里的食物不容易清除,时间长了这些食物残渣发酵产生大量细菌,由此便散发出臭味儿。这些细菌还会慢慢地腐蚀牙齿,塞牙部位的牙根面和两颗牙的邻面慢慢龋坏,

大约有一半的塞牙会引起龋齿,严重的还会引起牙髓炎、根尖周炎等。

塞牙最常用的治疗方法是填充。如果牙与牙之间有缝隙,不管是先天的还是龋坏的,用专门的材料填上就可以了,既安全又不影响美观。

第二种方法是咬合调整。如果相邻的两颗牙看起来没什么缝,但还是塞牙,就要去调整它的咬合关系,使之在吃东西的时候,上下牙之间不

会因为互相推动的力量而产生缝隙。

第三个方法就是消除牙齿之间那些推来推去推出牙缝的力量。通常70%~80%的塞牙都发生在最后面的两颗大牙处。因为最后的那颗牙无依无靠,对面牙一用力就把他推了进去,牙缝就出来了,此时只要一改牙面上的沟槽,给咬合的力量改个方向,问题就解决了。

(《燕赵老年报》)