



## 快乐金婚

文/舒平

那天,在酒店吃饭,邻桌来了六位花白头发的老人,谈笑风趣,十分引人瞩目。我留心观察了一下,很快就知道,他们中有一对老人已经到了金婚之年,另外几位老友正纷纷举杯祝贺他们。有人祝他们幸福,有人祝他们健康,他们自己的祝福是“金婚快乐!”相对于旁桌的觥筹交错,他们的饭局很简单,连饮料都没叫,就是几杯白开水,和几碗白米粥,

还有几碟时鲜小菜,但他们举箸之间却滋味隽永。

酒店客人不算多,我的目光继续被他们吸引,酒店老板和我是熟人,他见状告诉我,这几位老人都是退休老干部,家里条件优越,都很懂得享受生活。我听了,很较真地纠正他,老人们的快乐来自于内心的满足,所以,才会以一杯白水一碗白粥来祝贺金婚。但愿世间的夫妻都能懂得这个朴素的

道理,去芜存真,牵手金婚。

无巧不成书,酒店老板自己的婚姻正一团糟,他感慨万分地告诉我,当年他无车无房时,老婆成天抱怨他不会赚钱,好嘛,他工作之余开了一家酒店,生意兴隆,日进斗金,老婆又抱怨他脾气急躁,不会关心人;他气咻咻说我那老婆连饭都不会做,她还有资格抱怨我不会关心人?看看,甘蔗没有两头甜,我们不可能让婚姻定格在新婚的甜蜜里,也不可能一步迈入金婚的温馨和煦里,所以,柴米婚姻少不了磕磕碰碰。

但有一点要认清,争吵烦恼只不过是婚姻的表情,而不是婚姻的全部,最终我们是要追求一个颐养心灵的快乐金婚,是要享受现世安稳,岁月静好。有一位名人在微博上分享心得说:人生,就是一步一步走,一点点扔,走出来的是路,扔掉的是包袱,这样,路就会越走越长,心就会越走越静。在婚姻里也要像清理垃圾一样,适时抛下一些蛀蚀婚姻的东西,还原婚姻的本色,不本末倒置,我们才有幸品尝快乐金婚。

婚恋秘笈

## 怎样打造孩子的营养早餐

上期茶友求助:乐盈的妈妈来电说,乐盈不喝牛奶不吃鸡蛋,早餐让她很发愁。午餐孩子吃小饭桌,也不知道营养够不够,晚餐又不敢给孩子吃得太丰富。她想知道下午茶的妈妈们都是如何给孩子做早餐加营养的?

### 茶友支招:

咸鸭蛋黄,或一根香蕉,我觉得还算是营养均衡。

——乐美

可以把牛奶、鸡蛋加进食物里,孩子吃不出来,营养却加上了。我觉得家用面包机很不错,我用面粉、鸡蛋、奶粉、牛奶、橄榄油、酵母粉搅拌在一起,再添加一点葡萄干、核桃之类的干果仁,味道好,吃着还放心。烤好的面包切片,抹点蓝莓酱,搭配一杯果汁,就是不错的早餐。

——玻璃

我经常给孩子做饼吃,西葫芦、土豆、胡萝卜、白萝卜、芹菜、黄瓜等都可以。切成丝,然后拌上面粉和鸡蛋成糊糊状,稍加点盐。电饼铛里抹一点油,薄薄地摊进去,中间翻次个,撒点黑胡椒颗粒,非常好吃。蔬菜因为经常变换,所以孩子不容易吃烦,不妨试一试。

——叮当妈妈

女儿喜欢吃寿司,我自己学着做,也不难。寿司里放点火腿肠(买质量好的),一点黄瓜,一点胡萝卜,一点肉松。再喝一小碗八宝粥。有时她会吃半个

——康乃馨

### 淑怡小结:

早餐的确让许多妈妈头疼,早餐比较合理的是吃点碳水化合物,优质蛋白质和蔬菜。现在有许多美食博客,妈妈们不妨上网搜一搜,相信一定能找到适合自己孩子口味的营养食谱。

5月20日是全国学生营养日,23日是世界牛奶日,我们希望这期话题能让妈妈们重视起孩子的营养问题,想办法让孩子吃点奶制品,如果担心牛奶的质量问题,可以选择优质的奶粉。孩子们正是长身体的阶段,多补充奶制品对长高非常有帮助。



## 离婚后能否要求另一方增加子女的抚养费?

### 刘女士咨询:

2004年3月,我与前夫张某协议离婚,3岁的女儿由我抚养,张某每月支付抚养费300元,直到女儿18周岁止。协议签订后,张某按协议履行给付女儿抚养费的义务。随着女儿年龄的增长,生活的实际费用不断增加,当初约定的抚养费根本不够支付孩子的生活费。我也下岗在家没有稳定的收入,张某现在每月稳定收入为4000元。因此,我多次找张某商量增加抚养费,张某以两人已经达成了协议就应按协议履行行为由,不同意增加抚养费。请问:我提出增加抚养费的

### 要求合理吗?我该怎么办?

#### 律师观点:

你提出让你前夫张某增加女儿抚养费的要求是合理的。你可以找张某协商增加抚养费;协商不成,你可以女儿的名义向法院起诉,由法院裁决适当增加抚养费。前夫张某的说法不成立,虽然离婚协议有约定,但不影响要求增加孩子的抚养费。我国现行《婚姻法》第三十七条第二款明确规定,关于子女生活费和教育费的协议或判决,不妨碍子女在必要的时候向父母任何一方提出超过协议或判决原定数额的合

理要求。从现实生活看,子女在下列情况下,可以要求增加抚养费:(1)物价调整,原定的数额不足以维持子女的正常生活需要;(2)子女升学,实际需要超过原定的数额;(3)子女患病,抚养子女的一方无力支付全部医疗费用;(4)有给付义务的一方,经济收入增加,子女与其生活水平相差悬殊。

父母子女间的血缘关系和父母对未成年子女抚养教育的权利和义务,不因父母的离婚而消除。离婚后,一方抚养子女的,另一方应负担必要的抚养费。子女抚养费的数额,可根据子女的实际

需要、父母双方的负担能力和当地的实际生活水平确定。不直接抚养子女的一方应给付抚养费的数额:有固定收入的,抚养费一般按其月总收入的20%—30%。由此可见,你们原协议约定的300元根本不够支付孩子的抚养费。张某每月收入4000元,其应支付给女儿的抚养费为800—1200元。你可以按照这个标准要求你前夫张某增加女儿抚养费的数额。

#### 解答人:

王崇利(高级律师)

咨询信箱:wldali66@163.com

慧心:心理咨询师  
信箱:huixinrexian@163.com  
每周一下午2:30—4:30

## 老公总爱抱怨我

慧心老师:

你好,我和老公感情还不错,但他有个毛病,凡事喜欢抱怨、责怪我。比如,前天他买回一块猪肉,却随手一丢,等今天做菜时却发现肉已经变味了,他便抱怨我没有及时放进冰箱。我是很委屈的,我又不知道他买了肉,他随手丢到角落里,我也没看到啊。再比如,他洗脚时用错了我的脚盆,却抱怨我规矩太多。看报时打碎了茶几上的玻璃碗,却抱怨我把碗放得不是地方。诸如此类的事情就像天上的星星,真是让我心烦。你说他是不是有心理问题呀?

——清兰

清兰读者:

你好,不知你爱人在单位是否也总是抱怨呢?一般来说,爱抱怨的人,一是不愿意承担责任,二是怕挨批评,不如先推到别人身上安妥。这样的人,比较孩子气,不太成熟。如果他只是在家里抱怨你,那么,不妨看成他在向你撒娇吧。

我经常说,家是讲情不是讲理的地方,爱人虽然有些不讲理,但看在他是亲人的分上就多宽容些。如果非要争个你对还是他错,那就太累了,而且许多问题是无解的,不如睁只眼闭只眼来得清心。

和人相处要想快乐舒心,要多看对方的优点,多记对方的好。夫妻相处更要如此。从信里能够看出,你爱人是居家好男人,否则,绝不会买菜和烧饭的。与其和他生气,不如准备一只大塑料桶,让他把买回的东西全部扔进桶里,这样你就能及时知道他买了什么而妥善处理了。毕竟,浪费是让人很心疼的事情,尤其是食物。

当我们被他人抱怨时,其实也是很好的检视自己的机会。比如,那只被打碎的玻璃碗,是否真的放在了不安全的地方?我有一件串珠小衫,很漂亮,我很喜欢。有一天我突然发现家里的小狗正抱着这件衣衫津津有味地啃咬珠子,而我家先生彼时正在小狗身旁开心地看电视。当我救下小衫时,发现已被啃咬得面目全非。又气又心疼的我,开始大声责备先生,埋怨他没有看好小狗。望着凶神恶煞般的我,他慢悠悠地说:“是你自己扔到沙发上的。”我顿时哑然,是啊,说到底是我给小狗制造了啃咬衣衫的快乐时光。这次教训后,我都记得把衣服挂好。如果我们能意识到在一个结局里,我们应承担的那部分责任时,就不容易生气和抱怨别人了。

另外,我想问一问,平日你爱批评他吗?如果你常常批评他,那么他为了避免被你批评,便先抱怨你,把责任推到你身上。当你忙着为自己辩解时,便没有精力多批评他了。这种情况下,抱怨是一种自我保护的武器呢,呵呵。这不是我说的,是一位著名的心理专家说的,但想想真是有些道理的。

在我看来,抱怨也是一种关注和交流。生活在家庭冷暴力中的妻子很少被丈夫所抱怨,因为她在丈夫眼中根本是一件熟视无睹的旧家具,甚至根本是看不见的空气。所以,面对爱人的抱怨,换一个角度看,就是一种幸福。祝福深深。

慧心

