

啤酒盛宴

婚恋秘笈

啤酒节来了,少不了说啤酒。40岁的安吉大动肝火说,她老公见了啤酒比见了亲娘还亲。安吉老公在闹市区最繁华的写字楼开了一家医药公司,朋友多,酒局多。那天,远在广州读书的女儿要坐晚班火车回家,老公说好了和她一起去接孩子,却临时变卦,被朋友拉去喝扎啤去了,气得安吉咬牙切齿大骂老公不是东西,可一万吉利吃七拼

公,老公倒是陪着笑脸,安吉却冷若冰霜。再一天,安吉带女儿回德州姥姥家小住,让安吉抓狂的是,老公居然把整箱整箱的啤酒搬回了家,逍遥自在地和朋友们在家里开起了啤酒盛宴,弄得家里一片狼藉。

安吉说,老公成天和狐朋酒友混在一起,他的眼里还有老婆孩子吗?老公则一脸无奈地说,他就是喜欢和一群朋友一起喝喝酒,高高兴兴的,多好啊!接受不了呢?弄

得他总是找一堆借口出去喝酒,回到家还像做贼似的,觉得自己都不像男人了。朋友们呢还都笑他怕老婆,他简直是猪八戒照镜子里外不是人。

和安吉一家处境相反的是另一位女友,她和老公各有各的事业,各有各的应酬,她每天都把自己打扮得光彩照人,她说我自己都忙不过来,我哪有时间去管他,老公爱喝酒就喝酒,身体是他自己的,他不回家也无所谓。结果是,她的老公

文/舒平

总是围着她打转,家对他是最有吸引力的地方。

希腊哲学家爱比克泰德说:“困扰我们的不是事情本身,而是我们对事情的看法。”在婚姻内,夫妻之间的摩擦每一天都存在,就算不是通宵喝酒,也会有别的矛盾,没有什么灵丹妙药能彻底解决,但我们却可以改变一下注意力。你把自己的注意力放对了地方,不去过多地干预家人,给老公留足面子,给他自由的空间,这也许是一把更管用的钥匙。



心 箱

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

我被后悔
折磨得要疯掉

慧心老师:

你好,我原来有个感情很好的女朋友,后来我发现她对我不是,不顾她的哀求,也不听解释,我和她毅然分手了。士可杀不可辱,我绝不允许任何人给我戴绿帽子。分手一年后,我知道了真相,原来是我误会了她。我非常懊悔,想与她和好,但她已嫁给了别人。她的闺蜜告诉我,她心灰意冷,随便找了个人便嫁了。我现在被悔恨折磨得吃不下,睡不着,整个人都要崩溃了,我该怎么办?

——小 张

小张读者:

你好。你当下的心情不妨细细体会,牢牢记住,这样可以避免重蹈覆辙。冲动是魔鬼。冲动下做出的决定往往是非理性的,容易后悔。当初,你们感情很好,好的感情里一定有彼此的信任和担当。当发现她对你不忠时,你没有丝毫犹豫就认定了这份不忠,甚至连解释都不听,就决绝分手。这不是士可杀不可辱,而是草率和心胸不够宽。

说到底,你在心里对她是不信任的,而这份不信任,根源在于你的不自信,如果你很自信,就会想:一定是搞错了,我这样好,她怎么可能背叛我呢?一定有什么误会吧?

为避免戴上绿帽子的最好做法就是不恋爱不结婚。只要恋爱和结婚,就有这个可能。关键是,如何对待这个绿帽子。

你说被懊恼折磨得快崩溃,静下心来想一想,是心疼她受到的误解和委屈,还是遗憾自己失去了一个好伴侣?如果是为她,大可不必,塞翁失马焉知非福,她现在嫁的人未必不是她的真命天子。就算她匆忙嫁得不尽如人意,那也是她自己的选择。你可以不珍惜她,她却不能不珍惜自己,那是她该负责的。她嫁了你,你对她缺乏基本的信任,也必定是不幸福的。

如果是为自己,那就更该打点好心情,化遗憾为动力,去寻找更合适的伴侣。昨天已逝去,明天尚未来,我们能拥有的只有今天,只有当下,所以,佛说,要活在当下。

她嫁给你未必幸福,你没有娶到她未必不幸。不如,衷心祝福她吧。祝福她婚姻生活幸福美满,祝福自己早日遇到携手一生的那个她。懊恼的意义在于接受教训,更清晰地认识自己,走好以后的路。一味沉浸在悔恨中,那是逃避,是不愿意成长的表现。

在感情路上,每个人都要交学费的,你也不过是交出了属于你的那份学费。心里的内疚,写封信告诉她就好,并表达真诚的歉意,但一定不要表现出旧情难忘,否则,就是破坏她当下的婚姻生活了。至于她原不原谅你,那是她的事,你只要自己原谅自己就好了。

祝福深深。

慧 心

如何让胖孩子
安全减肥

红茶女士来电话,女儿自加拿大读书回来后,胖了足有20斤,1.6米的身高,体重已高达150斤,这让她非常发愁。她想利用孩子回国的一段时间帮助她减肥,请教有效而安全的方法。盼望有经验的父母给予指点。

晚饭开始,把主食减少四分之一,可以换个稍小点的碗。细嚼慢咽,是经过研究证实有效的减肥方法。用土豆、地瓜、南瓜、山药来代替主食可以试一试。

——燕子

维生素B参与脂肪的代谢,要注意补充。瘦身期间,可以选择有口碑的营养餐以弥补饮食不足导致的营养缺失。如果有喝粥的习惯,最好改一改。粥类里面的糖分溶解最充分,容易被人体吸收。

——小 柳

——山 石

我给孩子选择的是中医减肥,主要是针灸、推脂、刮痧和走罐。优点是安全,没有毒副作用。缺点是有点疼,尤其是腹部走罐,而且见效比较慢。当然,还要同时配合适度的饮食控制。

——咖啡

运动,游泳、跑步、跳绳、跳操都行,关键是选择自己喜欢的,有兴趣才能坚持。再就是,千万不能因为运动开了胃口而大吃特吃。平日把含糖和脂肪的食物及饮料逐渐放弃,养成喝白开水或茶水的习惯。夏天注意不要贪凉,贪凉容易养成痰湿体质,减肥变得更加困难。每日喝红豆薏苡仁水是个不错的选择。坚持,加油!

——惠 南

家里不要买任何零食。可以多准备西红柿、黄瓜、苦瓜等新鲜的蔬菜。西瓜含糖高,不能多吃,冰激凌等冷饮更应避免。从

淑怡小结:

瘦身是长期的工程,选择适合自己的方法很关键。在减肥的同时,要接纳自己,不是因为丑而减肥,而是因为健康而减肥。告诉自己,我现在的样子也很好,但如果瘦一点会更好。胖孩子的心理健康不容忽视。很胖的孩子,最好去医院做相关检查,在医生指导下减肥。女孩子还要关注一下月经是否正常,是否是多囊卵巢病等。

茶友支招:

六岁以前吃垃圾食品容易导致肥胖,我女儿就是小时候喂养失误,现在后悔也来不及了,借这个机会给年轻妈妈提个醒,肥胖在于预防。小时候要给孩子吃天然有营养的食物,尽量减少食品添加剂之类的东西,麦当劳之类的洋快餐能不吃就不吃。再就是从小养成良好的运动习惯,这需要父母首先克服懒惰,要和孩子一起运动。

——甜 妈

管住嘴迈开腿,这是最安全有效的减肥方法。孩子都馋,要想让孩子管住嘴,妈妈也要动脑筋做点解馋而低热量的食物,比如凉拌卷心菜。多吃高纤维的食物,吃点粗粮。保持大便通畅。每晚按摩腹部很有效,贵在坚持。可以抹点帮助燃烧脂肪的大黄膏,顺时针逆时针各按摩100下。

姐姐的财产我可以继承吗?

宋先生咨询:

母亲早逝,姐姐五年前去世,父亲也在半年前去世了。姐姐去世时没有留下任何遗嘱,只留下一处房产,现在姐夫想卖掉房子,我听说按法律我也有权继承姐姐的房子,但是在我们这个地方我只听说过父母、配偶、子女有继承权的,兄弟姐妹继承的事没见过,我想咨询一下,他们说我也有继承权是真的吗?如果是真的,我能继承多少?

律师观点:

你能继承你姐姐留下的遗产是因为转继承。所谓转继承是指继承人或受遗赠人在继承开始后、遗

产分割前死亡,其应继份额转由其继承人继承的制度。因此,别人说你有权继承权其实是因你父亲的死亡,你承继的你父亲作为你姐姐的第一顺序财产的继承人的权利。《继承法意见》第五十二条规定:继承开始后,继承人没有表示放弃继承,并于遗产分割前死亡的,其继承遗产的权利转移给他的合法继承人。因此,如果你父亲生前没有放弃对你姐姐财产的继承权,你就可以继承你姐姐的财产。

你说的配偶、子女、父母继承财产是因为他们是遗嘱继承的第一顺序继承人,兄弟姐妹虽然也有继承

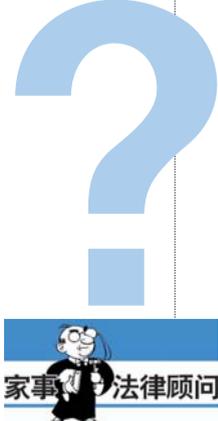
权,但是第二顺序的继承人。继承开始后,由第一顺序继承人继承,第二顺序继承人不继承。没有第一顺序继承人继承的,由第二顺序继承人继承。所以往往第一顺序继承人的存在,就阻断了第二顺序继承人的继承,这就是你为什么没见过由兄弟姐妹继承的原因。你姐姐去世后,由于作为第一顺序继承人的你姐夫、你父亲和你外甥的存在,你作为第二顺序继承人就没有继承的权利。

如果你现在是你父亲唯一的法定继承人,你继承的份额应该是你父亲应该继承的份额。你姐姐的房子应该是他们夫妻的共

同财产,因此,在你姐姐和你姐夫没有任何约定的情况下,分割遗产时,应当先将共同所有的财产的一半分出来给你姐夫,其余的由你和你姐夫、你外甥共同继承。

在现如今社会中,一旦涉及财产关系,亲情往往就变了味。在我们看来,亲情是多少金钱也无法代替的,所以我们建议,如果你家庭经济状况还可以的话,不妨把你应得的那一部分遗产给你外甥,这样你们的关系会越变越好。

解答人:王崇利(高级律师)
咨询信箱:
wdal66@163.com



家事法律顾问