



较劲夫妻

鸳鸯鸟

钱国宏

结了婚之后,她才知道自己犯了一个不可挽回的错误:婚前推崇的所谓性格互补、最佳组合,竟被婚后活生生的现实生活击得体无完肤、溃不成军。

他们俩都很幸运,刚一走出大学的校门,便找到了称心如意的岗位,他俩都是新新人类。像很多年轻人的生活轨迹一样,他们共同走过了相识、相爱、相知、结婚的整个“进化”过程。在谈婚论嫁时,她清醒地认识到,自己性格外向,做事雷厉风行;而他却是内向性格,做事从来都是不急不慌、稳稳当当的。她曾把性格不和会影响婚姻生活质量的担忧说给死党听,死党引经据典地说性格互补恰恰是婚姻幸福的秘诀之一,还举出了著名的齿轮理论,夫妻双方就是齿轮的上下两个轮子,只有上下两轮紧密地咬合在一起,齿轮才能转动。

她相信了,于是就挽着他的手,怀揣着美好的梦想踏上了红地毯。

婚后的锅碗瓢盆生活很快就褪掉了诸多的浪漫色彩。当她从花前月下、卿卿我我的醉人氛围之中走出来时,赫然发现生活中出现了很多的不如意。他整天惜字如金,不肯跟她多说一句话,家里家外大事小事都需要她亲自出头露面去打理,她俨然是家里的外交部长;而他却令她惊讶地钻进厨房,津津有味地研究上了煎炒烹炸。古语云:君子远庖厨,整天和菜刀、锅铲打得火热的男人还算是男人吗?她心里老大瞧不起,时间一长,就忍不住和他吵几句。他起初沉默不火,后来也忍不住和她

吵,于是,吵架成了家里的“固定节目”——三天不吵架,第四天准吵。随着吵架的不断升级,两人开始较劲,家务、事务、社交等等,哪方面都较劲。你说买东,他偏买西;你让她买河鱼,她偏去称萝卜。邻居们感慨道:现在的年轻人啊,尿不到一个壶里去。

吵来吵去,较来较去,俩人都感到疲惫不堪。身累,心也累,家中了无生气;有时,俩人竟面对面坐在沙发上不言不语。

夫妻近乎陌路。日子过到这个份上还有什么意思?但是,俩人谁也没有想到离婚二字,因为他们心里都清楚:彼此心地善良,感情尚在。

后来,单位派他去省里参加了一个“家庭与社区建设培训”班。两周后,他从省里兴致勃勃地回到家中。

小别胜新婚。晚上,他挽住她的手,说:“老婆,以后我们别再吵架,别再较劲了,好吗?回想一下,我们以前争来吵去的,都是些鸡毛蒜皮的小事,毫无原则性可言,真的没有必要分出个青红皂白,再说了,生活中哪有绝对的对与错呢?用那些不值一提的事情来破坏咱们的心情,何苦呢?”

她把头埋在他的怀里,幸福地哭了——他不在家的日子,她想了很多,刚才他说的一番话,正是她想说而未说出口的话。

夫妻就像一趟黄瓜架,相互支撑着才能营造出一方绿色天地。如果哪一方倾斜或倒掉了,那么整趟黄瓜架也就会像大厦一样轰然倒掉了,多么富有生机的绿色天地也就不复存在了。明白了这层道理,生活中我们会远离很多不必要的争吵与烦恼。

健康饮食

四招化解反季节蔬果弊端

尽管反季节蔬果可能存在种种的问题,但不能不承认,我们已经无法再离开它们了。既然离不开,那么更重要的就是学会更加安全健康地食用反季节蔬菜和水果。

>>对策1 首选应季蔬果

现在大部分蔬菜一年四季都可以在菜市场买到,有的人为了尝鲜,经常购买反季节或抢季节的蔬菜,待到应季蔬菜大量上市时都吃腻了。其实这种吃法是不科学的。在有可能的情况下,应优先选择应季的农产品,不要追求那些不合时宜的反季节蔬菜和水果,不妨等到它们出产的季节再吃。更为重要的是,应季蔬菜不但营养丰富充足,味道浓郁纯正,而且没有施用催熟药剂。番茄长在冬天的大棚里,维生素C的含量只有夏天露天种植产品的一半,口味和营养价值不如自然晚熟的水果。

>>对策2 防农药一洗二浸三烫四炒

由于反季节蔬果要预防蔬菜水果农药残留中毒,要注意做好一洗、二浸、三烫、四炒四步措施。一洗就是反复清洗;二浸就是将蔬菜放在清水中浸泡30—60分钟;三烫是用开水将蔬菜快速烫后捞起,可以去除大部分残留农药;四炒即将烫过的蔬菜根据饮食习惯进行烹调。专家介绍,经过这四个步骤制作出来的蔬菜,可保证残留农药去除95%以上。

另外,农药易残留在蔬菜上,如果能够去皮的蔬菜就尽量去皮,不能去皮的也要好好清洗。对于黄瓜、青椒、胡萝卜、苦瓜等茎类和瓜类蔬菜,



可以放上洗涤剂用温水泡上2分钟,然后用柔软的刷子刷洗,尤其是褶皱处,要多刷几下,再用清水冲洗即可,有必要的也可以去皮洗净。

>>对策3 避开长相怪异、个头过大的水果

个头硕大的草莓、鲜嫩欲滴的樱桃……虽然刚跨入春季,但市面上已经出现了许多反季节水果。这些水果不但营养价值不高,还可能给身体带来很大危害,儿童尤其要谨慎食用。

对于那些离时令期不远的水果则更要多几分注意,这可能是生产商为了抢先上市而使用了催熟剂,一般对身体都有一定的危害。如用乙烯催熟的产品会表现出上色过于均匀,用二氧化硫催熟的产品,其表面一般会残留有硫磺的气味等等。而离时令期较远的反季节水果则一般通过激素来促进生长。它们还有一些奇特的外形,尽量避开过大、长相怪异的水果。

>>对策4 削皮来除保鲜剂

尽管水果的果皮营养价值较高,但吃长途跋涉而来的进口水果,或者表皮特别光艳美丽的水果,一定要注意削皮。它们不仅肯定打了蜡,而且极可能经过保鲜剂处理。

生活提示

养成四种习惯可解“春困”

每到春天,人们总是容易犯困,感到疲劳、昏昏欲睡。疲惫的精神状态给工作生活都会带来不利的影响,大家试试下面的方法,对预防和减轻“春困”有帮助。

饮食结构合理调配 春季尤其是早春时节天气寒冷,人体为了御寒要消耗一定的能量来维持基础体温,可以选用谷类、黄豆、芝麻、花生、核桃等高热量食物为主,及时补充能量。从“春夏养阳”的角度出发,少吃吃黄瓜、绿豆芽等寒性食品,多吃葱、姜、蒜、韭菜等温性食品,以祛阴散寒。要摄取足够的蛋白质,蛋白质中的酪氨酸是脑内产生警觉的化学物质的主要成分。春季又是生发季节,在饮食上应多吃鸡肉、动物肝脏、鱼类、瘦肉、蛋黄、牛奶、豆浆等高蛋白食物。

多到户外走走 走出室外,到郊外、湖畔、泉侧、海滨、山巅,举目眺望。良好的视觉刺激,有利于消除春困。

听听音乐 困倦时,可以常选听一些能振奋人心、富有韵味的音乐,也可随着节拍唱唱跳跳。

合理运动 有困意时,活动一下肢体,可疏通活血,通利关节,使大脑兴奋起来。春天乍暖还寒,考虑到身体的适应度,进行有氧运动时强度不宜太激烈。可以选择每周3次进行徒步快走,每次30—60分钟,步频控制在每分钟60—80步。此外,再结合瑜伽、普拉提、太极拳,可起到伸展关节,放松肌肉、缓解身心疲劳的作用。

健康贴士

常吸烟喝酒 多吃维C食物

过量饮酒与吸烟影响健康已是人所共知的常识。如何预防饮酒和吸烟对健康的不良影响呢?常抽烟喝酒的男性应多食用富含维生素C的食物。

多项研究结果表明:过量饮酒与吸烟者血液中维生素C的含量明显偏低。维生素C是保持身体健康不可缺少的营养素,它具有诸多功能,如防止维生素A和维生素E的氧化,并在其协同作用下促进损伤组织愈合,以及预防感冒、提高机体免疫力等。如体内维生素C长期处于低水平而得不到补充,就会引发疾病。我国营养学会提出,维生素C对吸烟者的供给量应该是不吸烟者的2倍。维生素C的主要来源为新鲜蔬菜和水果。在日常生活中还可以服用一些维生素C制剂。

本栏目由 **金色童年** 儿童摄影城协办
 联系电话: 84212991 (宝宝百日照优惠)
 地址: 马陵公园东门对面

姓名: 徐荣梓 性别: 女 出生年月日: 2009年9月初9
 身高: 62厘米 体重: 11斤2两 星座: 天蝎座
 寄语: 祝愿荣梓健康成长、天天开心!

希望你能找到一生的伴侣

有意征婚者请带身份证、工作证、婚姻证明等有关证件到宿迁日报社412房间登记报名。半年期会员收费100元,1年期会员收费200元,半年期会员在半年内可享受不定期刊登征婚交友信息;1年期会员同半年期会员,会员期内如找到合适伴侣,协议自行终止。

栏目咨询电话:0527-84139988 (请在上班时联系)
http://www.love5299.com

- 女060155 39岁,身高1.60米,体重54公斤,感情专一,诚实善良,离异,孩子归男方;欲寻事业有成,有责任心,综合素质较好,40-50岁之间,身高1.70米以上的优秀男士为伴,不诚勿扰。电话:18761112383
- 女060156 67年生,身高1.62米,离异,事业单位在编,无负担,端庄大方,气质佳;欲寻机关、行政、事业单位在编人员(或在市区有稳定工作)且有一定经济基础,身高1.73米以上,年龄在44-48岁之间,有修养素质高,形象佳,身体健康的优秀男士为伴,不诚勿扰。电话:15052748420
- 女060157 68年生,身高1.63米,离异,文静大方,在市区工作,有

- 房,经济独立。诚觅42-48岁,身高1.73米以上,在市区工作,事业有成的儒雅男士为伴。联系电话:18762188102
- 女060158 73年生,身高1.63米,教师。欲寻一位年龄在45岁以内,身高1.70米以上,身心健康,有责任心,诚实善良,无不良嗜好,有稳定工作或一技之长的男士为伴,不诚勿扰。联系电话:13295270255
- 女060159 40岁,身高1.60米,市区有住房。为人热情善良。欲寻一位年龄在50岁以内,身高1.70米以上,身体健康,有责任心,诚实善良,无不良嗜好,市区有房,有稳定工作或一技之长的男士为伴,不(诚)

- 勿扰。联系电话:15851153630
- 男060166 76年生,身高1.76米,未婚,中专毕业,品貌佳,城区有房,月收入1700元左右,父母收入超过2500元;欲寻38岁以下,身心健康,重感情、善良,身高1.60米以上,无孩或有女孩的女士为伴。联系电话:13337850846 0527-84270846
- 男060167 76年生,身高1.71米,大学文化,城区机关公务员,离异,孩子随母,市区有新购房;欲寻38岁以下,肤白丰满,未曾生育过的女士为伴,职业不限。联系电话:15651360165
- 男060168 60年生,身高1.65米,未婚,给别人打工,月收入2000

- 元左右,家中有房;欲寻年龄相仿,婚否不限,有孩也可(不超过10岁),人品好的女士为伴,职业不限。联系电话:13812303476
- 男060174 56岁,身高1.78米,子女已成家立业,无负担,市区有房;欲寻年龄适宜,身高1.65左右,感情专一,综合素质较好,性格温柔的女士为伴。电话:15850940279
- 男060176 76年生,身高1.77米,体重70公斤,在企业工作,有房,离异有一男孩;欲寻一位身心健康,重感情,有责任心,顾家,综合素质较好的女士为伴(婚否不限)。不(诚)勿扰。联系电话:15189059882