

婚 姻 物 语

另一半太“作”，我该怎么办

婚姻家庭是社会稳定的基石，杭州市各区民政局婚姻登记处都设立了婚姻家庭辅导室，为有需要的夫妻，在新婚或离婚冷静期间，开展相关辅导，无论是家庭纠纷、心理不适还是法律困惑，都有老师提供一对一免费服务，帮助遭遇婚姻危机的夫妻走出困境。

2017年3月至2021年2月，杭州市萧山区霞飞婚姻家庭服务中心作为第三方组织连续4年为萧山区民政局婚姻登记处提供婚姻家庭事辅导项目服务，今年4月，他们又承担起该婚姻登记处的婚姻家庭事辅导工作。近日，记者采访了辅导室工作人员，请他们讲述日常工作中辅导过的部分案例，并对婚姻家庭中普遍会遇到的矛盾、问题，提供专业的建议和解决办法。

■记者张浩呈 通讯员褚春

“我都同意跟你离婚了，你还想怎么样？”在杭州市萧山区民政局婚姻登记处，一位男士神情激动地站在婚姻家庭辅导室门口，焦急地来回踱步，几次指着妻子想说什么，但咬咬牙，没张开口，而边上的妻子一直掩面哭泣，不发一言。家庭教育辅导员高丽燕看到这个情况后，便把他们请进了辅导室。

一份纪念礼物引发争吵

“我们结婚几年了，到今天我还是不知道她到底在想什么，问她都是‘可以’‘随便’，做了又都不满意，怎么会有这么‘作’的女人。这次，她说过不下去了，非要跟我离婚，我说可以，那就离吧，她又这副样子，我真是受不了。”一进辅导室，丈夫似乎就有

一肚子的“苦水”想要倾诉，他向高丽燕讲述着最近发生的事。

原来几天前是两人的结婚纪念日，丈夫想送给妻子一份纪念礼物，左思右想不知道选什么好，就开口问了妻子。没想到妻子非但没感受到他的心意，反而指责他这么多年了还不知道自己喜欢什么，一点都不用心。最后两个人不仅没有好好过一个纪念日，反而为此争吵好几次。而这样的事在两人的婚姻生活中经常发生，最终往往都是争吵收场。

说起这件事，妻子也很委屈：“我说的也没错啊，他的喜好我了如指掌，但是我喜欢什么讨厌什么，问问他，都说不上来。每次他送我礼物，其实我都不喜欢，又怕他难过，只能装着喜欢，但是时间久了我也生气啊，他对我根本就不用心。”

丈夫显然也苦于这样的相处方式，“我更喜欢你有什么想法都

告诉我让我知道，我不是你肚子里的蛔虫，没法总是猜你在想什么，那真的太累了，而且猜不中你又生气，我也很难过。”

在婚姻中你清楚自己的需要吗？

听到丈夫的说法，妻子的情绪平和了一些，她犹豫着告诉高丽燕：“其实有时候也不是我不想说，是我也不知道自己到底想要什么……”听到夫妻俩的对话，高丽燕已经基本了解了这对夫妻的矛盾点在哪里。

高丽燕说，人的一生有各种各样的需要。马斯洛的心理需要层次理论将人的心理需要分为生理需要、安全感需要、社交需要、尊严需要以及自我实现需要五个递进层次，当基本需要得到满足时，人会开始考虑更高一级的需要。人类成长的条件便是这些需要得到释放的满足，而心理疾病

的发生是因为正常的需要受到了压制或剥夺。

“在婚姻中，彼此对爱的需求以及爱的表达方式是不同的，需要在相处中不断增进了解，彼此磨合，最终达到和谐。但如果双方不清楚彼此存在差异，而又不了解自己的需求，就会给这段关系增添许多障碍。”高丽燕说，例如这位妻子，她不清楚自己需要什么，导致在婚姻关系中，丈夫无论给她什么，都不一定能够让她真的开心，而这份对于个人需要的迷茫通常源自于原生家庭。

表达需要，让沟通更顺畅

高丽燕说，在平常生活中，我们很难有机会真正认识到自己的需要，为自己的需要去做一些事，而是常常选择压抑、忽视，甚至根本不知道自己到底要什么。

“因此，我们需要有意识地去

古镇迎“新”



近日，在兰溪市游埠古镇市民广场，51对在兰溪市各行各业创业的青年人才身着传统服装举行集体婚礼。

通讯员胡肖飞 摄

便 民 圈

一键速查档案！

新功能上线“浙里办”

近日，由浙江省档案馆推出的“浙里档案”服务在“浙里办”正式上线。“浙里档案”服务设有“我的档案一键通”“档案通查出证”“走进档案”三个子场景。“我的档案一键通”可以一屏查阅与自身相关联的各类民生档案数据；“档案通查出证”可以向全省档案馆在线申请查档和利用方式，提交申请等待工作人员回复，三步操作即可轻松完成掌上查档。

目前有电子邮件、到馆自取、快递送达、电子出证四种方式。选择到馆自取或快递送达，可以收到纸质版档案证明；选择电子出证，可以通过短信推送的链接下载电子证明文件。

档案电子证明文件上加盖有出证档案馆的电子印章，用户可以通过“电子出证文件验证”功能进行验证。根据有关现行规范，档案电子证明经过验证，可作为有关单位的办事依据材料，并纳入电子卷宗归档。

来源：“浙里办”微信公众号

人档案在哪个人才市场代理、个人毕业后档案转去了哪里”等问题，也提供了人事档案代理情况的查询通道。

想要去档案馆查档案没时间怎么办？想要查外地档案馆的档案怎么办？通过“网上查档”，用户输入基本信息、选择受理档案馆和利用方式，提交申请等待工作人员回复，三步操作即可轻松完成掌上查档。

档案电子证明文件上加盖有出证档案馆的电子印章，用户可以通过“电子出证文件验证”功能进行验证。根据有关现行规范，档案电子证明经过验证，可作为有关单位的办事依据材料，并纳入电子卷宗归档。

来源：“浙里办”微信公众号

宁波一项调查显示，6所小学1640名三年级孩子，有384人超重或肥胖

如何避免孩子变成“小胖墩”

■陈敏

近年来，超重、肥胖成为影响儿童青少年健康的重要问题。宁波市疾控中心一项学校卫生监测数据显示，宁波市青少年超重率和肥胖率仍处于上升趋势。今年9月，由宁波市爱卫办和市教育局牵头，市健康生活方式研究中心在海曙、鄞州、镇海3个区6所学校开展小学生健康体检和管理项目。从目前已完成的1640名三年级孩子的体检结果来看，共有384人检出超重或肥胖，超重肥胖率高达23.4%。

“小胖墩”背后的危害可不小

该小学生健康体检管理项目检测了1640名三年级孩子，在检测出的384名超重或肥胖孩子当中，肝脏超声正常的仅为32.8%，其余三分之二孩子出现了不同程度的肝脏回声异常，有16名孩子明确脂肪肝（4.2%），有近三分之一孩子出现至少一项的血脂指标异常，这些都说明超重或肥胖已经逐渐影响到三年级孩子的身体健康。

研究表明，65%的肥胖儿童到成年期后会发展成Ⅲ度肥胖，其风险是非肥胖儿童的5倍。

肥胖表面上看是营养过剩，其实是营养不良的一种表现形式。由于体内脂肪太多，肥胖的孩子很容易缺乏维生素D，从而影响钙的吸收和骨骼发育，身高

发育，还容易发生骨质疏松等问题。肥胖还能引起多种慢病风险增加。宁波市第一医院内分泌科主任、慢病管理中心主任励丽表示：肥胖常常并发非酒精性脂肪肝、2型糖尿病、心血管疾病、异常脂蛋白血症、高血压、睡眠呼吸暂停及某些癌症。此外，肥胖还会造成心理上的创伤，降低儿童青少年的自尊心和自信心，带来更高的被欺凌风险和成绩差表现，导致孩子出现不合群、抑郁等问题，阻碍潜能发展。

16岁的小硕就是其中一个，个高才1.65米，体重却有96公斤。小硕由于肥胖，在学校中常被同学嘲笑，久而久之，小硕变得越来越自卑，和同学关系也越来越不好。由于小硕患有重度呼吸暂停综合征，晚上睡觉时常常常被憋醒。时间一长，导致睡眠不足，结果白天在学校经常无精打采。老师在课堂上讲课，他却趴在课桌上打呼噜。在这一状态下，学习成绩自然越来越差。升入初二时，小硕便不肯再去学校。父母只得帮他办理休学一年。可这一年，小硕却越来越自闭了，他一天到晚将自己关在房间里，从早到晚就是一边看电视一边吃零食，原本就胖的他变得更胖了。好不容易过完了一年，父母再度将小硕送进学校，可重新回到学校的小硕跟同学的关系更疏远了，而且经常做出一些极端行为。没过几个月，小硕便

坚决不愿再上学了。

肥胖大多是吃得太好动得太少

生活中的“小胖墩”为什么会越来越多？宁波市第一医院慢病管理中心营养师刘佳宁分析认为，青春期的肥胖大多与不健康的生活方式有关，最常见的是能量摄入过多和缺乏适度运动。说得通俗一点，就是吃得太好动得太少。

一方面，儿童青少年膳食脂肪供能比持续增加，饮食结构不合理，经常食用高热量、高脂肪、高蛋白质、低膳食纤维食品，而蔬菜、水果、豆制品摄入不足，主食精细化等等，导致个体能量摄入增加。

另一方面，由于出行越来越方便，电子产品普及，升学压力大，导致儿童青少年静坐时间普遍增加，运动时间越来越少，能量消耗减少。

能量摄入和能量支出的不平衡，成为个体超重或肥胖的直接原因。

此外，睡眠不足是导致儿童青少年肥胖的又一个原因。按儿童青少年健康成长需求，小学生每天正常的睡眠时间应保证10小时以上，初中生应保证9小时以上，高中生应保证8小时以上。但事实上，中小学生普遍达不到正常的睡眠时间。从门诊情况看，90%以上的“小胖墩”表现为睡眠不足。而睡眠不足，会导

致生殖激素分泌紊乱，从而导致肥胖。

怎样才能避免让孩子变“小胖墩”，不让肥胖影响孩子健康成长？励丽表示，帮助儿童青少年建立良好的生活习惯、预防肥胖最为关键。

据介绍，该小学生健康体检管理项目团队已对6所小学三年级孩子体检中超重或肥胖小学生开展体重管理干预研究，对于其中家长签署知情同意书的肥胖孩子，进行进一步的饮食、运动等多举措体重综合健康管理，目前合计管理孩子146名。为帮助“小胖墩”们更好地减重，在校方的积极配合下，宁波市第一医院生活方式团队对146名超重或肥胖学生进行强化生活方式干预，从“吃”和“动”两方面科学管理。

饮食方面，项目团队给每个“小胖墩”配备专属营养师，家长在小程序上传在家期间的饮食，营养师进行在线饮食指导；学生在校的午餐及下午茶，会有专业营养师进行搭配改进，保证学生既能吃饱，又结构合理、营养均衡；项目团队还会不定期去学校对“小胖墩”们进行健康讲座，答疑解惑。运动方面，项目团队联合学校，由专职体育老师负责，保证“小胖墩”们在校至少进行每周3次、每次30分钟以上的额外体育活动；使用运动手表监测学生运动情况；并鼓励家长在家期间多带孩子运动，减少久坐。

走四方

卡塔尔 果蔬市场里的笑容



■周童 文/摄

我的先生在卡塔尔工作了11年，这次世界杯的主场馆“大金碗”——卢赛尔体育场，就是由我先生所在公司承建了一部分工程。因此，这些年我曾多次前往卡塔尔，领略了当地的风土人情。

女人天性喜欢购物，我也不例外，商场、超市等卖蔬果的地方最吸引我这个外国人的眼球，需要用智慧来增加彼此爱的能力，“懂得化解冲突，让我们可以彼此倾听，彼此疼惜，彼此支持。”

印象特别深刻的一次，有天夜里下了场小雨，早晨空气格外清新，6点钟我就跟着采购货物的面包车，前往多哈最大的果蔬批发市场。市场距离我的住处大约半个多小时的车程，沿途的公路细长长长，并不宽阔。

多哈的道路多转盘，司机都很自觉遵守规章，直行的车辆在转盘前都会主动停下，让绕行转盘的车辆先行；如果遇到行人，车辆会在很远的地方停下来，当行人走过马路，车辆才会继续上路。我们的车终于驶入果蔬批发市场，市场很是普通，跟国内的批发市场没什么两样。两个

大棚子分别对应的是一般级别的蔬菜和进口的水果，露天的地里还有一大片场地，商贩和小工悠然自得地等待着前来的客户。清晨的市场，人熙熙攘攘看上去热闹非凡。

我脖子上挂着相机，穿行在商贩之间，在我眼里这里的一切都很新鲜。我想，他们看到我——一个东方女子，应该也一样吧。走过之处我们彼此打量，他们热情大方地跟我交流：“嗨，女士！过来，给我们拍张照片吧。”单人的、多人的、推着蔬菜的、搬纸箱的，更有意思的是那些开车停到你面前，摇下车窗充当“模特”的……一张接着一张，镜头前的这些小工摆起一个又一个pose。拍完之后，我捧着相机给他们看，他们说，“谢谢你，拍得非常好。”

他们猜测着我来自哪个国家，“日本？菲律宾？中国？”我拿起他们的记账本，在纸箱上画起五星红旗，“China，中国！”面对他们的微笑，我也用微笑回之，这一天，或许是专门为展现笑容定制的吧，一个个质朴、纯净的笑容，打破了国界，成了这世界上最好的一种语言，表达着彼此的友好，传递着简单的、心无旁骛的信任。

提个醒

君子好“球” 文明观赛

■苑广阔

2022年卡塔尔世界杯已经正式开赛，全世界的球迷正式进入了四年一度的狂欢季。对国内球迷而言，除了少数有条件的球迷可以前往卡塔尔实地观赛，绝大多数的球迷，都将在电视机、电脑屏幕以及手机屏幕上观赛。这就带来了一个问题，那就是如何文明、安全观赛。

看球狂欢要坚决避免酒驾醉驾。国内很多城市的交警部门，都已经开展了专项行动，严查包括酒驾醉驾等交通违法行为。如果一定要边看球边喝酒，那么不妨在自己家里，看完球可以直接休息。如果是在酒吧等场所，务必让身边不喝酒的朋友开车，或者是请代驾开车。

由于今年世界杯很多场次

的比赛在北京时间凌晨进行，需要国内球迷熬夜看球，在精力、体力上也是一种考验。尤其是对于一些身体本来就有基础性疾病，不能过度劳累的球迷来说，一定要量力而行。

另外一个问题，就是因为看球导致的扰民问题。如前所说，一些场次的世界杯比赛是在深夜和凌晨举行，这时候多数居民已经睡觉休息了，如果有球迷在看球过程中大呼小叫，影响了其他居民的休息，还容易引发双方的矛盾。这不但不文明，也关系到安全问题。

此外，当球迷聚集在酒吧、茶室、KTV看球的时候，难免会因为所支持球队的不同，或者是对赛场上发生的一些状况存在看法上的差异而导致观点不一致，要避免发生口角冲突等。希望大家都能文明有礼，快乐看球，平安出行。

把爱 包进饺子里



近日，衢州市衢江区仁爱红十字志愿服务队走进大洲镇恒康残疾人之家，开展“温暖冬日”

活动。27名志愿者为这里的残疾人体检、理发、包饺子、送慰问品等。

通讯员胡江丰 摄