

夫妻上谁家过年 还真是个问题

职工达人支招缓解家庭矛盾

□本报记者 刘欣欣 盛丽



春节即将来临，过年的烦恼也接踵而至。在国人传统观念里，儿媳回婆家过年天经地义。然而，随着人们观念的转变，以及独生子女夫妻群体的壮大，越来越多的儿媳不再愿意“墨守成规”，而是要求回娘家过年，引起家庭矛盾。双方父母如何才能兼顾，职工达人来支招。

外地媳妇北京汉 回谁家过年关乎男人面子

结婚三年的朱军是北京本地人，妻子叶敏老家在南京。2012年春节，也是他们结婚后第一个春节，按照习俗，叶敏留在北京朱军父母家过年。当天，在去婆家的路上，叶敏跟朱军说，自己的父母没人陪也会感到孤单，第一年在婆家过，第二年一定要回自己家过，这样最公平，而且自己家在外地，和父母见面机会少。

当时朱军并没有反对，可到了2013年春节他却说“男人去老婆家过年太没面子”，坚决要求除夕夜要留在北京父母家。最终叶敏妥协，同意除夕在北京过，大年初一回南京。

今年春节，叶敏说自己打定主意一定要让朱军陪她回娘家过年。“我是独生子女，想到父母一年到头想见我却又见不到，春节每家都热热闹闹庆祝的时候，父母仍然冷冷清清，就特别心疼。”

说起这事，朱军也一肚子苦水，“我们家三代单传，虽说现在不讲究这个了，可是过年的时候还是有区别的，姑姑们都去公婆家过年，我爷爷奶奶家就只有我父母，他们都期待着和我这个大孙子一起过年，就像没结婚前一样。”

父母心声 怕冷清也怕孩子为难

隗爽的独生子前年结婚后，便和妻子共同到上海生活、工作，这让已经五十多岁的隗爽一度感到很失落。“都说娶了媳妇忘了娘，我养的儿子还真是这样。”隗爽说，“其实也不能说孩子不孝顺，每月都往我卡里打钱，一周还会打几次电话，后来

我也想开了。”

对于儿子离开家乡到上海工作，隗爽表示现在特别能够理解了。“如今的孩子都有自己的想法，想去外地，甚至到国外发展。”但她无奈的说，“人年纪一大，就特别怕冷清，尤其是看到一些公益广告，父母做好了饭等儿女回家，子女却纷纷打电话说有事回不来了，我就觉得特别心酸。”

期待孩子春节能回来过年的时候，隗爽也坦言担心孩子为难。“看着孩子们奔波于双方老人间，为到谁家过年而吵架、闹意见，我们做父母的心里也过意不去。”

职工支招：协商轮流到家中过年

“对于独生子女来说，每到年三十到底应该到谁家过年，的确是个让人头疼的事。”职工李紫萱说道，“以前没结婚时，没有这方面的烦恼，年三十都是跟着父母到爷爷奶奶家过年。结婚后，发现这事变的不再简单。早听说很多小夫妻，一到过年都会因为到谁家过闹个不停。”

为避免和丈夫发生争吵，李紫萱介绍，自己结婚前就和丈夫、公婆讨论过。“因为双方的父母都还年轻，两边也都有爷爷、奶奶辈的大家长，所以都要有所照顾。我的丈夫和公婆很通情达理，经过商量，我们决定采用一年一轮换的方式来过这个年三十。”

经过几年的磨合，李紫萱感觉这样的轮流到家中过年的方式还不错。“一来能满足双方父母的要求，都能感受到团聚的喜悦，再有还能保持一种新鲜感。以后有孩子，还会坚持这么做。”

聚在一起合伙过大年

“其实解决年三十到底应该到谁家过年这个问题，没那么复杂，两家人合在一起过，就是个不错的方法。”80后小伙徐冬介绍着自己的经验。

“可能是我情况很特殊吧，自己父母和媳妇的父母早年就认识，所以感情很好。没结婚时，两家人就经常聚在一起吃个饭，结婚后也没怎么改变。”徐冬说。

“在一起过年也很适合我们这些父母在外地的人。”老家在江苏的职工宋雯说：“合伙过年的方法是和旅行结合在一起的。”宋雯介绍，因为她和丈夫都是独生子女，如果到一方家过年，另一方肯定会感到孤单。

“与其为年三十到底应该到谁家过年烦恼，还不如凑到一起过大年。”宋雯介绍，婚后过年时，有时她的父母会赶来北京，有时公婆会到江苏。“连旅游带过年，还用不用争吵，感情也加深。合伙过年的确是个妙招。”

奔波两地一个都不落

“由于两家离得近，回谁家

过年对于我们倒不是难解决的事，我们尽量做到一视同仁，两家都去。”陈涛和刘文都是北京人，独生子女，俩人父母家车程1个小时左右。

“去年我们是这样操作的，年三十中午去丈母娘家吃饭，晚上到我父母家吃饭，两边都不耽误。”已经有了孩子的陈涛介绍说，“不仅如此，为了不引起矛盾，之后我们也做的很公平，初一去丈母娘家一天，初二到我父母家待一天。老人都愿意多些时间跟孙子玩，我们就辛苦些赶路，都让他们满足。”

奔波赶路的方法不只限于两家人都在本地的情况，双方父母家在距离不是很远的城市也可以操作。徐峰和王维也是属于赶路奔波型的。徐峰家在青岛，王维是石家庄人，婚后在北京安家。

“只要不怕辛苦，除夕夜在这家吃饭，年初一就可以到另一家拜年了，皆大欢喜。”王维说，除夕夜会在公婆家过，大年初二再开车回自己家。“过年高速路也不收费了，更方便了，就是开车时间有点长，感觉比上班还累，回京后要休息好一段时间才能恢复元气。”

五个不花钱养肾良方

□马力

肾为先天之本。如果先天不足，后天失养，就会出现肾精亏虚、肾阳虚衰、肾阴虚等证。男女老幼都可能肾虚：小儿肾虚，生长发育迟缓，智力低下；中青年肾虚，眩晕耳鸣、腰酸膝软、失眠健忘；女性肾虚，会闭经、不孕；男子肾虚，则阳痿、早泄；老年人肾虚，发白齿落、精神委顿、健忘痴呆、腰酸背痛。肾如此重要，因此护肾养肾，是维护生命活力的基础。

很多人盲目追求补肾的良药、良方，其实没太大必要，一是凡补品均应辨证论治，补错了反而出问题；二是养肾的良方其实就在我们自己身上，以下就为您介绍3个“不花钱的养肾良方”。

吞津。刷牙漱口后，心情放平静。闭住嘴，舌尖抵上腭，然后舌头在嘴里上下弹动，可发出响动。这样分泌的唾液往往是健康的，将其吞下，有滋阴、清热、补肾的作用。

深呼吸。肺主气，肾为气之

根。深呼吸可通过肺肾的相互作用，对肾起到温煦的效果。

浴足。一个人有没有活力、耐力都有赖于肾精的充足。每晚临睡前用40摄氏度的温水泡脚，能引血下行、温肾助阳，改善腰膝酸软、浑身乏力等症状。另外，浴足之后做做足底按摩，效果更佳。

冷面。即用20℃左右的冷水洗脸。此法可提神醒脑，促进面部血液循环，增强机体的抗病能力。同时，冷水的刺激还能改善面部的营养供应，增强皮肤弹性。中医认为，“心其华在面”，用冷水洗脸，可帮助心肾收藏精气，有利于冬季的心肾保养。

温齿。即用35℃左右的温水刷牙、漱口。科学研究表明，牙齿和牙龈在35℃左右的环境下，才能进行正常的新陈代谢。中医认为，“齿为肾之余”，冬季寒冷，保持牙齿的温润对肾脏有益。因此，从某种意义上讲，保护牙齿就是保护肾脏。

【健康红绿灯】

绿灯

冬季宜喝罗汉果茶



冬季是呼吸道疾病的高发季，许多城市的雾霾也让人们的呼吸道受伤。专家建议可多喝罗汉果茶。罗汉果甘、凉，能清肺止咳、润肠通便。取罗汉果5至8克，去壳掰碎，用沸水泡后放凉饮用，具有清热解暑、化痰止咳，养声润肺的作用。

男性多吃南瓜子



专家指出，南瓜子中含有大量的锌，从西医角度来说，多吃含锌丰富的食物不仅对前列腺有好处，还可以增加精子数量；而从中医角度来说，含锌丰富的食物具有补肾的作用，有助于提高男性生育能力。

红灯

熬夜诱发糖尿病



研究显示，对于有糖尿病家族史的人来说，熬夜往往会增加患糖尿病的几率。这是因为和其他人相比，有糖尿病家族史的人存在着一定的患病诱因，如果条件适合，就像种子在遇到适当的环境时一样，很快会生根发芽。

白发染黑危害大



对苯二胺是染发剂的主要成分，它能染让后的头发颜色更牢固，但也是强过敏原，会导致体质敏感的人皮肤过敏，其中以接触性皮炎最常见。染发剂还可能损害肝肾。市场上有些产品为增强染色效果，会添加铅、汞、砷等重金属，长期使用有可能会对肝肾造成慢性损害。

关注午报微信 实惠大礼等您拿

《劳动午报》微信公众号“迎新春惠职工送大礼”活动开始了。您只需用微信扫描右侧二维码或搜索劳动午报，关注劳动午报官方微信公众账号，进入活动页面参加此次活动，便有机会赢得一份实惠的礼品。什么？有多实惠？关注我们，您就知道了！我们期待着您的参与。

