2015年国人婚恋调查：七年之痒变五年

□王月明

北京大学社会调查研究中心近日发布了《2015年中国人婚恋状况调查报告》，数据显示，全国34省份地区初婚年龄都在27岁左右。其中，博士人群平均恋爱次数达到6.87次。在婚姻生活中，“7年之痒”已经变成“5年之痒”，婚后3~5年出现危机的比例最多。

女性压力大 更觉不幸福

在婚后生活中，女性和男性究竟谁的压力更大？报告调查显示，由于要操持家务、带孩子、买菜做饭、照顾老人，同时还要上班赚钱，女性比男性更觉得自己的婚姻不幸福。这种压力和不幸福感更多出现在有小孩的家庭。

调查显示，孩子三岁之前主要由母亲照顾的占比29.04%，爸爸参与照顾的比例仅占2.1%。

《报告》显示，“第三者”现象并不只是发生在已婚男性身上，婚姻中出现第三者情况中，男方、女方占比相当，各占20%，而双方都有出轨的情况也不鲜见（近10%）。

五年 结婚之后遇到的第一道坎

调查显示，在婚后3~5年，夫妻双方的幸福感、婚姻满意度都达到最低值。婚龄3~5年的调查者中有11.1%的人表示下辈子不要和对方在一起了，另外更有8.9%的人决定下辈子干脆不结婚。

不过，只要度过了“五年之痒”这道坎，感情就会慢慢“回温”，所以提前做好“五年之痒”的心理准备，还是有可能实现“白头偕老”的誓言的。

如何预防 提前到来的“五年之痒”？

其实，结婚一两年，还没有小孩，感情就出现问题的夫妻不在少数。一般说来，结婚后一年左右是夫妻感情的“蜜月期”，过了这个“蜜月期”或稍比“蜜月期”长一些的时间，感情基础不牢固的夫妻，感情就开始出现问题。

这种现象是受很多因素影响的，也是时下发展的一个趋势。现在年轻人的感情基础不牢固，有些人更是感情来得快，去得也快，用一句时髦的话——“男女双方对视10秒就能产生爱情”，在这种基础上建立起来的婚姻，很多情况下，不如慢慢了解而建立起来的婚姻牢固。

加上受外界思潮的影响，人们观念开始改变，特别是年轻人，已经把爱情、婚姻和责任分开了，认为婚姻完全是爱情的结晶，夫妻之间没有了爱情，婚姻关系也就没必要保持下去，并不需要对伴侣负什么责任。不能说这种现象是正常还是不正常，可以说，这样的人对婚姻的要求更高，是对传统观念的冲击，但是这样做肯定对家庭和个人有一定的负面影响。

其实，结婚后，当对方遇到挫折时要给予鼓励，当对方取得成绩时要给予赞扬。还要注重爱情的维护和再生，不断给浪漫的爱情增添新的内容。在漫长的生活中要不断地努力工作、学习，以提高自身素养和自身价值，增强自身对配偶、家人、同事等的社会吸引力。做一个给人以信任，给人以爱的身心健康之人，这样的话，在婚姻中所得到的回报是无法估量的。

早上吃点啥？自制煎饼营养多速度快

□武媚

前一阵子，一名中国留学生在纽约摆摊卖煎饼果子的消息走红网络。宫保鸡丁、牛排、火腿、肉松、红烧肉……这个煎饼果子摊儿每天做的煎饼口味各不相同。其实，自己在家也能做这样一份营养多元的早餐。

首先，在面粉的选择上，白面掺上些杂粮面和豆面，如玉米面、紫米面、黑豆面等。杂粮一般加工程度较低，保留了谷物糊粉层中的维生素和矿物质等。而且杂豆与谷物中的蛋白质混合在一起，可以蛋白质互补。白面、粗粮面和豆面的比例约为1：1：1，一般20g面粉加60ml清水调匀，不稀不稠，正好可摊出一张直径约30cm大小的薄饼。

其次，健康的调味料也可以自制，自制酱料一般是肉制品加入菌类、豆类等，放入少许胡椒粉、芝麻油、盐等腌制而成。其食材营养丰富，并且可根据口味酌量添加。

另外，配菜可以选择任何易熟的蔬菜，如生菜、包菜、白菜等，也可切些黄瓜、胡萝卜、青椒，再撒上少许坚果碎，喜欢肉食的也可放一两块自制熟卤肉，不建议放煎培根、煎鸡胸肉等油炸食品。

摊煎饼时用油不需要多，一般在锅底刷一层即可，建议选用油酸丰富的花生油、亚麻酸丰富的亚麻籽油等。再舀一勺面糊，借助T型铲将面糊顺时针抹开。锅温控制很重要，温度低容易粘锅，温度高则容易糊锅。喜欢香脆的，可以将饼皮摊得薄一些，饼皮厚的口感则较软塌。

街边小摊卖的煎饼果子口味重、油脂大、能量高。在外吃煎饼果子时，可以少放酱料多放菜。

如果喜欢吃面食，可按照上述方法在家制作营养均衡的煎饼果子，这样既富含脂肪和碳水化合物，又满足了身体对蛋白质和维生素的需要。

喝茶、醋、酸奶

解酒不成反伤身

□刘广宇

民间流传着很多解酒秘方，比如说喝醋解酒、喝茶解酒、喝酸奶解酒等等，其实这些招儿并不灵，甚至还可能对身体造成一些伤害。

茶解酒：可能伤害肾脏

提到喝茶解酒，可能的原因是喝茶能够利尿，有助于带走一部分酒精，并且茶还可以兴奋大脑，起到提神醒脑的作用。

然而实际情况是，茶的利尿作用很可能把来不及继续氧化分解的乙醛带入肾脏，刺激肾脏并导致肾脏受到损害。

而且随着体内水分减少，残留的有害物质可能沉积在肾脏产生结石。

再者，茶与酒都能够使心脏兴奋，若两者同时饮用，对心脏的刺激较大，特别是心脏病患者更要避免茶、酒同饮。

醋或酸奶解酒：解不了酒

说醋能解酒，是因为据说醋酸可以与酒发生酯化反应，这个反应可以将酒精分解，起到解酒的作用。看似合情合理，实则忽略了此反应需要的条件：浓硫酸和加热。常温下，这个反应极难发生。

即便我们体内有胃酸和超强的酶能够促成这样的反应，却并不是件好事。这个反应的产物乙酸乙酯是一种具有挥发性和刺激性的物质，它会刺激人体的胃黏膜，对其造成伤害。

关于酸奶解酒的说法也主要是因为酸奶中的乳酸与酒精发生酯化反应，酒精被分解。

这个说法与醋一样，都是酯化反应。所以酸奶解酒也不靠谱，但比较靠谱的是酸奶中的钙可以缓解酒后烦躁等症状。

解酒真的没有很好的良方，想要不难受，最好就是不喝酒或少喝酒。

【健康红绿灯】

绿灯

吃完蛋糕喝点茶

为使口感香郁，蛋糕中往往大量添加糖和油，就像吃下了“糖罐”，让人觉得口感甜腻。而过多摄入糖分，不仅带来饱腹感，影响正餐进食，还会增加患糖尿病、心脏病的风险。此时不妨喝点清茶，不仅解腻，还能加速消化。

蕨菜刮油小能手

蕨菜中的氨基酸、膳食纤维、蕨苷、蕨素等十分丰富。不但能够吸收油腻，防止脂肪在肠壁上的堆积储蓄，还具有清热解毒，润肠下气，软化血管，安神，降低血压等作用，因此，蕨菜又被人们称为刮油能手的“山菜之王”。

红灯

少吃高嘌呤食品

痛风会随着吃火锅次数增多而发病，这与吃海鲜、动物内脏、蘑菇等含有大量嘌呤类物质的食物有关。并且，随着农药、化肥、添加剂等在食品生产过程中的应用，动物的内脏往往成为有害物质的“过滤器”和“贮存器”，尤其是肝脏、肺脏，所含的病原微生物和药物残留量最高。

三文鱼开冰美食节

中央电视塔空中观景旋转餐厅将于1月8日-1月24日举办“三文鱼开冰美食节”。美食节期间，每天都将当天从港口空运到旋厅的新鲜三文鱼现场现剃、加工、制作，全程保证新鲜品质。同时，特别推荐三文鱼刺身、香芒三文鱼寿司、火枪三文鱼寿司、意大利芝士三文鱼排、三文鱼腩香葱寿司、三文鱼饼、三文鱼藕盒等系列三文鱼美食，带您一起品尝来自海洋的美味。

三文鱼开冰美食节期间，旋厅为您提供日式料理挪威三文鱼刺身、真鲷刺身、挪威油甘鱼、新西兰青口贝、阿拉斯加雪蟹、南沙雪贝、四海卷寿司、八番卷寿司、彩虹卷寿司、加州卷寿司、S级小牛排、新西兰羊排等上百种世界风味美食。同时，还为您餐外赠送单品价值分别为198元的金牌蒜茸蒸波士顿龙虾和黑松露焗烤挪威三文鱼排配XO芝士酱（任选其一）。

注销公告：北京尚鼎建筑设计咨询有限公司，注册号：110105010621188，经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：遇善，清算组负责人：遇善，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

注销公告：北京利泰尔工贸有限公司，统一社会信用代码：91110109700278003K，经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：张海珍、李红艳组成，清算组负责人：张海珍，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务.特此公告

声明：北京焕代时业资产管理有限公司不慎将税务登记证副本丢失，京税证字：110108774091807号，税务发证日期：2014年12月1日。声明作废

声明：刘丽萍不慎将2015年7月4日在六里桥国美店购买的海尔空调（型号为:KFR-26GW106NGB13）套机发票及提货单丢失；发票号码:04794996，提货单号:1454939001。特此声明作废

声明：合度源（北京）信息科技有限公司，注册号：110108010640806，不慎将营业执照副本遗失，特此声明作废

声明：北京国丽饭店，不慎将卫生许可证丢失，昌卫环监字[2012]第03822号，有效期:2012年05月16日-2016年05月16日，特此声明作废

声明：北京宫雪康达清真食品有限公司（注册号:1102241138898）不慎将营业执照正本、税务登记证正、副本（京税证字:110224721493570000）及2014年01月15日办理的代码证正本（代码证字:72149357_-0）丢失，声明作废

声明：北京市大柳汽车修船站，注册号：110117008259429，现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限公司，本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务仍由本人承担。个体工商户签名:于连海　2016年01月13日

声明：北京鼎瑞祥帆酒店管理有限公司，不慎将2014年02月07日办理的组织机构代码证正本遗失，代码号：069626570，特此声明作废

声明：北京龙樽酒业有限公司，注册号：1101052585571，不慎将营业执照正、副本，及税务登记证正、副本遗失，税务登记证号：110105752622515000，声明作废

声明：北京君乐康宁体育用品商店（注册号:110115604268135）不慎将个体工商户营业执照副本丢失。特此声明作废

个体工商户转变企业组织形式公告：北京胜旺宏伟门窗销售中心，注册号：110117660403062，现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限公司，本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务仍由本人承担。个体工商户签名:于刚华　2016年01月13日

声明：北京诺信博天文化传媒有限公司，不慎将税务登记证副本（京税证字:110106585899153号）及2013年05月24日办理的组织机构代码证副本遗失，代码号:58589915-3，特此声明作废

声明：北京通达基业能源投资有限公司(注册号:620100200084994)不慎将营业执照正本及税务登记证正本丢失，京税证字:110105053638649号。特此声明作废

声明：北京恒顿投资咨询有限公司，注册号：1101060170081066，不慎将营业执照副本遗失，声明作废

声明：北京市百蚁学校后勤信息中心，注册号:1101051564492，不慎将营业执照正、副本，及税务登记证正、副本遗失，税务登记证号：110057493703388000，声明作废

声明：北京盛源顺宝建筑装饰工程有限公司(注册号:1101170104444555)不慎将营业执照正本丢失.t。特此声明作废

作废声明：北京好开心文化创意产业有限公司（注册号:110117018653006）作废合同专用章一枚。特此声明

声明：北京金品瑞投资咨询有限公司，注册号:110108004498097，不慎将营业执照正本，税务登记证正本（税务登记证号:110108742309074）及组织机构代码证正本遗失，组织机构代码:742309074，声明作废

声明：北京汇丰华夏会议服务有限公司，统一社会信用代码:91110108085557486T，不慎将营业执照副本遗失，特此声明作废

声明：北京兴泰顺来商贸有限公司，不慎将2015年03月24日办理的组织机构代码证正、副本遗失，代码号:33545052-1，声明作废

作废声明：北京恒顿投资咨询有限公司，注册号:110106017081066，作废公司发票专用章、财务专用章各一枚，特此声明

声明：北京华夏天玺影视传媒有限公司，不慎将营业性演出许可证正、副本遗失，编号:京市演2062，特此声明作废

声明：吉祥谷(北京)生态农业有限公司(注册号:110228009196664)不慎将营业执照正本及税务登记证正本，京税证字:110228783218988号。声明作废

声明：北京京纶彦芬信息咨询服务部，不慎将税务登记证正本遗失，京税证字:110226197303080549号，特此声明作废

招商引资 办照一条龙服务 13001228512

英国 香港 美国注册公司 赴英美和申根国家商务签证 电话:010-65286026

场院出租 福品本人有4亩场地有围墙,地树,地面坚固,有3间房和厕屋,有30伏动力电,和生活用水,可以开加工厂,价格面议 有意看来电:13699137322,广告勿扰。

本公司专业承做软膜灯箱，超薄灯箱 电话 13261137000

拉卡拉随行付pos机 诚招代理商,独立后台,正规一清机!一次投资,终身回报。客服电话:400-039-2658 18910195858

刊登热线:13311157128