

# 北京市一中院调研显示:老年人离婚半数以上因为“出轨” 婚姻亮红灯? 老两口也要培养感情

据《北京晚报》报道 在老龄化社会逐步形成,全国离婚率逐年上涨的情况下,老年人离婚数量也呈现逐年上升之势,北京市一中院调研显示,涉老年人离婚案件中,半数以上均因对方“出轨”而离婚,但因缺乏“实锤”,很难获得法院支持。此外,“黄昏恋”在离婚的老人中呈逐年增多趋势。

北京市一中院审理的非再婚老年人离婚案件中,夫妻一方或者双方称对方存在婚外第三者的案件超过50%,但因缺乏有效证据证明对方出轨,很难获得法院支持。

现年70岁的张女士与丈夫王先生共同生活了46年,然而今年初,她却来到法院,毅然决然地和丈夫离婚。原来,张女士经常听到王先生给异性打电话,语气暧昧,经常相约一起外出。此外,近半年来,丈夫一天到晚“不着家”。

在庭审过程中,王先生说,在退休之后,自己一度不适应不上班的生活,为了改变现状,他参加了很多老年人的活动,因此结交了很多朋友。“确实有异性老年朋友关系比较好。”

在法庭上,由于张女士没有拿出有效证据证明王先生存在出轨行为,最终,法官判决双方离婚,但是未认定男方有“出轨”过错。

法官杨磊分析,存在婚外第三者既是老年人婚姻亮起红灯的原因之一,也是双方感情濒临破裂的结果之一。从老年人家庭的角度来看,老年人之间应当加强沟通交流,特别是步入晚年之后,更应当注重感情的持续培养;要保持一定的生活激情,通过制造一些惊喜为生活保鲜,要及时关注对方的性情变化,帮助排解,不能以都是老夫老妻凑合着过这种思想主导双方的生活。

对于子女来说,要关心父母的婚姻质量,经常与父母沟通,倾听父母的意见,了解父母的想法,对于父母之间潜在或者已经发生的矛盾纠纷要及时帮助化解。

2015年昌平法院受理再婚后离婚案件45件,2016年受理65件,2017年受理92件,2018年受理87件,老年人再婚后离婚案件数量呈逐年上升的态势。

法官分析认为,对于再婚老年人来说,夫妻之间感情基础薄弱,缺乏充分信任、关系容易受外界因素干扰等问题较为突出。大多数老年人再婚时,带有一定的目的性、功利性。比如一方因自身身体不好想找一个老伴照顾日常饮食起居,或是因经济条件不好想找一个条件较好的,等等。因为双方之间缺乏感情基础,在婚后因一些琐事引发矛盾时,双方往往从各自的利益出发,导致矛盾扩大化。而双方婚前所生子女对双方婚后生活的不当干预也是再婚老年夫妻矛盾激化的一个重要因素。

## 别开生面的太极拳户外教学课

12月4日,在神农城广场,株洲晚报老年大学太极拳班开展了一次有意义的户外教学活动。

初冬的株洲,阳光温暖洒下,蓝天上飘着白云,空气分外清新。在太极拳老师刘曼华的带领下,学员们身着深蓝色太极服,精神抖擞,轻灵柔软移动着脚步,吸允着周围绿色植物的清香。刘曼华在教学过程中采用情景教学法,细致入微,注重每一动作,手脚配合,认真传授8式太极拳技艺。采用先集体,后分组练习,然后单兵教练的方法,师生互动,同学联动,现场一派生动活泼的教学场面。

通过此次户外教学活动,学员们不仅学到了知识,同时,还给学员们提供了



一次很好的相互学习、交流的机会。学员之间年龄从50至70多岁不等,但他们都有积极向上、永葆青春、强身健体的良好心态,在整个活动期间,学员们相互关心,相互学习,极大地提高了大家参与的积极性,此次户外教学活动收获颇丰,得到了同学们的广泛赞誉。

(赵帅帅 沈三 摄影报道)

### 又讯

## 翰墨飘香 立字立人

“老有所学,老有所乐。”近日,株洲晚报老年大学书法班全体学员在指导老师马立明的带领下,到长沙参观了“全国第十二届书法篆刻展”、“千年遗墨——中国历代简帛书法展”等展览。

观展时,学员们看到精美的书法、篆刻作品后直呼“过瘾”一笔一画,或静谧柔美或苍穹有力,让人心生向往且收获颇丰。

现场,马立明进行了义务教学、讲解,学员们普遍反映这种教学形式生动、活泼、直观,学到了许多在教室里学不到的知识。

自开办书法培训班以来,学员队伍逐渐壮大,吸引近20名学员加入,让不少老年人经过书法学习,写出自己的满意书法作品,并且作品也日益精进。

(赵帅帅 王伟明)

## 大雪到 柿子甜

金黄色初冬之下,我们迎来了大雪节气,这节气的风物,除开着手准备年味之外,我倒是觉得,有一样东西很好的契合了这个节气的模样——柿子。

说起柿子,很多人最爱它挂在树上的模样。我想,这大概是因为柿子殷红的时候,柿叶就开始被西风吹落了。柿叶落尽以后,挂满树枝的柿子就显露出它们的美丽来了,当它出现在初冬的斜阳里,更能映照出它的美来。宋代范宗尹说它“村暗桑枝合,林红柿子繁”。

吃货们倒是贪恋柿子的美味,他们觉得,打了霜的柿子最甜,摘下来渐渐放软,像一兜融化的糖,而吃下去,像是将专属于这个季节的回忆收藏,从胃到心,方才惊觉又到一年岁尾,却又是光阴一片静好。

有一句吉祥话,叫“柿柿如意”,在这金黄的初冬里,在这一年的尾巴上,在这个如诗般的岁月里,也愿你这一年所有的规划都得到实现,事事如意。

(记者 王娜)



12月8日

晴

3-17℃

风力:2级-3级

12月9日

晴

4-18℃

风向:北风 空气质量等级:良

12月10日

晴

6-20℃

可吸入污染物:pm2.5

(市环境监测中心站、市气象台6日16时发布)

# 中国“粗腰地图”发布 南方人身材更窈窕 吃得越油 腰越粗 病越多

随着生活水平的提高,大多数人都可以在饮食方面“想吃就吃”。但肚子上的油脂多了,腰围也随之粗了起来。近日,中国医学科学院阜外医院高润霖院士研

究团队针对中国超44万成年人进行的调查发现,中国近三成居民都是“大粗腰”。专家提醒,腰越粗,被疾病缠上的风险越高。

## 腹型肥胖分布与慢病相似

肥胖分为腹型肥胖和全身型肥胖两种。腹型肥胖是指腰腹部脂肪堆积较严重,内脏脂肪多。全身型肥胖则是指全身脂肪均匀堆积,身体最粗的部位在臀部。与全身肥胖相比,腰太胖(腹型肥胖)对健康的杀伤力更大。

近日,中国医学科学院阜外医院高润霖院士研究团队公布了一份针对中国超44万成年人进行的调查,该研究针对的是肥胖中的腹型肥胖。腹型肥胖指腰腹部脂肪堆积较严重,内脏脂肪多,

定义为“男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米”。

研究人员结合地域分布描绘出了中国的“粗腰地图”,粗腰人群呈现出北方多南方少、西部多东部的特征。天津、西藏、北京、山东、黑龙江、河南是“粗腰重灾区”。

研究人员认为,“粗腰地图”的分布与各种慢性病的分布十分相似,腹型肥胖比全身型肥胖更难减,且危害更大。有研究显示,腹型肥胖者比全身型肥胖者患糖尿病的风险高6.6倍。

## 腹型肥胖者建议这样吃

腹型肥胖者平时要注意调整自己的饮食。首先主食要粗细搭配,粗杂粮包括全谷类的糙米、燕麦、薏米、荞麦、黑麦等等,全谷类含有更高的膳食纤维,可增加食物的整体饱腹感,一般建议可占全天主食的一半即可,要强调的是,土豆、红薯也属于主食。其次要多吃蔬果,一般建议菜一天750克,其中深绿色叶菜占一半。水果控制在200克左右即可,因为水果中普遍含糖比较高,如果食用过多也可造成脂肪的堆积。第

三,豆制品代替部分肉。豆制品食物不含胆固醇,含有植物固醇,相对脂肪性含量也低,所以无肉不欢的人群建议用豆制品代替一餐当中的肉类,对于控制体重,减少腹型肥胖有很好的预防作用。

此外,平时可以选择慢跑、跳绳等消耗一天整体热量,也可以选择平板支撑、腹部操等局部进行减重。总之运动宜循序渐进,可以每天进行有氧运动30分钟,每周做2次力量运动。

## 相关链接

### 怎么知道自己的腰粗不粗?

在医学上,我们习惯用体质指数BMI来衡量一个人胖不胖。而另外一个与是否肥胖有关的指标就是腰臀比(WHR),顾名思义是腰围和臀围的比值,这是判定中心性肥胖的重要指标。比值越小,说明越健康。一般来说,腰围的标准是:成人男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米,就算

是迈入“肥胖界”了。测腰围的方法:找到腰部最细的地方,大概是在肚脐往上1厘米处,用皮尺水平围绕一圈(紧贴而不压迫皮肤),就能测到腰围。测量时要脱掉或拉高上衣,身体站直,并慢慢呼吸,不要憋气,不要吸肚子,可重复测2~3次以保证准确性。(摘自《广州老人报》)

## 不正常的腿型更容易患关节炎

腿型不正常会导致膝关节的某个部位受力不均匀,会导致关节炎的病变。

在所有腿型中,三种腿型最容易患膝关节炎。

○腿型:该腿型的膝关节内侧集中受压,先是内侧半月板磨损,而膝关节的内侧软骨也会磨损。

×腿型:这种腿型会使外侧

的受力更多,关节间隙的外侧较疼。

髌骨半脱位:这样的人其实非常多,尤其是女性。髌骨偏外就意味着只靠外侧髌股关节面负重,而内侧则完全不受力。不受力处会退化,而负重处会磨损,最终导致膝盖前方疼痛。(摘自《老人报》)

## 睡觉打鼾 练练吹气球

近日,美国《读者文摘》杂志总结了抑制打鼾的几种方法。

1.吹气球。美国睡眠呼吸专家表示,深呼吸吹气球能帮助气流顺畅地通过鼻子,可在一定程度上纠正用嘴呼吸的习惯。尽量不要把气球从嘴里拿出来,每天重复练习5次,以增加气流量。

2.睡前喝勺蜂蜜。蜂蜜具有抗炎作用,可以减轻咽

喉周围的肿胀,还能润滑喉咙,有助于减少打鼾。

3.减重。研究显示,睡眠呼吸暂停与超重有关。减轻10%的体重,就能显著改善。

4.闻薰衣草精油。薰衣草是一种天然的镇静剂,能起到放松和助眠的作用。可以在毛巾上滴几滴薰衣草精油,睡觉时放在枕头底下。

(摘自《燕赵老人报》)

## 一周一方

### “花椒+食盐”熏洗治痔疮

将适量的花椒与食盐放在浴盆中,然后用开水冲开搅拌,可用此花椒水熏洗有痔疮的位置,每天熏洗一

次,每次10分钟,可起到消肿、止痛的效果。

(摘自百度百科)

## 一周一穴位

### 太渊

取穴:掌心向上,腕横纹外侧摸到桡动脉,其外侧即是。

主治:咳嗽,气喘,支气管炎,哮喘,肺结核,百日咳,咳血,唾血,咽喉肿痛,胸痹,胸闷,胸痛,胸背痛,心痛,心悸,噎气上逆,腹胀,噎气,呕吐,呕血,心绞痛,无脉症,肋间神经痛,臂内麻痛,腕关节及周围软组织疾患,手腕痛,手腕无力,半身不遂,肋间痛,掌中热,目生翳膜,咽干,聋哑,无脉症,经闭,痛经等。

保健养生:用拇指指腹用力点揉太渊3分钟,直至穴位处有酸胀感,能很快缓解咳嗽;用拇指及指甲尖掐按太渊,每次1~3分钟,可预防心肺疾病;按摩太渊穴对于身体虚弱、气不足、讲话有气无力、面色苍白、脉搏微弱等有很好的改善效果。

(摘自百度百科)

