

宅在家里 怎样减少家庭矛盾

长期不能出门，夫妻俩从之前的各自安好突然变成每天面对面的相处，激情浪漫、柔情蜜意和耐心极易被消耗殆尽，加之面对疫情的焦虑和恐惧感又在不断攀升，极易滋生问题，恶化婚姻关系，影响家庭幸福。那么，宅在家里，怎样才能使夫妻关系和谐呢？

1 减少因疫情变化带来的心理负担

首先要做的是减少因疫情变化而带来的心理负担，做到不道听途说、只关注官方的信息，减少杂音。

要知道惊慌和恐惧不仅大于疫情本身的伤害，也是谣言的温床，特别容易使我们丧失独立思考的能力，进而不自觉地传播不确定的信息，导致更多的混乱。只有

做好心理调节，拨开情绪的迷雾，我们才会更积极、更理性、更客观地识别信息，才能更好地和家人一起度过这个特殊的时期。我们要给家人做一个很好的应对问题的表率，即不盲从、不慌乱、不牢骚、不抱怨，自觉接受防疫指导，积极应对疫情。

2 抓住机会与爱人修复亲密关系

其次，把宅在家的这段日子，视为与爱人修复亲密关系的最佳时机。

尼采说：“婚姻生活犹如长期的对话，当你要迈进婚姻生活时，一定要先这样反问自己，我们能否谈笑风生地走到最后？”现实中有多少夫妻，从最初的“无话不说”变成了现在的“无话可说”。特别是有了孩子以后，忙着工作赚钱、忙着家庭琐事，在日复一日的生活中逐渐消磨了对于婚姻的热情，日常对话也变成了言简意赅的短语，连情人节、结婚纪

念日这些特别的日子也变得可有可无了。这个不能出门的假期，是唤醒婚姻活力的最佳时机。在疫情面前，我们更能体会到生命的可贵，会更加珍惜身边的那个人。在这个难得的假期里，两个人一起睡到自然醒，然后泡一壶好茶，坐下来好好聊聊，说说这一年来的成长与困惑，开心和烦恼，说说对彼此的感恩抑或不满。敞开心扉慢慢说，你们有的是时间，可以从日出说到日落。入夜，好好拥抱你的爱人，就像你们第一次拥抱那样。

3 列一个愉悦的活动清单

最后，列一个令家人都感到愉悦的活动清单，并执行它。比如手工制作、美食、游戏等，可以更好地凝聚家庭关系，增添家庭的温馨氛围。在这里特别推荐三个项目：

一是运动。适度运动可以减少精神上的紧张，降低沮丧感的同时还可以提高免疫力水平。

二是读书。一家人围坐一起看看书、喝喝茶、聊聊天，配合着窗外淅淅沥沥的雨，岂不快哉。

三是与家人一起看电影。一部好的电影，它美好的画面、迷人的配乐、充满温馨和谐的氛围都会增进家庭关系的和谐。

家庭氛围必将影响夫妻关系的恩爱与亲密。虽然这并不是一次轻松自在的假期，但如果心存乐观和感激，用心对待生命给予我们的每一个日子，珍惜这个与家人朝夕相处的机会，再沉闷的婚姻围墙，都能开满幸福的花朵。 晚综

颜值高又好养的四种植物

在家除了打扫卫生，看看电视，聊天追剧之外，也可以好好打理一下花草。本期给大家介绍四种颜值高又便宜好养的植物。

第一，是原产于南非的吊兰。市场的吊兰有不少品种，价格便宜，不管是叶片带金边的还是纯绿色的叶片，都可以养出不一样的风景。吊兰对于土质要求不高，繁殖有两种方式，一个是分盆，一个则是减掉一些垂下来的枝头，直接埋入土中浇水就可以成活。

第二，是有着好寓意的铜钱草，它是只要有水有一点根茎就可以发芽的植物。铜钱草养殖起来不需要放任何肥料，不过建议用一颗卵石压住根茎，一般10天左右就可以发出新的叶子。

第三，是比较特别的铁线蕨，叶色美丽，因枝干像黑色的铁而出名。这种植物在市场很常见，只需要有光线的地方就可以完美生长，但是选择土质的时候不要选择腐殖土，容易生小黑虫。

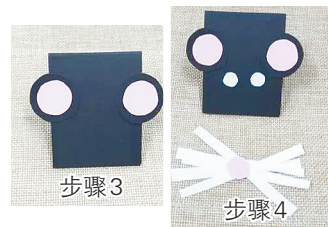
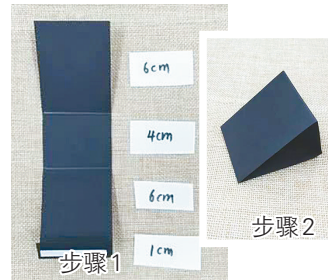
第四，油点百合，别称是



豹纹红宝。油点百合因为有大块的根茎，短时间缺水不会干死，浇水之后马上郁郁葱葱。这种植物每年还会开出白色小花，摆在室内会给房间增色不少。

据《遵义晚报》

带娃做卡纸小老鼠



准备材料：黑色、粉色的卡纸一张、普通的白纸、黑色的水彩笔、铅笔、双面胶、剪刀、直尺、橡皮。

制作步骤：

1.取黑色的卡纸剪成宽4.5厘米，长17厘米的尺寸。用直尺在卡纸上量出相应的距离，并用铅笔在卡纸上画上横线，最后在底部贴上双面胶。

2.折成步骤2中所示的样子，小老鼠的身体就做好啦。

3.剪出两个黑色的大圆片和粉色的小圆片，作为小老鼠的耳朵，并用双面胶贴在步骤3中的位置。

4.取普通的白纸剪出小老鼠的眼睛，贴在图中所示的位置。另取白纸剪出一些细纸条，作为小老鼠的胡须。再剪出一个粉色的小圆片备用。

5.用黑色的水彩笔给小老鼠画上眼珠，然后将胡须贴在小老鼠的眼睛下面，红色的圆片贴在胡须中间，再用黑色的卡纸剪出细细的尾巴备用。

6.用双面胶将尾巴贴在小老鼠身后即可。 晚综

冬装咋收藏 教你小窍门

冬天已经过去，把厚重的冬衣收一收吧。有哪些整理冬装的实用技能，可以让你的衣服来年靓丽如新呢？

收藏毛衣类要温柔

毛衣很“娇气”，收纳的时候要温柔一些。收毛衣的时候，要用毛球器把毛球清理干净。然后开始清洗、晾晒，晾晒的时候更需要注意防变形，可以用网兜晾干。

很多人会把羊毛、羊绒材质的毛衣与其他衣服混合放进收纳箱。这样会让毛衣变硬、起毛起球。羊绒制品要单独收纳，隔一段时间还要把它们拿出来通风。羊绒制品清洗时，如果家里没有羊绒洗涤产品，用护发素应急也是完全可以的，还可以用来缓解毛衣的变形程度。把护发素与温水按1比10的比例混合，然后将毛衣浸泡10分钟后一边轻搓一



资料图片

刷清刷，最好洗涤剂浓度也不高，洗好后不能拧，挂起晾干。

用收纳袋抽干空气存放羽绒服，会损耗蓬松度，羽绒服就不会那么保暖了。可以过一段时间整理一次，让它舒舒服服伸展开，再放进去，这样就不会降低保暖性能，第二年穿的时候就跟新的一样。

这些收纳物超实用

为了方便收纳，可用可折叠的收纳箱，组装特别方便，不用的时候又不占地方，用的时候相当于扩展衣柜，特别适合衣柜不够大的姑娘们。

其次，真空收纳袋可以多买几个，带气阀的就不需要抽风机了，收一些衣物非常方便，如果棉被这种大件还是建议搭配抽风机使用，非常方便。

另外，可以买个便携小熨斗，出差带出门也特别方便。 晚综

边拉伸，最后用熨斗的羊毛档熨烫，毛衣就可以慢慢恢复原样了。

羽绒服不要动不动就洗

羽绒服脏了，很多人会送去干洗。其实放到干洗店进行烘干，会让羽绒变脆从衣服里钻出来。所以，最好减少送干洗的次数，一年一次就够了。

自己清洗羽绒服时，用水完全浸透，不要用手搓，可用牙

糖醋排骨

主料：肋排骨。

辅料：冰糖、葱姜、八角、米醋、料酒、酱油。

做法：

1.将切好块的排骨血水冲洗干净，沥干多余水分。

2.沥干水分的排骨里加入少许盐、黄酒腌制一下，随后加少许葱姜水、半个鸡蛋清搅拌均匀，再放少许玉米淀粉拌匀备用。

3.锅里加油烧热，排骨均匀放入炸至表面定型后捞起。

4.锅中放入适量底油，放入冰糖融化炒出糖色。

5.加入炸好的排骨，再放入水、冰糖、米醋、葱姜、料酒、酱油、八角。调至大火烧开，小火焖40分钟左右。

6.等到时间差不多时，转大火把锅内的汁水收浓即可出锅装盘。 据《新民晚报》