

友问必答

问法律

到底应该多大结婚呢？

大年初三，是走亲戚、串朋友的日子。午饭过后，剩下闲聊。七大姑八大姨迅速找准靶子。李西成倒霉了。

“哎，西成，你什么时候结婚啊，你表哥可是马上就生二胎了。”说话的这位是表哥的妈妈，也就是李西成的大姨。

李西成本来安安生生缩在角落玩手机，内心默念着“看不见我，看不见我”，奈何被点了名。

他抬起头，无奈回答：“该结婚的时候，自然就结婚了呗。”

又一位不知是婶子还是什么的亲戚开口了：“你这孩子，法定婚龄是22岁，你早就该结婚了。”李西成笑笑没说话。

“你是不是工作忙，现在工资多少啦？有一万吗？你表姐现在工资到手两万多啦。”开口的这位，好像是远房的姨妈。

李西成配合地感慨道：“表姐工资这么高啊，比一万还多一万啊。”

“那是人家工作时间长，当初西成非要上研究生，我就说，上那玩意儿有什么用，你看人家夜大毕业的，都照样当老板哩。”李西成的表姑边嗑瓜子，边看着李西成，一副恨铁不成钢的模样。

李西成赶紧配合地摆出一副后悔的表情，道：“嗯，确实是。”

“你想要个什么样的，我给你寻摸一下。”

“我想要个安静一点的。”

大约一小时后，李西成在阳台上找到弟弟李西成，他在抽烟。

见姐姐进来，他赶紧把烟灭掉。

“咋了？受不了七嘴八舌？”

“嘿嘿，那倒不至于，姐。我就是不愿意怼她们。这群人，好像不压着别人头皮就走不动似的。”

“你想要个什么样的对象啊？”

“咋，你被传染了？也想催婚？”

“不是，弟弟，我就想告诉你，不是22岁应该结婚，是可以结婚，‘可以’的意思是，你有选择权，你要尊重自己的选择。”

微剧点评

到底应该多大结婚呢？民法典规定，只要男人年满22岁、女人年满20岁，你爱多大结婚就多大结婚。

法定婚龄是能够结婚的最低年龄，并不是必须结婚的年龄，也不是结婚的最佳年龄，有结婚意愿的双方当事人达到最低法定婚龄之后，可以自由选择何时结婚。

法定婚龄的民法效果在于：达到法定婚龄是结婚的实质性要件之一，未达法定婚龄，不予登记；若未达法定婚龄取得了婚姻登记的，为无效婚姻，当事人有权请求确认该婚姻无效。当事人以一方未达法定婚龄为由申请宣告婚姻无效，若在申请时，已达法定婚龄，则婚姻无效的事由已消灭，此时不能再请求宣告婚姻无效。

从来都没有该结婚的年龄，只有想要结婚的人。适婚的不该是年纪，而应该是感情。

剧场背景

《中华人民共和国民法典》第一千零四十七条 结婚年龄，男不得早于二十二周岁，女不得早于二十周岁。

聊城市人民检察院干警 王克

问政策

入职新公司需要转移档案吗？

按照《流动人员人事档案管理服务规定》和《关于简化优化流动人员人事档案管理服务的通知》相关要求，流动人员人事档案可由户籍所在地或工作所在地的档案管理服务机构管理。鼓励用人单位办理集体委托存档业务，加强档案材料收集。

不转移档案的话，档案材料收集工作难度较大，在个人需要依据档案材料保障相关权益时，难以及时提供相关服务。

据山东人社



问教育

怎么改变孩子懒惰磨蹭的坏习惯？

问：孩子做作业时精力不集中，写着写着就停下来了，不知在想什么；写作业时的小动作特别多，比如说找橡皮；写作业不能独立完成，需要家长督促……请问怎么改变孩子懒惰磨蹭的坏习惯？

答：家长一定要用耐心和爱心帮助孩子逐步改正，不要操之过急。要注意总结方式、方法，不断提高孩子的速度。

方法一：停止催促，坚持表扬。大部分孩子做事情磨蹭就是因为家长喜欢催促，越催越慢。表扬，要聚焦孩子做到的，对孩子做得快的事情立即表扬。“现在穿衣服快多了！”“现在收拾书包快多了。”类似的话要经常对孩子说。

方法二：规定时间没有完成立即停止。可以给孩子确定一个作业完成的最后时间，规定时间内没有完成，就不要再写了，让孩子自己承担后果。这个是狠招，家长要具体分析孩子作业的量，并注意和老师沟通好。

方法三：节约的时间由孩子自由支配。只要孩子有空闲时间，有的家长就会给孩子安排学习任务。所以，孩子的对策是，化整为零，写作业的时候边写边玩。孩子完成作业后就应该让孩子去休息或玩耍，要给孩子留下自由支配的时间。

聊城家庭成长服务师
梁国章



问科普

米饭、馒头、面条哪种食物升糖更快？

问：餐桌上的常见食物比如米饭、馒头、面条，哪种升糖更快？

答：主食多富含碳水化合物，是影响餐后血糖水平的核心因素，糖尿病患者应该学习选择主食类和计量。

食物血糖生成指数(GI)是一项反映食物生理学效应的参数，用于衡量人体进食一定量富含碳水化合物的食物后，所引起的2小时内血糖变化大小。低GI食物对血糖影响较小，有利于餐后血糖控制，所以糖尿病患者应多选低GI食物。

各类食物GI分类表

食物分类	食品名称	GI分类
谷类及制品	整谷粒 小麦、大麦、黑麦、荞麦、黑米、苡麦、燕麦、青稞、玉米	低
	谷麸 稻麸、燕麦麸、青稞麸	低
	米饭 糙米饭	中
	大米饭、糯米饭、速食米饭	高
	粥 玉米粒粥、燕麦片粥	低
	小米粥	中
	即食大米粥	高
	馒头 白面馒头	高
	面(粉) 条 强化蛋白面条，加鸡蛋面条 硬质小麦面条，通心面，意大利面，乌冬面	低
	全麦面，黄豆挂面，荞麦面条，玉米面粗粉	中
方便食品	饼 玉米饼，薄煎饼 印度卷饼，比萨饼(含乳酪)	低
	烙饼，米饼	中
	面包 黑麦粒面包，大麦粒面包，小麦粒面包	高
	全麦面包，大麦面包，燕麦面包，高纤面包	中
	白面包	高
	饼干 燕麦粗粉饼干，牛奶香脆饼干	低
	小麦饼干，油酥脆饼干	中
	梳打饼干，华夫饼干，膨化薄脆饼干	高
	薯类、淀粉及制品 山药、雪魔芋、芋头(蒸)、山芋、土豆粉条、藕粉、苕粉、豌豆粉丝	低
	土豆(煮、蒸、烤)、土豆片(油炸)	中
豆类及制品	土豆泥、红薯(煮)	高
	黄豆、黑豆、青豆、绿豆、蚕豆、鹰嘴豆、芸豆	低
	豆腐、豆腐干	低
	蔬菜 芦笋、菜花、西兰花、芹菜、黄瓜、茄子、莴笋、生菜、青椒、西红柿、菠菜	低
	甜菜	中
	南瓜	高
	水果及制品 苹果、梨、桃、李子、樱桃、葡萄、猕猴桃、柑橘、芒果、芭蕉、香蕉、草莓	低
	菠萝、哈密瓜、水果罐头(如桃、杏)、葡萄干	中
	西瓜	高
	乳及乳制品 牛奶、奶粉、酸奶、酸乳酪	低
坚果、种子	花生、腰果	低
	巧克力、乳糖	低
糖果类	葡萄糖、麦芽糖、白糖、蜂蜜、胶质软糖	高

据《成人糖尿病食养指南(2023年版)》

问健康

坐多久就要起身动一动？

许多证据已证明久坐影响健康，因此不少专家建议人们少坐、多动。那么究竟应该如何量化？

哥伦比亚大学瓦杰洛斯内科与外科学院行为医学副教授基思·迪亚斯博士牵头的研究团队招募了11名中老年志愿者，其中大多数人身体健康，没有糖尿病和高血压。按要求，研究对象在5天内每天在实验室的人体工学椅上坐满8小时。坐着的时候，他们可以玩手机、用笔记本电脑或者阅读，也会按时进餐。但其中一天，他们除了上厕所外不能起身活动。其余4天，他们可以每天从以下4种活动方式中选一种：每坐30分钟或60分钟后在跑步机上走路1分钟或5分钟。

这5天里，研究人员会定时测量志愿者的血糖和血压。他们发现，与一整天坐着不动相比，上述活动方式均可令志愿者的血压降低4至5毫米汞柱。此外，每坐30分钟后活动5分钟降低血糖的效果最明显，但坐60分钟后再起身活动对血糖没有影响。

研究人员还评估了志愿者的情绪、疲劳程度和认知水平。他们发现，除每60分钟活动1分钟这一方式外，其余活动方式都能有效减轻志愿者的疲劳感，提振情绪。但这些活动方式对认知水平平均没有影响。

据新华社