

白 皋 黄建南 主编



老妈

GEI LAO

MA



上海科学技术文献出版社

幸福健康生活必备

给老妈

GEI LAO MA

祝老妈永远年轻、漂亮,幸福健康生活每一天!

白 皋 黄建南 主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

给老妈/白皋等主编. -上海:上海科学技术文献出版社, 2007. 4
ISBN 978-7-5439-3090-2

I. 给... II. 白... III. 科学知识—普及读物
IV. Z228

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第026694号

责任编辑: 胡德仁

给老妈

白 皋 黄建南 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本830×1050 1/16 印张24.5 字数610 000

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数: 1—6 000

ISBN 978-7-5439-3090-2 / R·854

定价: 38.00元

<http://www.sstlp.com>



当今社会流行着一首歌曲，唱得非常好，歌词大意是：“常回家看看，常回家看看，哪怕是给老爸老妈捶捶背，洗洗碗……”

这首歌唱得好，它提醒当代年轻人事业有成，成家立业之后，不要忘记父母亲的养育之恩；同时充分体现了我们大中华龙的传人五千年的古老文化——尊老、爱老、敬老的传统优良美德。

我们年轻人，在自己工作之余，节假之日，携着妻子（丈夫）、带着孩子经常回家看看老爸老妈，不仅要在物质上给老爸老妈提供适量的生活必需品，更应给老爸老妈提供必要的精神关心与关怀，为老爸老妈在工作、生活、娱乐活动、医疗保健、健康生活等诸多方面提供必需的精神食粮，让他们的生活过得更加美好与快乐。

为了配合年轻人的这一需求，体现年轻人的一片孝心，我们组织有关专家编纂了这部系列丛书——《给老爸》、《给老妈》。

这部丛书刊载了《请用法律维护自己的权益》、《心理保健也很重要》的噢》、《祝您“性福”生活愉快》、《请您发挥家庭和睦艺术吧》、《祝您幸福健康长寿》等20多个篇章，每篇短文用非常精炼、通俗易懂的语言，深入浅出地集中解答了中老年人急于了解、知晓的2000多个热门话题。我们坚信，这些短文，对中老年人如何提高生活质量有一定的指导意义。

我们殷切地希望，广大年轻人在各大书城、图书市场为自己进行知识充电、作智力投资的同时，别忘记给自己的老爸、老妈捎上本书，送给他们，为老爸老妈的身体健康，精神富裕，生活质量提高而祝福，祝老爸永远年轻、潇洒；祝老妈永远年轻、漂亮！

作者

老妈：您辛苦了，儿女为您祈福！

总 目 录

老妈：	请用法律维护自己的权益	(1)
	请多加强生理保健	(9)
	心理保健也很重要噢	(11)
	谢谢您呵护着全家幸福生活 ...	(17)
	祝您“性福”生活愉快	(29)
	请您发挥家庭和睦艺术吧	(35)
	愿您的事业心想事成	(41)
	愿您的外在形象更漂亮	(48)
	请巧妙运用社交礼仪	(68)
	美容美发能使您更显青春	(77)
	别疏忽饮食营养哦	(100)
	请您露一手美味厨艺吧	(115)
	请多加强运动锻炼噢	(144)
	养生保健千万别忘记了	(153)
	请科学合理滋补营养	(162)
	休闲养性能使您更年轻	(174)
	旅游观光能增添您的情趣	(206)
	请组合投资理财财更旺	(228)
	生活窍门能更添幸福	(240)
	幸福生活也有禁忌哦	(276)
	下岗没关系，咱们重新来	(320)
	医疗保健万万不能疏忽	(323)
	祝您幸福健康长寿	(373)
	您是家庭安全大使	(380)

老妈：请用法律维护自己的权益

LAOMA: QINGYONG FALU WEIHU ZIJI DE QUANYI

- 1/我国公民享有哪五种主要民事权利
- 2/国家有哪些法律法规是明确针对保护妇女合法权益的
- 2/侵害妇女权益会受到哪些惩罚
- 2/妇女有哪些政治权利
- 2/妇女的人身自由，法律是怎样进行特别保护的
- 2/妇女的肖像权受哪些法律保护
- 2/妇女的名誉和人格尊严受到哪些法律保护
- 2/什么是拐卖妇女罪
- 2/什么是强奸妇女罪
- 3/侵害妇女劳动特殊保护权益应承担什么法律责任
- 3/保护妇女劳动安全和劳动健康的有关法律法规有哪些
- 3/妇女工伤的可以得到哪些费用补贴
- 3/妇女待业保险有哪些待遇
- 3/女职工怎样领取待业救济金
- 3/什么是重婚罪
- 4/港澳同胞或者华侨与国内人结婚应持哪些证件
- 4/怎样的涉外婚姻关系会得到我国法律保护
- 4/妻子在家庭中的法律地位得到哪些法律保护
- 4/妻子在家庭中的财产权利有哪些
- 4/夫妻财产分割时，女方受到哪些专有法律保护
- 5/女方在什么时候可以拒绝男方提出离婚
- 5/丧偶妇女再婚受到哪些法律保护
- 5/妇女在财产继承中有哪些权利
- 5/妻子、儿子的继承份额是否相等
- 5/寡妇改嫁，对前夫遗产有继承权吗
- 5/怎样委托律师打官司
- 5/不要超过诉讼时效
- 6/怎样请代理人
- 6/如何写民事起诉书
- 6/应怎样写申诉状
- 6/递交民事上诉状有哪四条规定
- 6/哪5种情况应请律师
- 6/当事人应怎样申请公证
- 7/如何办理复婚手续
- 7/家庭暴力受害人应怎样打官司
- 7/夫妻离婚时对其共同生活期间所负债务应如何清偿
- 7/中国公民与外国人结婚有哪些法律规定
- 7/想收养子女应怎样办理手续
- 7/劳动者与用人单位发生劳动争议中由谁负担举证责任
- 8/侵害劳动者权益，劳动者提出解除劳动合同能得到经济补偿金吗
- 8/劳动者违反了服务期约定要负违约责任吗
- 8/职工仅仅有失职行为，公司可以立即解除劳动合同吗
- 8/“买断工龄”的买断是指什么
- 8/“离岗退养”职工可享受哪些待遇

我国公民享有哪五种主要民事权利

①财产所有权。②与财产所有权有关的财产权，包括对国家和其他自然资源的使用权；经营承包权；采矿权；全民所有制企业的财

产经营权。③债权，主要包括合同之债；不当得利之债；无因管理之债。④知识产权，主要包括著作权、专利权和商标权。⑤人身权，主要指生命健康权、姓名权、肖像权、名称权、荣誉权、名誉权、婚姻自主权和性别身份权等。

国家有哪些法律法规是明确针对保护妇女合法权益的

①《中华人民共和国妇女权益保障法》；②《中华人民共和国母婴保健法》；③《女职工劳动保护规定》；④《女职工禁忌劳动范围规定》；⑤《全国人大常务委员会关于严惩拐卖、绑架妇女儿童的犯罪分子的决定》；⑥在国家《宪法》及《婚姻法》等大法中的有关条款。

侵害妇女权益会受到哪些惩罚

《妇女权益保障法》第 50 条规定：“对有关侵害妇女权益的申诉、控告、检举，推诿、拖延、压制不予查处的”、“由其所在单位或者上级机关责令改正，并可根椐具体情况，对直接责任人员给予行政处分”。“对侵害妇女权益的行为提出申诉、控告、检举的人进行打击报复的，由其所在单位或者上级机关责令改正或者给予行政处分；国家工作人员进行打击报复构成犯罪的，依照刑法第 146 条的规定追究刑事责任。”《国家赔偿法》第 52 条规定：“侵害妇女的合法权益，造成财产损失或者其他损害的，应当依法赔偿或者承担其他民事责任。”

妇女有哪些政治权利

①我国宪法规定，我国公民的政治权利男女公民共同享有。为了真正确保妇女政治权利的实施，宪法还专门规定，妇女在政治生活及其他方面享有与男子平等的权利，国家强调保护妇女的政治权利，培养和选拔妇女干部。②公民的政治权利的主要内容：a. 有选举权和被选举权。b. 有各项政治自由。包括言论、出版、集会、结社、游行、示威的自由以及宗教信仰自由。c. 参与国家管理的权利。依照法律规定，通过各种途径和形式，管理国家事务，管理经济、文化、社会事务，参加工作单位、居住地区的民主管理权。

妇女的人身自由，法律是怎样进行特别保护的

《妇女权益保障法》第 34 条规定：“妇女的人身自由不受侵犯。禁止非法拘禁和以其他

非法手段剥夺或者限制妇女的人身自由；禁止非法搜查妇女的身体”。妇女因生理上的特殊性，法律不但给予妇女与男子平等的人身权利，对妇女人身自由还给以特别保护。非经人民检查机关批准、决定或人民法院决定，妇女不受拘禁、逮捕、管制、搜查。

妇女的肖像权受哪些法律保护

《妇女权益保障法》第 38 条规定：“妇女的肖像权受法律保护。未经本人同意，不得以营利为目的，通过广告、商标、展览橱窗、书刊、杂志等形式使用妇女肖像。”根据《民法通则》第 120 条的规定：妇女肖像权受到非法侵害时，可以通过法院要求行为人承担停止侵害、消除影响、赔礼道歉、赔偿损失等法律责任。

妇女的名誉和人格尊严受到哪些法律保护

《妇女权益保障法》第 39 条规定：“妇女的名誉权和人格尊严受法律保护，禁止用侮辱、诽谤、宣扬隐私等方式损害妇女的名誉和人格。”不尊重妇女的人格和尊严，故意散布对妇女的流言蜚语，使妇女遭受精神上的痛苦和创伤，甚至当众侮辱或捏造事实恶意诽谤，使受害妇女的人格和道德品质受到众人的怀疑，失去信任，从而使之陷于被唾弃和孤立无援的困境，这些都是违法的。《民法通则》第 120 条，《刑法》第 138 条、第 145 条对此都有相应法律条款。

什么是拐卖妇女罪

拐卖妇女罪，是指以营利为目的用欺骗、利诱、胁迫等手段将妇女出卖的行为。拐卖妇女行为，是一种严重侵犯人身权利的行为，是公然违反宪法关于保护妇女规定的。

什么是强奸妇女罪

强奸妇女罪，是指以暴力、胁迫或者其他手段，违背妇女的意志，强行与其发生性交的行为。患精神病或有先天呆痴症的妇女，缺乏正常的意识和意志能力，不能正常表达自己的意志。因此，明知其为患精神病或有先天呆痴

症的妇女，故意利用这一条件对其奸污，不论采取什么手段，一般都应以强奸罪论处。奸淫不满 14 岁的少女，按强奸罪论处。

侵害妇女劳动特殊保护权益应承担什么法律责任

①承担赔偿责任。《劳动法》第 95 条规定：“用人单位违反本法对女职工和未成年工的保护规定，侵犯其合法权益的，由劳动行政部门责令改正，处以罚款；对女职工和未成年工造成损害的，应当承担赔偿责任。”②承担行政责任或刑事责任。《女职工劳动保护规定》第 13 条规定：“对违反本规定侵害女职工劳动保护权益的单位负责人及其直接人员，其所在单位的主管部门，应当根据情节轻重，给予行政处分，并责令该单位给予被侵害女职工合理的经济补偿；构成犯罪的，由司法机关依法追究刑事责任。”③承担刑事责任。《妇女权益保障法》第 49 条规定：“违反本法规定，侵害妇女合法权益，其他法律、法规已规定处罚的，依照该法律、法规处罚。”

保护妇女劳动安全和劳动健康的有关法律法规有哪些

①《中华人民共和国妇女权益保障法》；②《女职工禁忌劳动范围的规定》；③《女职工劳动保护规定》；④《国务院关于女工作人员生产假期的通知》；⑤《中华人民共和国劳动保险条例》；⑥《乡镇企业劳动卫生管理办法》；⑦《女职工保健工作暂行规定（试行草案）》；⑧《工会小组劳动保护检查员工作条例》；⑨《基层（车间）工会劳动保护监督检查委员会工作条例》；⑩《工业企业设计卫生标准》；⑪《国营农场工作条例（试行草案）》；⑫《商业部所属各级国营商业企业及其附属单位工作时间暂行办法》；⑬《关于加强企业生产中安全工作的几项规定》；⑭《工厂安全卫生规定》；⑮《劳动保险条例实施细则修正草案》；⑯《中华人民共和国劳动保险条例》；⑰《中华人民共和国宪法》。

妇女工伤的可以得到哪些费用补贴

①治疗过程的挂号费、医疗费、住院费、药

费、就医路费，全额报销。②需要住院的，按照当地因公出差伙食补助标准的 2/3 发给住院伙食补助费；③经批准转外地医疗的，所需交通、食宿费用按照本企业职工因公出差标准报销。④工伤医疗期，视伤情确定为 1~24 个月，严重的，延长医疗期最长不超过 36 个月。⑤工资问题。a. 工伤职工在工伤医疗期内停发工资，改为按月发给工伤津贴。b. 工伤津贴标准相当于工伤职工本人受伤前 12 个月平均月工资收入。c. 工伤医疗期满或者评定伤残等级后应当停发工伤津贴，改为享受伤残待遇。⑥工伤护理费。经确认工伤需要护理的，应当按具体国家专门机构评定程度发给相应的护理费。

妇女待业保险有哪些待遇

妇女待业保险待遇主要包括，待业救济金、领取待业救济金期间的医疗费、丧葬补助费，供养直系亲属的抚恤费、救济费，待业职工的转业训练费，扶持待业职工的生产自救费等。

女职工怎样领取待业救济金

①登记。可以享受待业保险的女职工，向企业所在地待业保险机构办理待业登记后，方可领取待业救济金。②领取待业救济金的期限：a. 在企业连续工作 1 年以上不足 5 年的，领取待业救济金的期限最长为 12 个月；b. 在企业连续工作 5 年以上的，领取待业救济金的期限最长为 24 个月。③待业救济金由待业机构按月发给待业职工。④拖欠支付待业救济金的，要承担法律责任。待业保险机构违反规定，拖欠支付待业救济金和其他待业保险费用的，由劳动行政主管部门责令改正；情节严重的，主管人员和直接责任人员应承担相应的法律责任。

什么是重婚罪

重婚罪，是指有配偶而又与他人结婚，或者明知他人有配偶而与之结婚的行为（参阅刑法第 180 条）。

港澳同胞或者华侨与国内人结婚应持哪些证件

华侨需持证件：①我国驻该国使、领馆颁发的本人护照。②经我国驻该国使、领馆认证的居住国公证机构出具的本人无配偶证明，或我国驻该国使、领馆出具的本人无配偶证明。港澳同胞需持证件：①港澳居民身份证，港澳同胞回乡证或海员证。②经我国司法行政机关委托的香港律师辨认的香港婚姻注册处出具的婚姻状况证明，以及经该律师证明的申请人作出的在其他任何地方无配偶的声明书。③澳门行政局或警察局出具的婚姻状况证明。我国驻港澳机构的工作人员和港九工会联合会、澳门中华教育会和澳门中华总商会的会员，持所在机构或社团出具的婚姻状况证明，可免交上述②、③两项证明。内地公民一方应持证件：①本人户口所在地公安派出所出具的户口证明。②所在工作单位或市、镇街道办事处、农村乡（镇）人民政府出具的本人出生年月、民族、职业和婚姻状况证明。

此外，华侨、港澳同胞在申请结婚登记时，还须持有在国外和港澳从事职业或有可靠经济来源的证明；婚姻登记机关指定的县级以上医院出具的婚前健康检查证明。不在原籍登记结婚的港澳同胞还须持有原籍（或原驻地、原工作单位）乡（镇）人民政府，市、镇街道办事处出具的本人婚姻状况证明，或内地两个了解情况的亲友为其出具的无配偶证明。

怎样的涉外婚姻关系会得到我国法律保护

《民法通则》第147条规定：“中华人民共和国公民和外国人结婚适用婚姻缔结地法律，离婚适用受理案件的法院所在地法律。”由此，结婚与不离婚，结婚在国内与不在国内结婚形成4个组合，法律保护情况如下：①在我国境内结婚，适用我国法律。②在我国境外结婚，适用当地国家或地区的法律规定。③由我国法院受理的涉外离婚案，适用我国法律。④由其他国家或地区法院受理的，适用该国该地区的法律。在不违背我国社会公共利益前提下，

我国法律也承认该婚姻关系解除。

妻子在家庭中的法律地位得到哪些法律保护

①我国《婚姻法》第9条规定：“夫妻在家庭中地位平等”。②我国《婚姻法》第10条规定：“夫妻双方都有各用自己姓名的权利”。③《婚姻法》第16条规定：“子女可以随父姓，也可以随母姓”。④夫妻双方都有参加生产、工作、学习和社会活动的自由，一方不得对另一方加以限制或干涉。⑤计划生育是夫妻双方的义务。⑥《婚姻法》第13条规定：“夫妻在婚姻关系存续期间所得的财产，归夫妻共同所有，双方另有约定的除外。”夫妻对共同财产有平等处理权，不受双方收入高低的影响。⑦《婚姻法》第14条规定：“夫妻有相互扶养的义务。一方不履行义务时，需要扶养的一方，有要求对方给付扶养费的权利”。在夫妻扶养问题上应当特别注意保护女方的合法权益。⑧夫妻间有相互继承遗产的权利。

妻子在家庭中的财产权利有哪些

妻子的财产权利，是由其特殊的妻子身份所决定的，受到法律的保护。①家庭财产共有权。其包括家庭财产的共同享有权和处理权。《婚姻法》第13条规定：“夫妻在婚姻关系存续期间所得的财产，归夫妻共同所有，双方另有约定的除外。”“夫妻对共同所有的财产，有平等的处理权。”《妇女权益保障法》第29条规定：“在婚姻、家庭共有财产关系中，不得侵害妇女依法享有的权益；②有要求扶养的权利。《婚姻法》第14条规定：“夫妻有相互扶养的义务。一方不履行扶养义务时，需要扶养的一方，有要求对方付给扶养费的权利。”③享有继承丈夫遗产的权利。

夫妻财产分割时，女方受到哪些专有法律保护

《妇女权益保障法》第44条规定：“国家保护离婚妇女的房屋所有权”。①夫妻共有的房屋，离婚时，分割住房由双方协议解决。②协议不成的，由人民法院根据双方的具体情况，照顾女方和子女的权益的原则判决。夫妻双

方有约的除外。③夫妻共同租用的房屋,离婚时,女方的住房应当按照照顾女方和子女的权利原则协商解决。

女方在什么时候可以拒绝男方提出离婚

《婚姻法》第27条规定:“女方在怀孕期间和分娩一年内,男方不得提出离婚。女方提出离婚的,或人民法院认为确有必要受理男方离婚请求的,不在此限。”《妇女权益保障法》规定:“女方按照计划生育的要求中止妊娠的,在手术后6个月内,男方不得提出离婚”。

丧偶妇女再婚受到哪些法律保护

《妇女权益保障法》第41条规定:“国家保护妇女的婚姻自主权。禁止干涉妇女的结婚、离婚自由。”第31条规定:“丧偶妇女有权处分继承的财产,任何人不得干涉”。丧偶妇女再婚,完全受到法律保护。如果自己因丧偶再婚而受到任何人的指责、干涉,就应该勇敢地拿起法律武器,维护自己的合法权益;鼓起勇气,满怀信心去追求自己美好的幸福生活。

妇女在财产继承中有哪些权利

①妻子有继承配偶遗产的权利。注意,在共同财产无约定的情况下,亡夫的遗产只有夫妻共同财产的一半。也就是说,当丈夫死亡时,在共同财产中一半是妻子的,另一半属丈夫的才称遗产。这另一半,是妇女及其他法定第一顺序继承人一起继承的部分。②女儿有继承父母遗产的权利。父母包括生父生母、养父养母和有扶养关系的继父母。女儿,不论婚否都是父母的第一法定顺序继承人。③母亲有继承子女遗产的权利。子女指婚生子女、非婚生子女、养子女和有扶养关系的继子女。④妇女是法定第二顺序继承人。妇女有继承兄弟姐妹、祖父母、外祖父母遗产的权利。⑤对公、婆尽了主要赡养义务的丧偶媳妇,可以继承公、婆的遗产。⑥妇女有代位继承权。

妻子、儿子的继承份额是否相等

首先应当注意,在夫妻共有财产中,一半

财产是妻子的。也就是说,当发生继承时,继承的财产,是夫妻共有财产中的那一半遗产。那么,在一般情况下,妻子、儿子的继承份额,按遗产部分平均继承。如果只有妻子、儿子两人分割丈夫死亡时的财产,妻子可以得到属于自己财产的共有财产中的1/2和遗产的1/2;儿子得到的只是遗产的1/2。

寡妇改嫁,对前夫遗产有继承权吗

《继承法》规定:“夫妻一方死亡后另一方再婚的,有权处分所继承的财产,任何人不得干涉。”妇女在夫家,除对共同财产享有和丈夫平等的所有权外,在丈夫死后,还对下列财产享有继承权:①对夫妻财产中属于丈夫所有的部分享有继承权。如果丈夫还有父母和子女,妻子将和他们共同继承,否则由妻子独自继承。②妇女如有子女,在子女死后,对子女的财产也享有继承权。③在丈夫死后,对公婆尽了主要赡养义务的媳妇,可作为第一顺序继承人继承公婆的遗产。如果有人阻拦丧偶妇女改嫁时带走应有的财产,就是侵犯了妇女的合法权利,妇女可以到法院去争取到自己的权利。

怎样委托律师打官司

当你卷入某种纠纷,需要法律帮助的时候,最好是请律师帮你打官司。因为律师懂得法律,熟悉法律,知道怎样有效维护委托人的合法权益。律师代理打官司,有权查阅与本案有关的材料。律师执行事务不受地域限制,你可以到全国任何一个律师事务所去请律师。与律师事务所签订书面委托合同,在委托书上面写清委托的事项和权限。并一式三份,由委托人、律师和人民法院各执一份。如果在诉讼过程中,你对委托的律师不满意,可以拒绝律师继续辩护或代理,可以另外聘请律师。

不要超过诉讼时效

诉讼俗称“打官司”它是当事人通过国家机关保护自己权利的一种途径。我国《民法通则》规定:向人民法院请求保护民事权利的诉讼时效为2年,法律另有规定的除外。2年的

时间可以保证公民有足够的时间行使其民事权利。公民了解这一规定后,如果要打官司,注意不要超过诉讼时效,才能依靠法律,行使自己的权利,保护自己的合法权益,避免超过诉讼时效而丧失胜诉权。

怎样请代理人

打民事官司,一般情况下当事人可以亲自打官司。但由于其年幼、行动不便、人在异地、缺乏法律知识等原因,当事人也可以委托代理人代替参与民事活动。委托代理人的范围有这么四种人:①律师;②当事人的近亲属;③社会团体和当事人所在单位推荐的人;④经法院许可的其他公民。当事人为了维护自己的合法权益,可以委托懂法律知识的人代理参与诉讼活动。在诉讼中代理人必须向法院提交授权委托书。授权委托书必须写明委托事项和权限。代理人在代理权限范围内,以被代理人的名义与第三人进行民事法律行为,由此产生的法律后果由被代理人承担。

如何写民事起诉书

首先写明标题:民事起诉状。其次写清原告、被告双方的姓名、性别、年龄、民族、工作单位、电话、地址等情况。原告写在前,被告写在后。如果有代理人,将代理人的情况写在原告的下一行。然后另起一行,写明请求法院解决的事项,具体是离婚请求呢,还是损害赔偿呢?等等。如是请求离婚,则应写明财产分割的情况、子女归谁抚养、住房问题的解决方案等。如是赔偿案件应写明要求赔偿的项目与赔偿的金额。最后要写出具体事实和提出请求的法律依据。

应怎样写申诉状

①申诉状是当事人、被害人及其家属或其他公民和民事案件中的当事人或其法定代表人,对已发生法律效力判决或裁定,认为有错误或有异议而提出的书面申诉,有利于维护申诉人的合法权益。②申诉状的提出,不受时间限制,不能停止判决、裁定的执行。③应将

申诉状的理由写得准确、具体、充分、有一定说服力。④如果申诉人书写有困难,申诉状也可由申诉人口述,由工作人员帮助记录。⑤申诉状由人代写后,申诉人应在上面签字或按指印加以确认。⑥申诉状是能够使有权提起审判监督程序的特定机关和国家有关工作人员,得知人民法院已发生法律效力判决和裁定有无错误的重要信息来源之一,对于维护法律的尊严和公平、公正是十分重要的。

递交民事上诉状有哪四条规定

①递交民事上诉状的必须是有权提起上诉的人,包括当事人、第三人和他们的诉讼权利的承担人,以及当事人、第三人的法定代理人。②当事人不服地方法院在一审中做出的判决或裁定,并有上诉请求的,才可递交民事上诉状。当事人认为一审判决或裁定有错误的,有权向上一级人民法院提起上诉。③当事人只有在上诉期限之内提起上诉,其民事上诉状才具有法律效力;超过上诉期限的民事上诉状,无法律效力。④人民法院必须依法保障当事人对于民事上诉状的递交、受理和上诉权的行使。对于合法的上诉,任何人不得限制和刁难。

哪5种情况应请律师

①咨询。各律师事务所均有接待处。可询问有关法律方面的问题,请律师给以讲解或出主意,提建议。②代写法律事务文书。向律师说明事实真相,提出自己要求,并提供有关资料。一经律师同意,可代你书写相关的法律事务文书。③委托律师担任刑事案件的辩护人或刑事自诉案件和刑事案件被害人的代理人。④委托律师担任民事案件的代理人或非诉讼案件的调解人或代理人。当事人可以到律师事务所自行聘请。⑤聘请法律顾问。个人办企业、公司,为了及时,合理解决在日后的经济运行中可能产生的经济纠纷或为企业决策提供法律依据。

当事人应怎样申请公证

①当事人申请公证时,应亲自到公证处提

出书面或口头申请。②当事人委托他人代理的,应提交有代理权的合法证件。③申请公证委托、声明书、收养子女、遗嘱、签名印鉴的,不能委托他人代理。④办理公证前,当事人应接受对其身份、行使权力、履行义务的能力,以及申请公证的事实、文书、文件等真实性的审查。⑤当事人提供的证明不完备或有疑义时,公证机关有权通知当事人进行必要的补充。⑥公证书应一事一证,以确保所证内容的准确、清楚。⑦公证书中如果需要证明年龄和出生日期。应该使用公历。⑧公证书一般应由当事人签字,不会签字的可改为盖章或按手印。⑨对于学历的证明、经历证明一类的公证书,应贴被证明者的免冠照片。⑩公证书要求书写的字迹清楚,用词恰当,文句通顺。⑪公证员对所办理的公证书所含的内容应给予保密。⑫经审查核对,对不真实、不合法的事实与文书应拒绝给以公证。

如何办理复婚手续

①男女双方离婚以后,经过认真反思,希望能够破镜重圆,重归于好,这种做法会得到社会的谅解和有关部门的支持。②按照《婚姻法》的有关规定,男女双方复婚时,应依照结婚的正常程序办理相关手续,并同时退回双方各自保存的离婚证件。③办理复婚登记。

家庭暴力受害人应怎样打官司

新《婚姻法》第45条中规定:“对重婚的,对实施家庭暴力或虐待、遗弃家庭成员构成犯罪的,依法追究刑事责任。受害人可以依照刑事诉讼法有关规定,向人民法院自诉;公安机关应当依法侦查,人民检察院应当依法提起公诉。”家庭暴力中的轻微刑事案件是自诉案件,也可以是公诉案件。家庭暴力中的严重刑事案件是公诉案件。自诉案件,受害人可以直接向人民法院起诉,人民法院应当受理;公诉案件,公安机关应当侦查,人民检察院应当提起公诉,人民法院应当追究犯罪人的刑事责任。

夫妻离婚时对其共同生活期间所负债务应如何清偿

根据《婚姻法》第41条规定:“离婚时,原

为夫妻共同生活所负的债务,应当共同偿还。共同财产不足清偿的,或财产归各自所有的,由双方协议清偿;协议不成时,由人民法院判决。”最高人民法院《关于人民法院审理离婚案件处理财产分割问题的若干具体意见》第17条也规定:“在离婚时,夫妻共同债务应当以夫妻共同财产清偿;夫妻一方的个人债务,应由一方以个人财产清偿。”根据上述规定,对夫妻共同债务,夫妻双方负连带清偿责任,离婚时以共同财产清偿;在未清偿夫妻共同债务时,不得先行分割夫妻共同财产。

中国公民与外国人结婚有哪些法律规定

①我国《婚姻法》没有规定禁止中国人同外国人结婚的条文,男女双方只要真正出于完全自愿,并且符合两国婚姻法规中关于结婚条件的规定,以及其他有关法律规定,就可以向当地政府申请结婚,别人不得干涉。对同外国人结婚的中国人,在政治上、工作上不得歧视。②外国人来华同中国人结婚登记,应具有居住地的司法公证机关的无配偶证明,并须办理必要的人境手续。③应在国外有正当职业。④应持有我国县级以上医疗机构的健康检查证明。⑤我国公民同外国人结婚,需要具有所在单位(学校、乡政府、街道办事处)的证明。

想收养子女应怎样办理手续

①《婚姻法》规定:“国家保护合法的收养关系。”②收养人必须是成年人,年过30周岁,结婚多年无子女,经医院检查鉴定不能再生孩子的。③被收养人一般应是未成年人。④收养必须双方同意。收养人双方、送养人双方、被收养人能表达意愿的,都应同意,免得日后出现纠纷。⑤收养时,须到国家公证机关办理收养公证,经过公证的收养关系才是合法的,才能产生养父母与养子女的权利与义务关系。⑥解除收养关系,也要办理解除收养的公证。

劳动者与用人单位发生劳动争议中由谁负担举证责任

根据2002年4月1日开始实施的《最高

《最高人民法院关于民事诉讼证据的若干规定》第6条对用人单位在劳动争议中应该负担的举证责任作出了明确的规定：“在劳动争议纠纷案件中，因用人单位作出开除、除名、辞退、解除劳动合同、减少劳动报酬、计算劳动者工作年限等决定而发生劳动争议的，由用人单位负责举证责任。”

侵害劳动者权益，劳动者提出解除劳动合同能得到经济补偿金吗

根据最高人民法院《关于审理劳动争议案件适用法律若干问题的解释》第15条有明确规定：“用人单位有下列情形之一，迫使劳动者提出解除劳动合同的，用人单位应当支付劳动报酬和经济补偿，并可支付赔偿金：（一）以暴力、威胁或者非法限制人身自由的手段强迫的；（二）未按照劳动合同约定支付劳动报酬或者提供劳动条件的；（三）克扣或者无故拖欠劳动者工资的；（四）拒不支付劳动者延长工作时间工资报酬的；（五）低于当地最低工资标准支付劳动者工资的。”

劳动者违反了服务期约定要负违约责任吗

根据有关规定，劳动者违反合同中有关服

务期的约定行为，应该承担违约责任，劳动者应赔偿公司的违约金。

职工仅仅有失职行为，公司可以立即解除劳动合同吗

职工仅仅有失职行为，但并未造成公司重大损害的，公司不能解除劳动合同。

“买断工龄”的买断是指什么

“买断工龄”是一个专有名词，其实指的就是当企业因某些原因（如兼并、出售等）与职工解除劳动关系，根据工龄长短等给予职工一笔经济补偿金，即买断的是工龄，但不能终止职工的社会保险关系，今后职工再就业时重新计算工龄和保险金缴费年限。

“离岗退养”职工可享受哪些待遇

根据《国内企业富余职工安置规定》明确规定：职工退出工作岗位休养期间，由企业发给生活费，生活费标准不得低于省、自治区、直辖市人民政府规定的最低标准；职工退出工作岗位休养期间达到国家规定的退休年龄时，按照规定办理退休手续。职工退出工作岗位期间视为工龄，与其以前的工龄合并计算。

老妈：请多加强生理保健

LAOMA: QINGDUO JIAQIANG SHENGLI BAOJIAN

- 9/妇女一生可分为几期
- 9/阴道的秘密
- 9/子宫的生理功能
- 9/卵巢有哪些生理功能
- 10/输卵管有什么生理功能

- 10/女性为什么更易失眠
- 10/女性为何易得偏头疼
- 10/中年女性该做哪些定期体检
- 10/哪些乳房易患癌

妇女一生可分为几期

妇女的一生可分为以下几个时期：①幼童期：0~12岁，从胎儿出生到长大、入学，至7~12岁时，女孩子开始出现第二性征，性腺已从静止状态逐步发育过渡。②青春发育期：12~18岁，女孩性器官逐步发育成熟，最明显的特征是开始来月经，并从不规则到有一定的规律，这是女孩生理、心理变化最为显著的时期。③青春期：18~25岁，很多国家规定18岁为成年，因此这一阶段又称为初熟期，从生理上讲，性器官已成熟，但身体和心理仍处于成熟过程中。④成人期：25~45岁，通常又称为婚育期到中年期，在这一期间，女性将担负起婚育任务，心理和生理都趋于成熟。⑤更年期：45~60岁，是性腺功能衰退，到完全终止的时期，女性往往出现一些暂时性的不适应证。⑥老年期：60岁以上，人体的各种生理功能开始衰退，特别是性腺功能从减退到消失，即人的老年期已经开始，并持续到生命的终结。因此，充分了解、掌握女性一生生理变化，就能驾驭自己的一生。

阴道的秘密

阴道是连接女性内外生殖器、排出月经、性交和胎儿娩出的通道，阴道壁上有丰富的神经和血管，在性冲动时，会产生节律性收缩。阴道内能自行分泌液体，使阴道内保持一定的酸性，可

防卫“外敌”，随时杀灭入侵的细菌。未婚女性阴道口有一层不完全封闭的黏膜，叫处女膜，其大小、薄厚、形状因人而异，一般在首次性交时破裂；在剧烈运动时，也可自行破裂。

子宫的生理功能

子宫位于膀胱与直肠之间，呈倒置梨状，上端膨大凸出的部分为子宫底；下段比较狭窄，为子宫颈，伸入阴道；中段的子宫体圆圆的，弹性很大，平常只有鸡蛋到苹果大小，但受孕后可以扩大到容纳一个3000克甚至5000克左右的胎儿。子宫内有厚厚的肌肉，内侧开着小小的缝隙，是个弹力很强的空间。子宫的肌肉分内膜、肌层、外膜3层组成，内膜会随内分泌的改变而发生一系列周期性的变化。一旦受精怀孕，由于激素的影响，平时淡粉红色的宫颈部分变成铁青色，整个子宫变得柔软，宫体内肌纤维的数量逐渐增加，并且一根根变粗，子宫长度比原先伸长5倍，容积扩大500倍，表面积和重量都增长约20倍。

卵巢有哪些生理功能

卵巢位于子宫的两旁，每个仅有核桃大小，其中靠外边的部分叫皮质，布满了密密麻麻的小水泡，这就是原始的卵泡，里面部分叫髓质，有丰富的血管、淋巴和神经。女性到了青春期，原始卵泡就开始发育，每个月有一个卵泡长大成熟，并逐渐靠近卵巢表面，这时卵泡内的蛋白

质溶解酶、淀粉酶和胶原蛋白的溶解酶就开始发挥作用,把成熟的卵泡壁溶解出一个小破口,卵泡的液体流出来,卵子也随着滤泡液一起离开卵巢,这就是排卵。卵巢除排卵功能外,还分泌两种激素——雌激素和孕激素。

输卵管有什么生理功能

输卵管共有两条,分别连在子宫底部的两侧,管长在8~14厘米之间,比较细长而柔韧。成年女性的两个卵巢每月轮流排出一枚卵子,一侧卵巢排出的卵子进入同侧的输卵管。输卵管的前部有众多纵向皱褶和纤细的绒毛朝子宫方向摆动,这有助于输卵管行使其特殊功能,在生殖过程中使精子和卵子结合,并将受精卵送入子宫。

女性为什么更易失眠

和男性相比,女性更容易失眠,所以很多女性经常抱怨乏力、疲倦、没有精神,影响了日常生活。很多人认为女性易感情用事,陷入沮丧等不良情绪中时就会失眠,也有人认为她们的丈夫打呼太响也是缘由之一。为了探明其中的原委,美国睡眠基金会曾在全国范围内调查了1000名妇女的睡前习惯和总体健康状况,发现女性的确比男性更容易失眠,失眠率是男性的2倍。但失眠的原因主要不是情绪,而是由女性特有的经期、怀孕及绝经等生理机制引起的。

女性为何易得偏头疼

女性在两次月经之间的排卵期或月经来潮之前往往会出现偏头痛,这是因为处于这个时期的女性体内雌激素含量猛增,产生一种名叫“血清素”的神经化学物质,它会刺激大脑神经,导致心情烦躁不安,情绪激动,从而引起偏头痛,月经期前后女性体内还产生多量的前列腺素和安多啡,也可使女性偏头痛明显加重。此外,女性平时缺少运动、睡眠不佳、压力太大等均可成为偏头痛潜在的隐患。

中年女性该做哪些定期体检

体检的主要内容有:①心脑血管。中年妇女,尤其是更年期的妇女,由于失去了雌激素对心脏的保护作用,加上内分泌紊乱,极易诱发冠心病和高血压症,所以应每2年检查1次,并将每次检查的情况与前一次进行比较,发现问题,及时治疗。②妇科。在妇科恶性肿瘤中,生殖器官和乳房的恶性肿瘤发生率特别高,最好每年作1次检查。③糖尿病。近年来,糖尿病已成为继癌症及心血管疾病之后,威胁妇女生命健康的第三大常见病,中年女性应在定期检查心血管疾病的同时,进行血液生化的各项检查,以确定血糖是否正常。④骨质疏松症。骨质疏松是骨骼衰老的标志,女性在40岁左右即可出现病变,除及时补钙之外,还应定期测定骨密度,或测定血、尿中的骨代谢的指标。

哪些乳房易患癌

乳房和身体的其他组织一样,也会发生疾病。那么怎样的乳房容易患癌呢?①无痛性肿块。为不规则的球形或椭圆形的单发性肿块,好发于乳房的外上方,表面不平整,质地硬,活动性差。②有乳癌家庭史妇女的乳房。乳腺癌有家庭遗传倾向。③乳头有溢液的乳房。非哺乳期妇女,乳头分泌乳汁样、水样、浆液样或血性的液体。④多次人流妇女的乳房。人流会导致体内激素骤变,造成乳腺管阻滞和形成肿块。⑤无哺乳史的乳房。乳腺导管的上皮细胞在代谢中脱落,不哺乳者无法通过乳汁冲洗掉脱落的细胞。⑥乳腺小叶增生的乳房。精神刺激或焦虑是乳腺小叶增生发病的主要原因,表现为乳腺细胞异常增生,呈囊性样改变,其癌变率为正常妇女的2~3倍。

不管是哪种原因引起的乳腺癌,不论是早期还是晚期,都应保持积极的心理状态,配合医生积极治疗。

老妈：心理保健也很重要噢

LAOMA: XINLI BAOJIAN YEHEH ZHONGYAO DEO

11/心理健康的十项标准

11/职业女性如何进行心理调适

11/女性如何保持心理平衡

12/女性如何战胜焦虑心理

12/女性怎样克服嫉妒心理

12/女性如何摆脱抑郁心理

12/女性怎样克服多疑心理

12/女性怎样克服虚荣心理

13/中年女性的心理特点

13/下岗后如何调整心态

13/中年女性如何保持青春心理

13/中年女性如何面对心理压力

13/性生活失调有哪些心理因素

14/怎样把握婚姻的关键期

14/女性婚外恋有哪些心理动机

14/离婚后怎样进行心理调适

14/寡居女性为何易患“性心理综合征”

15/怎样拥有“六心”保持心理健康

15/让心理开心宜用什么方法

15/保持乐观情绪的秘诀

15/应怎样保持良好心态

15/消除烦躁情绪的诀窍

15/职业女性如何进行心理减压

15/应怎样才能防止心理疲劳

16/心理疾病有哪些特点

16/中年女性健康心理表现

16/应怎样加强自我心理保健

16/中性女性心理卫生要则

16/中年女性的心理卫生有哪些内容

16/中年女性的心理需要

16/影响女性心理健康因素有哪些

16/中年女性应怎样抵御消极心理

心理健康的十项标准

根据联合国世界卫生组织制定心理健康十项标准：①有足够的自我安全感。②能充分地了解自己，并能对自己的能力做出适度的评价。③生活理想切合实际。④能保持人格的完整与和谐。⑤能保持良好的人际关系。⑥不脱离周围现实环境。⑦善于从经验中学习。⑧能适度地发泄情绪和控制情绪。⑨在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性。⑩在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本要求。

职业女性如何进行心理调适

现代职业女性面临社会生活和家庭生活的矛盾，职业角色和家庭角色的矛盾，会在心理、生理和人际关系上造成强烈的压迫感，常

会出现疲劳感、头昏、偏头痛、痛经、月经不调，以及暴躁易怒、焦虑、没有原因的悲伤、精力难以集中、失落感等，有时甚至造成夫妻冲突和离异等家庭悲剧。当出现上述情况时，应及时予以调适。除可请心理医生进行治疗外，还可采取一些自我调节措施，如全面安排，量力而行。要学会超脱，遇到问题不要急躁，对自己提出适宜的期望值；讲究方法，争取支持。不必事必躬亲，要学会宽容、大度地对待生活；生活有序，忙中偷闲。要学会休息，保持愉快轻松的心情和有规律的生活；合理宣泄不良情绪。当感到巨大压力和出现悲伤、愤怒、怨恨等情绪时，要勇于在亲人、友人面前倾诉。

女性如何保持心理平衡

心理素质优良的人一般有以下几个特点：

①面对现实，从容不迫。②兴趣广泛。③有自

控能力和控制外界事物的能力。女性应如何使自己保持心理平衡呢？不妨试试以下的方法：①不要对自己过分苛求。②有乐观的生活态度。③对他人期望值不必过高。④及时疏导自己的愤怒情绪。⑤偶然也要屈服。⑥不要处处与人竞争。⑦找人倾诉。⑧娱乐。女性只有提高自身的承受能力，努力适应社会环境，才能保持心理的平衡和健康。

女性如何战胜焦虑心理

女性中患有焦虑症的比率高于男性，这是因为：①女性从小受保护较多，缺乏锻炼，遇到困难和挫折时就会焦虑不安。②由于性别的原因，比较顾及面子，害怕失败，经常有如履薄冰的感觉。③社会对女性的各种压抑，迫使女性要抑制自己的自然冲动，结果反而造成了内心的焦虑。要想消除这种心理，不妨试试下面的办法：①“我不是完美无缺的”。世界上每一个人都有缺陷和弱点，只要自己已尽了力。②不要过分顾及和迎合他人。按照自己的思考生活，不要过多地关心别人对自己的品评议论。③尽快排除挫折造成的压力。可以通过向好友倾诉、外出旅游、转换目标等渲泄方式，释放由挫折造成的心理压力。

女性怎样克服嫉妒心理

嫉妒是一种病态，集中表现为心理上的恶性循环，即在一定的环境中，如果别人的才能、成就、收入、人缘或穿戴等方面优于自己时，所产生的一种由羡慕转为恼怒，甚至忌恨的情绪，此时嫉妒者会试图以种种方式中伤和诋毁他人，以维持自己的心理平衡。嫉妒是一种不良心理，是心理脆弱的反应，它会引起中枢神经系统的紊乱，然后波及全身各个部位，特别是大脑及内脏器官，造成器官功能的失调，甚至会诱发某些精神疾病，引起早衰。相对而言，女性有嫉妒心理的要多于男性，所以更要充分认识它对人体的危害性，做到胸怀宽阔，正视自己的缺点和不足，把猜忌性的、消极性的、破坏性的心理转化为正常的钦佩和赶超心理，努力克服嫉妒心理。

女性如何摆脱抑郁心理

抑郁已被列为进入 21 世纪后，除癌症之外的第二大疾病，因此必须正确地认识和摆脱抑郁心理。心情抑郁的女性大多性格文静内向，不善交际，不善言辞，其表现常常是情绪低落，对生活没有兴趣，童年时期的遭遇、以前的过失、婚恋中的挫折和事业不成功等是引起女性抑郁心理的主要原因。如果说焦虑是为未来不安的话，那么抑郁就是过去的经历给心灵留下的一道伤痕。摆脱抑郁的方法是：①正确面对现实。过去的毕竟已经过去，不管是挫折、不幸还是失误，都已像流水一样消逝，可以把它变成人生的体验、财富，切不可变成桎梏。②认识抑郁的危害。当你感觉抑郁时，可以用笔记下“什么事引起抑郁”、“抑郁时的心理体验”、“抑郁对自己的危害”，只要坚持记下这些内容，时间久了，你就会发现，其实引起心情抑郁的并不是什么大事，不值得为此影响自己的健康。③主动结交朋友。要学会与不同类型的人交朋友，特别是多与豁达大度的男性和活泼开朗的女性交往，使自己的业余生活变得丰富，心胸逐渐宽阔，遇事也就不会再郁郁寡欢了。

女性怎样克服多疑心理

如果我们对女性的生活悲剧作一番调查的话，就会发现其中许多是由于多疑而造成的。因为多疑，有的失去了心仪的“白马王子”，有的引起夫妻分离、同事反目，使家庭和事业毁于一旦，有的甚至导致大脑功能紊乱而发展成“妄想症”。怎样才能克服多疑心理呢？首先，对人要从信赖出发，多从好的方面设想；其次，对事要从实际出发，把事情的去来龙去脉了解清楚，然后再下结论；最后，对自己要保持心理的平静，不要疑神疑鬼，捕风捉影，把名利、地位、金钱甚至爱情看得淡漠一些，这样就有了一份坦然大度的情怀，再也不会被多疑所困扰、被多疑所伤害了。

女性怎样克服虚荣心理

与自卑、嫉妒、多疑等病态心理一样，贪图