

法在身边

婚没结成“改口费”该退吗

双方当事人订立婚后，最终未能顺利结婚，订婚时给付的“改口费”可否认定为彩礼，是否应该退还？

案情简介

2023年1月，王某与李某经人介绍认识后确定恋爱关系。2月25日，二人举办订婚仪式，王某父母给予李某礼金128000元及“改口费”20000元。后二人同居生活。同年6月底，双方因琐事发生矛盾而解除同居关系，双方就礼金的退还达成和解，李某退还了王某礼金76800元。然而，双方对于“改口费”产生争议，王某认为“改口费”系缔结婚姻的赠与，现双方分手，理应返还；李某则认为“改口仪式”已经完成，“改口费”应属于其个人财产，无需

退还。遂王某诉至法院要求李某返还“改口费”。

法院审理

法院经依法审理认为，根据《中华人民共和国民法典》第十条规定，处理民事纠纷，应当依照法律；法律没有规定的，可以适用习惯，但是不得违背公序良俗。当前我国法律未就“改口费”予以明确规定，故应在不违背公序良俗的情况下按照习惯处理。本案中，王某与李某订婚当日，王某父母单方给予李某“改口费”20000元，结合订婚时的风俗，该笔款项的性质应等同于彩礼。现双方未办理结婚登记手续，未缔结婚姻，王某要求李某返还“改口费”的主张应予支持。考虑到双方已同居生

活，酌定李某返还王某“改口费”12000元。宣判后，双方均未提起上诉，该判决已生效。

法官说法

现实生活中，在男女订婚过程中，除了彩礼，还有众多“巧立名目”的赠与，诸如“见面礼”“改口费”等，这些赠与是否属于彩礼是司法实践中认定的难点。从《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民法典〉婚姻家庭编的解释（一）》第五条可以看出，彩礼的限定词是“按照习俗给付”，那么“改口费”能否认定为彩礼，应考虑当地是否存在给付彩礼的习俗及给付标准，同时结合给付时间、方式和财物价值等事实来认定。2024年2月1日起施行的《最高人民法院

关于审理涉彩礼纠纷案件适用法律若干问题的规定》（以下简称《规定》）进一步完善了涉彩礼纠纷案件的相关法律规定，《规定》指出，人民法院在审理涉彩礼纠纷案件中，可以根据给付财物的目的，综合考虑双方当地习俗、财物价值等事实，认定彩礼范围。案件中，王某父母向李某给予“改口费”是订婚仪式中的一个环节，是男方父母对女方表达承认和接纳的一种方式，与缔结婚姻密切相关。且本案中“改口费”系男方给付，数额较大，具备彩礼的习俗性、给付性和金额性等特征，应属彩礼范畴。

据“石家庄普法融媒体中心”

居家备忘

长短袜子各有有用武之地

袜子按种类分长筒袜、中筒袜、船袜、连裤袜等。每种样式的袜子都有优缺点。

船袜。袜口非常低，最高到脚踝，穿鞋后看不到袜子。优点是适合夏天搭配各种单鞋，缺点是不适合搭配鞋帮比较高的鞋，否则容易磨脚。

前掌袜。只包含前脚掌的袜子，或有一根细带围住后脚跟，能起到固定作用。优点是完全隐形，缺点是后脚跟裸露在外，如果鞋子皮质较硬，容易磨坏后脚跟。

短筒袜。袜筒到脚踝附近。优点是适合搭配运动鞋，舒适度较高。缺点是不适合正式场合，过于休闲。

中筒袜。高度约在小腿中间，穿着时包覆一半的小腿。优点是弹性、保温性、柔软性好，缺点是拉伸时间长的话很难恢复原样。

长筒袜。又叫过膝袜，袜身到大腿。优点是防寒保暖，可以促进腿部的血液循环，缺点是容易刺激皮肤，引起瘙痒。

五指袜。穿上后每根脚趾都是分开的。优点是袜子会将脚趾之间的汗水吸掉，有效防止脚臭、脚气，缺点是如果鞋太瘦了会挤脚。

任敏/文

饮食科学

酸奶是以牛奶为原料，经过乳酸菌发酵而成的乳制品，比牛奶更易消化吸收，对乳糖不耐受的人更友好。酸奶营养丰富，如果喝对时间，能达到不同效果。

餐前喝减肥。餐前半小时喝酸奶可减轻饥饿感，让人吃饭时更为理性，摄入更健康的食物，也不易吃过量，有助减少热量摄入。

空腹喝补益生菌。空腹时胃酸分泌少，这时胃中的酸度不高，酸奶中的益生菌到达肠道的几率更大。

运动后喝增肌。这时酸奶中的糖会刺激胰岛素分泌，从而促进蛋白质合成肌肉。

睡前喝补钙。晚上睡觉时，人体不能从食物中补充钙，会导致血钙浓度下降。酸奶钙含量高，睡前喝可减少骨骼中钙

的消耗量。同时，酸奶中的钙能帮助调节神经系统，让人能更放松入睡。需要提醒的是，喝完酸奶一定要刷牙，否则其中的菌种和酸性物质会对牙齿造成损害。

需注意，无论哪个时间段，酸奶都不可与药同服；健康人群可以自由选择酸奶类型，注意控制食用量即可；患糖尿病、动脉粥样硬化、胆囊炎、胰腺炎

等疾病的人群，最好少喝含糖量高的产品。

胡晓岚/文



喝酸奶选对时间

护肤 用对方法才有效

不同年龄层及体质的人，皮肤衰老的状态是不同的，那么，应该怎样护肤呢？

清洁。老年人皮肤相对敏感，洁面时，可选择洁面乳或中性皂，不建议使用碱性强的皂基类洁面产品。同时，洗脸后可按摩面部皮肤，促进血液循环，增加皮肤光泽度。

收敛补水。男性肌肤多属于油性和混合型，但油性皮肤同样需要补水，可以选择一些含水杨酸的收敛水。

护肤保养。补充皮肤营养，让皮肤不干燥、有弹性是老年人护肤的首要目的，可选用含抗皱成分、保湿成分及抗氧化成分的护肤品。

剃须。很多男士喜欢用电动剃须刀干磨，这样对皮肤伤害较大，剃须一定要使用剃须膏、皂或水。剃须之前要先洁面，待毛孔放松张开，胡须变软后再开始。剃须后，用温水洗脸，再用凉水冲一遍，使毛孔收缩复原，最后再进行皮肤护理和保养。

刘波/文

色彩搭配有技巧

不同的颜色会对人们的情绪和心理产生一定的影响。任何颜色都有它的正面和负面影响，所以，在装修前要了解一些室内装修色彩搭配技巧。

整体统一的规律。在室内环境中，各种色彩相互作用于空间，和谐与对比是最根本的关系，恰如其分地处理这种关系，是创造室内空间气氛的关键。缤纷的色彩，会给室内设计增添各种气氛，和谐是控制、完善与加强这种气氛的基本手段，处理好和谐与对比的关系，能使室内色彩富有意境。

利用色彩改善空间效果。室内色彩配置必须符合空间构图的需要，只有充分发挥好室内色彩对空间的美化作用，才能协调好主体与背景的关系。比如，在色彩设计时，要定好空间

色彩的主色调，处理好统一与变化的关系，要在统一的基础上求变化，这样才容易取得良好效果。

不同颜色营造不同氛围。在装修时，设计师对室内的色彩搭配技巧运用的好与坏，会直接影响装修效果。不同的颜色被人赋予了不同的含义，所以，在搭配上一定要选择适合的、和谐的。

红色是一种较具刺激性的颜色，它代表热情和勇气，但不宜接触时间过长，否则容易产生焦虑情绪。

黄色是一种象征健康的颜色，它之所以显得健康明亮，因为它是光谱中最易被吸收到的颜色。

橙色能产生活力，诱发食欲，也是暖色系中的代表色，同样也是代表健康的色彩，含有成熟与幸福之意。

陈丽/文

