

赠房后女儿不归家照顾 老人起诉撤销赠与的60万元房产



七旬老夫妻生活困难，一套房换女儿照顾，名为买卖实为赠与，却只有一方兑现承诺，而女儿却怠于赡养。近日，湖南省张家界市一对古稀夫妇将名下房产过户女儿却未获赡养的案件引发关注。该案通过司法裁判明确“孝亲敬老”不仅是道德要求，更是不可推卸的法律责任，为老年人权益保护树立了典型案例。

老人能否撤销赠与

陈爷爷与张奶奶系夫妻关系，共同育有一子一女。2016年，张奶奶突发肢体活动障碍，经检查，属于身体高度残疾，生活无法自理。几年来，夫妇二人无法与儿子取得联系，女儿小陈定居上海，仅回家探望过1次，两位老人未享受来自子女经济、生活和精神上的赡养。2023年，随着年龄的增长，陈爷爷照顾张奶奶逐渐吃力，希望女儿小陈能回家照顾自己与老伴，并承诺将名下价值60万元的房产过户给小陈。

2023年10月，陈爷爷在两位亲属的见证立下遗嘱，约定名下房产归小陈所有，并在遗嘱上签字确认。随后，夫妇二人与女儿小陈签订房屋买卖合同、办理房屋申请转让登记手续，小陈未实际支付房屋过户所产生的任何费用。办理完过户手续后，小陈借口处理工作事宜回到上海，同时承诺尽快离职回家。但半年过去了，小陈依然不主动联系、关心其父母，并以工作繁忙、抽不开身为由拒绝回家。

2024年5月，夫妇二人向湖南省张家界市永定区人民法院起诉撤销对小陈的赠与，要求小陈返还房产。

判决：撤销合同，返还房产

法院经审理认为，虽然夫妇二人对于该房产立有遗嘱，但被继承人并未死亡，故继承未开始，本案应属于赠与合同性质。此外，双方虽然签订了房屋

买卖合同，但实际履行的仍是赠与合同，双方在赠与合同中未有关于撤销赠与的合同约定。因此，双方的争议焦点为：夫妇二人诉请撤销赠与合同是否符合法定的条件。

本案中，小陈无论是为人子女，还是受赠人，均应负有赡养义务。但其母亲张奶奶瘫痪卧床长达8年之久，小陈长期在外地工作，并未尽照顾和陪伴义务，也未在经济上给予支持，由此可见，小陈没有尽到赡养义务。故从行使法定撤销权的条件看，夫妇二人主张撤销赠与合同，具备事实基础和法律基础。综上，法院判决撤销夫妇二人于2023年10月所签订的房屋买卖合同，女儿小陈于10日内返还房产。小陈不服提起上诉，湖南省张家界市中级人民法院二审驳回上诉，维持原判。

法官：切实保障老年人的合法权益

房产属于家庭内部一项重要财产，老人将自己名下的房屋等大额财产无偿赠与子女，体现了老人对年轻一代的无私奉献和扶持，背后往往寄托着与家人其乐融融、颐养天年的美好期待。法院更应该综合老人的生活状况、经济条件、赡养需求等因素，探查赠与行为背后的真实动机，从而切实保障老年人的合法权益。

本案中，虽然合同内未约定女儿小陈的赡养义务，但小陈身为子女，应当承担起照顾父母的义务。

据中国普法



动态快讯

要学会表达情绪 而不是情绪化表达

每个人每天都会产生很多种不同的情绪，有快乐、幸福等积极情绪，也会有伤心、愤怒等消极情绪。你需要学会表达情绪，而不是情绪化地表达。

在表达情绪时，你可以描述你的感受，并说明自己产生这种情绪的原因。然后，明确表达自己的需求，并提出解决方法。要注意，表达情绪既要真诚，也要坚持自己的原则。

当你情绪化表达，一味指责和批评时，得到的只能是破碎的关系和仍未解决的问题。当你学会正确表达情绪时，既没有压抑和委屈自己，又可以给双方解决问题的机会。

据人民日报微信公众号

爬山爬楼梯 真的很伤膝盖吗

上山、上楼梯时，膝盖会承受自身体重约3倍重量；下山、下楼梯时，膝盖除了体重还要承受着地冲击力，更会增加膝盖磨损。建议不要一上来就追求爬很高的山，或者是感到很累也要坚持爬完，也不要连续每天都爬山，1个月爬山1次即可。

不伤膝盖的爬山、爬楼梯动作要点：爬山前做好热身运动；上山、上楼梯时重心略微向前，下山、下楼梯时重心略微后倾；手扶栏杆帮忙使劲或借助登山杖。肥胖或膝关节不好的中老年人要慎爬，如果爬山时感到膝盖不适，则不要坚持。

据 CCTV 生活圈

这两种果实补气血 就看吃得对不对

中医认为，葡萄具有“补血，强智利筋骨，滋肾益肝好脸色”功效。葡萄干虽然失去了水分，但其铁质含量是新鲜葡萄22倍，还含有丰富的抗氧化物质花青素，帮助清除体内自由基。葡萄干建议一天吃10-30粒。

红枣适合补气血，但很多人吃的方法不对。红枣适合用来补气血，日常食枣最好在上午，充分咀嚼。痰湿证患者或痰湿体质的人，不宜服用。大枣性温，像新疆大枣1天1颗即可，小枣1天不超过3颗最好，过量食用可能导致不适。此外，发热、过敏人群、消化不良者、糖尿病患者等应慎食或不吃大枣。

据养生中国



长寿之道

老年人不妨踢场步行足球

“总走路太闷，剧烈跑跳又怕受伤，有没有既有趣又安全的运动？”这或许是很多老年人面临的健身困境。

如今，有这样一种起源于英国的“步行足球”运动正在国内悄然兴起，它既保留了足球的团队乐趣，能让老朋友们在绿茵场上笑着传球配合，又能在保证安全、避免奔跑冲撞的前提下锻炼全身机能。

步行足球，亦称健步足球、走路足球，顾名思义是一种走着踢足球的运动方式。它是在传统竞技足球的基础上针对老年群体设计的，仅为步行速度，更适合老年群体的普遍体质状况。

步行足球的特点可以用“三缓三易”来概括。

“三缓”：一是动作舒缓；二是节奏舒缓；三是身心舒缓。

“三易”：一是动作易会，只需让足球基本在地面上滚动，通过团队配合把球踢进对方球门即可；二是场地简易，只要地面平坦，利于步行和足球滚动；三是规则简易，竞赛规则并不严苛，比如可以不设守门

员、球员可轮换位置自行担任裁判等。

老年人在保证身体正常活动的同时，可以多参与这项运动，能增强肌肉力量和心肺功能，降低代谢风险，尤其是久坐少动导致下肢和脊柱力量较弱，或患有糖尿病等慢性病的老年人。

下面推荐学习2个运用最多的基本技术。

1.脚内侧传球。以右脚踢球为例，左脚在球的左侧，右腿髋关节外旋，小腿向后摆，脚踝锁紧（脚尖上翘），用右脚内侧中央凹陷处踢球。

2.脚背外侧运球。触球脚脚尖内扣，脚踝适度保持紧张，用脚背外侧（小脚趾至脚踝外侧区域）轻推球前进。

专家提醒：练习时避免过度发力，如全力猛踢，以防肌肉拉伤或摔倒风险；运动前后需合理饮食和充分拉伸；运动服需透气吸汗，鞋子应选防滑软底鞋，人工草坪上建议穿碎钉足球鞋；心肺功能很差、平衡能力不足或骨关节疾病患者不宜参与，应确保身体能正常活动时再进行。

据《环球时报》

