

男子照顾瘫痪母亲多年继承其房产 得知拆迁兄长翻脸不认要求平分



母亲已去世近二十年，兄弟俩却因房屋征收款对簿公堂。原因来自于多年前的一纸协议，约定了谁照料母亲，谁继承房子。子女间协调达成的遗产分配协议是否有效？法庭之上，能否守住尽孝者的付出？

谁照顾老人，谁继承房产

已故的陈阿婆居住在上海黄浦区，拥有一间私房，并育有五个子女。二十多年前，陈阿婆因突发疾病瘫痪在床，需要有人贴身照料。遵照陈阿婆的意愿，五个子女协商并签订了协议书，约定由幼子小伍负责母亲的全部生活照料及相关费用，包括住院费、医药费、丧葬费等，陈阿婆的退休工资则用于资助另一名无生活来源的子女。作为回报，该私房由小伍一个人继承，其他子女放弃继承。

不负所托，小伍悉心照料母亲生活起居五年直至其病逝，并承担了全部丧葬事宜及费用。2019年，该私房面临动迁，小伍却和兄长三明产生了纠纷。三明否定了当年协议的效力，认为在母亲生前自己放弃继承的行为无效，要求与小伍平分征收补偿款。其他兄弟姐妹则表示当年因为时间和经济原因未能尽到赡养义务，认可小伍应当获得全额补偿款。小伍诉至法院。

除了三明，其他子女均不愿与小伍对簿公堂。承办法官及法官助理主动前往其他子女的住处，经过谈话后还原了事实全貌。

判决：小伍分得全部征收补偿款

法院经审理后认为，涉案协议是法定继承人对

个人期待利益的合法处分，协议是有效的，确认由小伍分得母亲名下私房的全部征收补偿款，驳回三明的全部诉讼请求。判决作出后，原被告双方均未提起上诉。（当事人名为化名）

黄浦法院民事审判庭法官助理孙娜表示，案涉协议效力作为本案审查的重点要点，法院结合各方真实意思表示、是否违背强制性规定、是否违背公序良俗等要素综合审定，作出协议有效的认定。

体现了法律对诚信行为的保护，小伍按照协议书的约定承担了赡养义务，并履行了生养死葬的责任，体现了权利义务对等，履行义务者应享有相应的权利。

新闻链接

尽更多赡养义务的子女可多分遗产吗

广东省广州市增城街坊林先生和周女士育有一子五女。大儿子林某亮早已去世，留下了女儿小美。此后几十年间，二女儿林某宝一直与父母生活，履行照料义务，并协助父母抚养年仅七岁的兄长遗孤。在相继为林先生和周女士养老送终，并为成年的侄女置办婚嫁事宜后，林某宝也成了一名年逾七旬的老人。因当地规划，父母留下的几处老宅要拆迁，小美及林某宝的其余四姐妹闻讯而动，要求平分遗产。

法院审理后认为，根据《中华人民共和国民法典》第一千一百三十条，对被继承人尽了主要扶养义务或者与被继承人共同生活的继承人，分配遗产时，可以多分。因此，法院也作出判决，原告四姐妹各得10%遗产份额，小美得5%遗产份额，被告林某宝得55%遗产份额。综合新闻晨报、增城区融媒体中心



动态快讯

湿邪不除越积越毒 祛湿小贴士来了

湿邪不除，越积越毒？此时是一年中湿气最重的时候，快停下这些“加湿”行为。

5个信号识别湿气：睡眠充足依旧困；大便总是黏；刷牙感觉恶心有痰；晨起小腿发酸发沉；舌头有齿痕、舌苔白腻或黄腻。

不同体质人群，想祛湿这样喝。湿热人群：生薏米煮粥；寒湿人群：炒薏米煮粥；痰湿人群：茯苓薏米代茶饮。

这4个习惯竟是身体的“加湿器”：久坐不动；洗澡后不及时擦干身体、头发；偏好肥甘厚味；贪食生冷。

据 CCTV 生活圈

日行七千步 健康益处不逊于万步

近日，由悉尼大学主导的大型研究发现，每天走7000步，在多项健康指标上的益处，已与1万步相当。

研究人员从日行2000步起，逐步比较各组成员早亡或重大疾病风险差异。与日行2000步相比，每天走7000步可将死亡风险降低47%，与每天走1万步几乎持平；每天走7000步可将痴呆风险降低38%，而增加到1万步，仅多降低7%；每天走1万步可将患2型糖尿病的风险降低22%，而提升至1.2万步时，风险下降幅度为27%；当日均步数从2000步增加至5000-7000步之间时，健康状况有明显改善。

据环球网

运动是停止内耗很好的方式

运动可解万千愁绪，是停止内耗很好的方式。你在运动时可能也有过这样的感受：跑过一公里，喉咙里像塞着砂纸。那些急促的喘息、酸痛的肌肉，都在诉说运动带来的煎熬。

坚持运动的过程中，我们难免会想：“这么累值得吗？”“也许休息一下更舒服。”那些盘旋在脑海里的犹豫，会把我们的脚步和思绪困在原地。

运动的当下不一定会让你感到舒服，但如果能再多坚持一会，用意志力战胜惰性，就会发现在身体疲惫之外，能收获一种“我做到了”的成就感。

据人民日报微信公众号

紫外线翻倍 白内障风险飙升60%

很多人夏天防晒只顾着脸和胳膊，却忘了眼睛其实更怕晒。研究发现，紫外线暴露翻一倍，眼睛得白内障的风险能高出60%。

长时间日晒，角膜表层细胞被灼伤，会引发电光性眼炎，严重时连眼睛都睁不开。长期紫外线刺激会引发结膜增生，眼白上长出一块肉膜，形状像虫子翅膀，会一点点往眼珠“爬”，最后挡住瞳孔，影响视力。因此，出门最简单有效的方法是戴帽子和墨镜，建议选择有“UV400”或“UV100%”标识的太阳镜，镜片能阻挡波长400纳米以下的所有紫外线，相当于过滤掉99%至100%的UVA和UVB。

据上观新闻



伏天开空调，记住“三不吹三调理” 寒邪绕道走，健康过夏天

王阿姨最近有些烦恼：炎炎夏日，儿子孝顺地给她卧室装了新空调，可凉爽没享受几天，她这“老寒腿”却开始隐隐作痛，早起时肩膀也僵硬得厉害，甚至偶尔还闹起了肚子。

空调冷气怎就成“伤身”的寒气？

夏季雨水多，温度也高，所以身体的湿气重，毛孔会张开散热；而空调吹的是凉凉的寒风，也就是风寒邪气，很容易就从打开的毛孔进入到身体里面，造成风寒湿痹。从现代医学角度看，空调冷风可导致局部血管收缩、血液循环障碍，肌肉痉挛后代代谢产物堆积引发无菌性炎症；从中医理论分析，风寒之邪侵袭全身经络，致使气血运行不畅，不通则痛。尤其当我们大汗淋漓时，腠理（皮肤毛孔）大开，此时空调冷气长驱直入，寒气便如不速之客般侵入身体。老年人阳气相对不足，防御能力减弱，更是寒邪“青睐”的对象。

享受清凉的同时，更要守护健康！几个简单易行的方法助您远离空调寒邪。

预防“空调病”的三不吹

不吹关节：颈肩、腰膝、肘腕等关节，最易被寒气“冻”住，造成气血运行不畅，不通则痛。老寒腿、腰疼极易被诱发或加重。冷风一吹，关节仿佛被无数小针扎着，酸胀难忍。

不吹肚脐：肚脐（神阙穴）和后腰（命门）最怕凉。寒邪直中脾胃、肠道，容易导致或加重腹部冷痛、拉肚子、消化不良、没胃口。吃两口西瓜，吹会儿空调，半夜就可能腹痛跑厕所。

不吹颜面：长时间被冷风直吹头面部，尤其睡眠

时，严重者可能诱发面瘫（口眼歪斜），虽不常见但后果严重，需立刻就医。

预防“空调病”的三调理

艾灸拔罐 艾灸，通过温热刺激穴位，激发经络气血运行，散寒止痛。取穴风池穴、风府穴、大椎穴、外关穴、肩井穴。操作时，选纯艾条，找准穴位，距皮肤2~3cm进行，每个穴位可灸5~7分钟，可恒定于穴位，直到皮肤红晕为度，每周3次。

还可拔罐，居家操作推荐抽真空气罐。选择在大椎穴和两侧肩井穴拔罐，能起到较好的振奋阳气、祛除寒邪的作用。同时，还能达到解除疲劳、放松肌肉的作用。

中药热敷 中药热敷能使毛孔张开，帮助药物渗透肌肤，药力则直达病灶，协同作用来驱散肩部的寒湿，疏通经络气血，有效缓解疼痛。

取桂枝、红花、牛膝各6克，当归、鸡血藤、伸筋草、透骨草各10克和大青盐650克，一起装入布袋，制成药包，隔水蒸热7~8分钟后，外敷肩部疼痛处，温度以自身能耐受为宜，可反复多次使用。每次外敷30分钟，每日1~2次。

艾叶浴足 夏天泡脚，暑湿可祛。足部穴位较多，有颈椎反射区，足三阳经络起始处。睡前用温水（不超过45℃）泡脚并按摩，能促进气血运行，起到协调阴阳、扶正祛邪的作用。

单味艾叶浴足法：取艾叶10~15克，加水1000~1500毫升，煎煮约10分钟，倒入水盆，水温约40℃泡脚，20~30分钟即可。艾叶泡脚能够促进血液循环，从而起到舒筋通络、祛风除湿功效。

据养生中国