



可以向前儿媳索要“带孙费”吗？

阿雯与阿强婚后育有一女。其间，阿强的父母帮忙照顾孩子，阿雯与阿强负责支付生活费等。夫妻两人离婚后，孩子由母亲阿雯照顾。今年，阿强的父母老陈和老林以追偿权为由诉至法院，要求前儿媳支付他们帮忙照料孙女期间的“人工费”75000元。

法院经审理认为，父母对未成年子女负有法定的抚养教育义务。在阿强父母照顾孩子期间，阿雯支付了孩子日常生活、学习教育等费用，积极履行了其应尽的抚养义务。在此前提下，阿强父母帮忙照看孩子的行为，其法律性质应认定为基于血缘纽带、亲子之情和家庭伦理的互相帮助与扶持。

法院指出，这种行为，本质上是一种家庭成员间自愿、无偿的情谊行为，而非履行法定义务或基于有偿约定。为此，法院对于两原告主张的“带孙费”，依法不予支持。最终，法院判决驳回原告的诉讼请求。

据《广州日报》

未婚未育老人去世，遗产无人继承 100多万元遗产判给亲戚？

日前，北京的张女士（化名）因病离世留下100多万元财产和一套房产无人继承，张女士多位亲戚诉至法庭要求分割全部遗产，法院判定100多万元归亲戚，房产则收归国有。

如果老人无儿无女，去世后遗产到底该归谁？能不能尽可能由旁系亲属继承？为何房产会收归国有？

未婚未育，遗产归属成难题

记者了解到，北京和上海均有过类似判例，被继承人去世后，由于没有继承人，也没有留下遗嘱，部分遗产收归国有，由当地民政局作为遗产管理人。

张女士因病去世，留下包括存款、保险、房产在内的数百万元遗产。由于张女士未婚未育，其父母也均已去世，其生前也未设立遗嘱，遗产的归属成了难题。张女士父母双方多位亲戚对簿公堂，要求分割她全部遗产，他们都认为具有继承权，而且在张女士生前陪其看病、在生活上给予照顾等，尽到了扶养义务，应该分得遗产。

为了证实这些亲戚的说法，法院主审该案的法官走访了张女士生前居住的社区居委会。“张女士患有尿毒症，但生活基本可以自理，能够独立完成饮食起居。”工作人员告诉法官，实在有困难时，张女士的一位亲戚和社区工作人员会帮助她去医院。

法官进一步了解到，张女士看病时，经常是这位亲戚开车送她去医院，在张女士去世前的病历中，也有这位亲戚作为近亲属的签名。

判决：只有符合条件，才能参与遗产分配

另外，法院查明，张女士留下的遗产包括一套房子，价值约400余万元，银行存款、人寿保险金和身故后的丧葬费、抚恤金等共计100多万元。

最终，法院根据多名亲戚各自对张女士生前的帮扶情况，判决100余万元现金由亲戚共同继承，帮扶较多的那位亲戚继承20%份额，其余亲属分别继承10%。房产则收归国家所有，由区民政局管理。

法官表示，平时走亲戚的行为，不能当然地视为对张女士的扶养行为，而需要看他们具体对张女士的生活做过什么样的贡献，是否属于“扶养”行为，只有符合条件，才能参与到遗产的分配当中。因此，根据各亲戚的扶养时间长短、付出多少等因素，法院酌情裁定遗产分配份额。

法官：无人继承的遗产将用于公益事业

“根据权利和义务对等原则，本案中旁系亲属扶养人已经获得了对等遗产继承份额，因此无权再分得房产。”法官解释，根据民法典规定，无人继承又无人受遗赠的遗产，归国家所有，用于公益事业；死者生前是集体所有制组织成员的，归所在集体所有制组织所有。

海淀法院法官助理郭丽娜介绍，根据民法典规定：继承开始后，没有继承人或继承人均放弃继承的，由被继承人生前住所地的民政部门或村民委员会担任遗产管理人。这一规定确立了民政部门在特定情形下担任遗产管理人的新职能。

此外，按照法律规定，无人继承的遗产收归国有的，将用于公益事业。

据央视网

血压飙到“警戒线”？ 中医综合疗法，让高血压乖乖“低头”！

血压一直居高不下，降压药吃了不少，效果却不尽如人意？别担心，中医有妙法，让你轻松告别高血压烦恼！

在中医看来，高血压不只是简单的血压数值问题，而是身体内部阴阳失衡、气血不畅的外在表现。中医讲究整体调理，从根源上解决问题，帮你稳住“生命高压线”。

老年高血压病诊断标准参照

我国老年高血压病诊断标准参照《中国老年高血压管理指南2019》标准：年龄≥65岁，在未使用降压药物的情况下，非同日3次测量血压，收缩压≥140mmHg和（或）舒张压≥90mmHg，诊断为老年高血压病。

已经明确诊断为高血压病且正在接受降压药物治疗的老年人，即使血压<140/90mmHg，也应该诊断为老年高血压病。

本病归属于中医学“眩晕”“头痛”等范畴。老年人多肾精亏虚，髓海不足，而肝肾同源，肾阴亏虚日久，水不涵木，阳亢于上，肝风内动，而出现血压波动现象。肾为先天之本，肾脏亏虚无法滋生后天之本，日久脾胃亏虚，脾失健运，痰湿中阻亦可发为眩晕。

以下为老年高血压病患者给出几种日常生活调理建议，并推荐中医穴位按揉及食疗方法，以助老年患者调控血压。

合理用药

通常情况下，早晨7点~9点是一天之中血压的高峰点，因此建议降压药在早晨7点服用。

老年高血压病患者要尽量选择长效缓释剂服用，1天1次，维持24小时持续降压的效果。

适当运动

老年人可根据自己的身体情况进行适当的规律运动，每周≥5天，每天≥30分钟。运动应以太极拳、八段锦、广场舞、慢走慢跑等中等强度有氧运动为主。

均衡饮食

老年高血压病患者应低盐低脂饮食，每人每日食盐摄入量逐步降至5克以下。增加富钾食物摄入有助于降低血压，减少烹调用盐、酱油、鸡精、味精等钠含量高的调味品，推荐肾功能良好者选择低钠富钾替代盐。

中医非药物治疗法

可每日用温水泡脚，温度略高于皮温，

在37℃~39℃之间为宜，每次泡脚时间以20~30分钟为宜，同时辅以穴位按压。

如肝火上炎者可按揉太冲穴、百会穴、三阴交穴，以清泻肝火；瘀血内阻者可按揉内关穴、曲池穴、合谷穴，以疏通经络、活血化瘀；痰瘀湿阻者可按揉中腕穴、丰隆穴、商丘穴等，以健脾运湿；阴虚者可按揉涌泉穴、百会穴、关元穴、三阴交穴、足三里穴等，以补肾固元、益气养阴；肝肾亏虚者可按揉三阴交穴、肾俞穴、内关穴、关元穴等，以补肾益精。

中药食疗

枸杞菊花决明饮

若出现头晕胀痛、面红目赤、烦躁易怒、耳鸣、口苦、便秘等肝火上炎的表现，可服用枸杞菊花决明饮。

材料：枸杞子10g，菊花10g，炒决明子15g。

制作方法：枸杞子、菊花、炒决明子同煮，根据每日饮水量调入冰糖，代茶饮。

功效：清肝泻火。



归芪蒸鸡

若以头痛如刺、痛有定处为主症，胸闷心悸、手足麻木、夜间尤甚等症，舌质暗，脉弦涩，是为瘀血内阻证，可常服用归芪鸡。

材料：鸡1只，黄芪、当归各30g。

制作方法：一只鸡去毛及内脏，将黄芪、当归塞入鸡腹内，加适量葱、盐、料酒，上锅隔水蒸至鸡肉熟烂，分餐食用。

功效：活血化瘀，通络止痛。

桑椹粥

若表现为心烦不寐、耳鸣腰酸、心悸健忘、失眠梦遗、口干口渴等症，是为肾精不足证，可服用桑椹粥。

材料：桑椹15g，粳米50g。

制作方法：桑椹、粳米同适当水，煮成粥食用。

功效：补肾填精。

中医治疗高血压，不只是降血压，更是一场身体的自我修复与平衡之旅。想要告别高血压的困扰，就试试中医的方法吧，让你的生活重回健康轨道！ 据养生中国