

女儿起诉父亲生前同居女友

法院：抚恤金不能作为遗产被继承



老父亲去世，生前留下遗嘱，存款的70%及死后的丧葬费用、工资补贴全部给予其同居10余年的女友，女儿不服，认为遗嘱无效，把父亲生前女友起诉到法院，要求重新分配遗产、抚恤金等财产。近日，湖南省岳阳市屈原管理区人民法院审结了一起遗嘱继承纠纷案件。

女儿起诉父亲生前同居女友

2024年11月，岳阳市刘洋的父亲刘建国去世，去世前留下遗嘱，其生前留下的现金70%归于其有未婚同居关系的孙佳所有，30%归女儿刘洋所有，而死后丧葬费用、工资补贴等全部归孙佳所有。

孙佳与刘建国自2010年开始共同居住，直到刘建国去世。刘建国的后事也是孙佳一手操办，孙佳家不少亲友赶来送了刘建国最后一程。刘洋查看遗嘱后发现，这份遗嘱主体内容为打印，但留下关键信息

的空格，其父手写填写了关键信息，且摁了手印，她确认是父亲的笔迹，且父亲填写这份遗嘱时，有其他亲属在场。

刘洋清点父亲的遗物发现，父亲留下存款12万元，他过世后相关部门支付了社会保险一次性待遇54580.34元，其中包含丧葬费8208元、抚恤金43789.68元、社保个人账户余额2582.66元。

刘洋认为父亲留下的遗嘱无效，把孙佳起诉到法院，要求重新分配遗产。

法院：抚恤金不能作为遗产被继承

法院经审理认为，该份遗嘱是被继承人的真实意思表示。遗嘱中写明身故后丧葬费用、工资补贴等全部归孙佳所有，但本案中丧葬补助金属于死者生前就单位对其亲属处理丧葬事务的一种经济帮助。

一次性抚恤金，是在其死亡后，向其配偶、子女等直系亲属和死者生前所抚养的人发放的具有精神安慰和物质补偿性质的金钱给付。丧葬费、抚恤金不属于死者生前的个人财产，故遗嘱中该部分内容无效。

此外，孙佳不是刘建国的法定继承人，这份遗嘱包含了刘建国对孙佳的遗赠，诉争的财产应按照遗嘱与遗赠的相关法律进行处理。

刘建国生前遗嘱针对个人财产12万元的分配比例为孙佳占70%，女儿刘洋占30%。

判决：抚恤金应为原告刘洋所有

刘建国的丧事由孙佳操办，当事人均认可办理丧事的礼金与开支持平，礼金部分来源于刘家的亲友，部分来源于孙佳家的亲友，考虑到丧事所付出的经济和劳动等，法院酌情认定孙佳得丧葬费补助90%即7387元。

因刘建国与孙佳未办理结婚登记，孙佳不是刘建国近亲属，也不是刘建国生前法定被抚养人，不属于抚恤金的发放对象，抚恤金应为原告刘洋所有。

屈原管理区人民法院依法判决，刘建国名下银行账户内社会保险一次性待遇44610.48元归其女儿刘洋所有，9969.86元归孙佳所有。驳回刘洋其他诉讼请求。（人物均为化名）
据《三湘都市报》

铁打的肺也需要养

这些食物中医西医都推荐，从现在吃到立冬

有句俗语叫“秋吃白，病不来”，在中医理论中，白色食物有养肺之效，秋季与肺脏相应，此时进食白色食物对于养护肺脏颇有益处。那么，白色食物为何能够养肺？又包含哪些食物呢？一起来看看。

白色食物最养肺 中医西医都推荐

中医五行理论认为，白色对应五行中的“金”，而“金”与人体五脏中的“肺”相应，因此白色食物多具有清肺、润肺、养肺的功效。

秋季气候干燥，燥邪最易损伤肺部，山药、百合、莲子、银耳、秋梨等白色食物，正是滋阴润肺的佳品，能帮助缓解燥邪对肺的伤害。

从现代营养学角度看，白色食物大多富含黏液质、多糖类物质和维生素，这些成分能滋润呼吸道黏膜，增强肺部的自我修复能力。

例如，白萝卜含有的芥子油苷，具有抗炎作用，可减轻肺部炎症；银耳中的银耳多糖，能增强机体免疫力，为肺部提供保护；梨的含水量高达85%以上，且富含苹果酸等有机酸，既能补充水分，又能促进消化，间接辅助肺部功能维持。这些都是白色食物能防秋燥的科学依据。

这些白色食物别错过

白萝卜：性凉，味辛、甘，被称为“小人参”，具有润肺化痰、祛风涤痰的作用，能帮助清除肺部多余痰液，缓解秋燥引发的咳嗽、咽干等不适。但需注意，若本身脾胃虚寒、容易腹泻，则不建议过多食用，以免加重肠胃负担，导致不适症状加剧。

山药：味甘，性温，主归肺、脾、肝经，不仅能补脾益肺，改善秋季因肺虚导致的气短、乏力，还能调理秋季常见的脾胃虚弱、食少便溏等问题。

百合：味甘，性平，归肺、心经，既能润肺止咳，缓解秋燥引发的干咳少痰，又能清心安神，改善秋季因“燥扰心神”导致的失眠、心烦等问题，适合秋季兼顾养肺与调神的人群。

银耳：味甘、淡，性平，具有滋补生津、润肺养胃的功效。其含有的黏液质能充分滋润呼吸道和肺部，缓解干燥，同时还能为身体补充营

养，适合秋季日常滋养。

荸荠：味甘、性寒，有清热、化痰、消积之功，生吃口感脆甜，可快速缓解口干；熟吃则更易消化，适合脾胃功能稍弱的人群。需特别注意的是，生荸荠表皮可能附着姜片虫，若生吃可能引发感染，建议彻底煮熟后食用。

杏仁：俗话说“萝卜杏仁干姜梨，治咳有效不求医”，杏仁具有止咳、润肺、止喘的作用，能有效应对秋天常出现的咳嗽、气喘等症状。《本草纲目》就明确提到杏仁“润肺、消积食、散滞气”。

秋季饮食还有这些要点

搭配均衡，主食粗细结合

防秋燥非只吃白。饮食整体应清淡，保证主食摄入，特别是增加富含B族维生素的粗杂粮（如燕麦、小米），有助于维持皮肤黏膜健康，预防脂溢性皮炎和便秘。

烹饪方式宜温和

多采用蒸、煮、炖、煲汤、做羹等温和烹饪方式。这不仅能最大化保留食物营养和水分，也更适合秋季脾胃。如梨、山药生吃偏凉，熟食更温和。

少辛增酸，忌生冷

秋季饮食应“少辛增酸”。减少葱、姜、蒜、辣椒等辛辣刺激食物（易耗散肺气加重燥热）。适当增加苹果、石榴、葡萄、柚子、山楂等酸味水果，有助于收敛肺气，养肝护肝。同时，虽然白天可能还热，但早晚转凉，应避免摄入过多生冷食物损伤脾胃阳气。

足量饮水是基础

无论吃什么，充足饮水都是对抗秋燥的基础！建议每天饮水至少1.5升，比夏季多500毫升以上。每餐搭配汤、粥、奶等液体食物（约200~300毫升/餐）是很好的补充方式。

个体化选择

食疗需考虑体质。例如，本身有便秘困扰者，像鸡头米（芡实）这类收敛性强的白色食物就需慎用。脾胃极度虚寒者，选择偏凉性的白色食物（如生梨、生藕）时要注意烹饪方式或适当搭配。

养生中国



守护夕阳

性格有5个特点的人 更长寿

在追求长寿的道路上，饮食、运动、遗传等都至关重要。其实，还有一个因素容易被多数人忽略——性格。

长寿者的性格特质

不过度神经质：神经质是一种倾向于产生消极情绪的性格特征，这类人长期处于压力状态，导致体内皮质醇等应激激素分泌过多，损害大脑中负责记忆的海马体区域。慢性压力会削弱免疫系统，增加心血管疾病、代谢性疾病甚至某些癌症的发生风险。

有条理和责任感：有责任心的人会遵循对健康有益的建议，倾向于养成健康习惯。

生活目标清晰：与目标弱的人相比，目标强的人10年内死亡风险低30%。

保持乐观：乐观的人通常拥有更强的自我效能感和控制感，有助于维持心理平衡，减少慢性病的发生。

外向：外向的人精神往往更放松，更善于应对压力。

性格是怎么影响健康的

根据不同性格人群的行为特点，医学上提出了A型、B型、C型3种性格类型。

A型：脾气急躁，冠心病风险高。A型性格的人喜欢竞争、精力旺盛，但经常有悲观、焦虑等消极情绪。很多冠心病突发情况，比如心肌梗、脑梗或其他心血管疾病，对这些患者进行测试和分析发现，多数患者是A型行为模式。

B型：随和放松，更容易长寿。这类人心胸开阔、乐观开朗，为人处世较随和，是一种“长寿性格”。

C型：焦虑、生闷气，警惕癌症。这类人会回避冲突，压抑自己的真实想法。压抑、焦虑、抑郁、无助，内分泌功能易紊乱，随着机体免疫能力的下降，更容易患病。

据健心有我微信公众号