



父母老了，残疾子女谁来监护？

“财产三分离”模式，维护被监护人权益



“老养残”家庭是指老年父母作为主要照护者，长期照料因残疾丧失或部分丧失生活自理能力的成年子女的特殊家庭群体。近日，上海市嘉定区人民法院审理了一起涉“老养残”家庭的遗嘱指定监护案，首创“财产三分离”模式，维护被监护人的合法权益。

老人身患重病 儿子未来堪忧

孙某是孙老伯与赵阿婆所生独子，未婚且无子女。2021年，孙老伯因病过世后，40多岁的儿子孙某因患有精神分裂症，被认定为限制民事行为能力人，由母亲赵阿婆担任其监护人。

当时，年近70岁的赵阿婆虽然尚能照顾孙某，并维持两人日常生活，却也开始担忧起了儿子的未来。于是，她在办理丈夫遗产继承公证时，便一并咨询了儿子未来监护人的问题，第一次了解到上海唯一一家专业从事监护服务的社会组织——小嘉监护，得知其可提供监护、医疗、日常探视、身后事务执行、财产管理保护等服务。

2024年，赵阿婆被查出罹患重大疾病，可能时日无多。此时，赵阿婆的家中已无其他近亲属能够作为儿子孙某新的监护人。

经过前期3年多的了解和接触，赵阿婆认为，把儿子托付给小嘉监护是最适合的选择。于是，她立下公证遗嘱，指定小嘉监护作为儿子孙某未来的监护人，并明确了监护职责的性质和具体安排。

遗嘱指定监护，社会组织作监护人

2025年2月，赵阿婆去世。根据她生前立下的

公证遗嘱，小嘉监护向嘉定区法院申请变更监护人。

庭审中，具有真实意思表示能力的孙某明确同意由小嘉监护担任其监护人。孙某表示，自己虽然日常生活可以自理，但是涉及父母丧葬、租房、就医等重大事务，无法独立处理。小嘉监护则向法院报告了具体的监护计划，除孙某的日常开销及保留必要医疗保证金外，大额财产均由公证处保管，如有动用大额财产的需要，由公证处核查支出的真实性及必要性。

公证处表示，同意担任小嘉监护的监督人，并保管被监护人孙某的主要财产，并向法院报告了保管财产的主要用途。

法院审理后认为，赵阿婆留下的公证遗嘱真实有效，申请人小嘉监护具有监护资格。同时，公证处可依法办理“保管遗嘱、遗产”等事务，可以履行相应的监督和监管职能。

“财产三分离”模式，守护困难群体权益

案件审理过程中，法院在小嘉监护提交的监护计划的基础上，进一步细化方案，提出“财产三分离”阶梯级监督模式。

这一模式将被监护人孙某的财产分为三类，即供日常生活所需的小额财产、供紧急医疗的医疗财产和主要财产，分别由被监护人孙某、监护人小嘉监护和监督人公证处保管。小嘉监护确有必要处分主要财产时，应向公证处提交申请报告，并完成相关手续。

“‘财产三分离’模式，既保障了被监护人在能力范围内使用财产的自主性和财产安全，也在极大程度上提高了财产的使用效率。”该案审判长，嘉定区法院党组书记、院长毛译宇解释说。（文中当事机构为化名）

据《人民法院报》



家庭医生

喝酒吃辣能暖身？都是御寒“损招”

寒冬已至，民间常说“冬天喝点酒、吃点辣可以祛寒御冷”。其实，所谓的喝酒吃辣能暖身都是假象。中国中医科学院望京医院主任医师高峰为大家介绍冬天让身体暖起来的正确饮食方法。

喝酒后更易受寒感冒

所谓的喝酒暖身不过是个假象。高峰介绍，饮酒后皮下毛细血管扩张，血液加速流向体表，短时间会感到面部和身体发热、出汗，但热量会更快地从体表消散，反而容易受寒、感冒。

另外，特别提示那些正在服用药物的人群，服药期间更不建议饮酒。因为许多药物会与酒产生不良反应，比如大家常用的头孢类抗菌药物，镇静安眠药如艾司唑仑，解热镇痛药物如对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林等等。尤其是头孢类药物，饮酒后的三天内是不宜服用的，用药后七天内不能饮酒，否则可能会出现双硫仑样反应，表现为心悸、头痛、呕吐等严重不适，甚至可以危及生命。

服药期间要仔细阅读说明书，如果就诊应该及时告知医生近期的饮酒史。

吃辣御寒伤津液

吃辣“祛寒御冷”也不靠谱。高峰解释说，适当吃点辣可以增进食欲、促进发汗。但是吃辣也要因人而异。中医认为，辛辣的食物容易耗伤津液，可能引起口干咽燥、口腔溃疡、便秘等不适，对于有慢性消化系统疾病如慢性胃炎、消化性溃疡的人，还可能诱发病情发作或者加重。

冬季养生要注意合理搭配、营养均衡，食补主打“温阳”和“滋阴”。其中，“温阳”更适合阳虚体质，就是平素畏寒怕冷、手脚发凉的人群。这些人可以多食一些羊肉、牛肉、核桃、板栗等食物。如果是阴虚体质，平素经常出现口干咽燥、手足心热的，则需要滋阴。这些人可以多食木耳、银耳、莲藕等食物，且建议采用炖、煮、煲汤的烹饪方式。

高峰同时强调，进补前建议咨询医生，根据年龄、个人体质以及地域，选择最适合自己的食疗“处方”，避免盲目进补带来反作用。

四种饺子馅美味又补身

到底什么馅儿更适合这个时节吃呢？北京协和医院的临床营养科副主任医师康军仁、中医科主治医师杨莹为大家推荐四种馅料。

羊肉萝卜馅，温补顺气；白菜香菇馅，清热益气；韭菜鸡蛋馅，帮助阳气生发。

对于需要控制血脂、血糖的朋友，更推荐“黄瓜鸡蛋虾仁饺”，因为黄瓜水分足、热量低，鸡蛋提供氨基酸和卵磷脂，虾仁富含蛋白质和钙，调馅时少肥肉、少油盐。

此外，在和面时可以加点荞麦粉，增加膳食纤维，美味又营养。

据《北京青年报》



常备药箱

服药期别喝果醋

读者王先生问：我最近因感冒正在服药，家人说喝果醋对身体好，但我不确定服药前后到底能不能喝，会不会影响药效。

专家解答

果醋中含有大量醋酸，饮用后会显著增强胃内酸性环境，这种剧烈的酸碱度变化，会对以下两类药物产生直接影响。

1.需在中性或弱碱性环境中保持稳定的药物，如红霉素、阿奇霉素等抗菌药物。酸性环境会破坏药物的稳定结构，导致药物提前分解，从而降低抗感染效果。

2.对胃黏膜有损伤风险的药物，如阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬等解热镇痛药。果醋的酸性环境会进一步刺激胃黏膜，加剧药物对黏膜的侵蚀作用，增加胃溃疡、胃出血的发生概率，尤其对本身有胃炎、胃溃疡的人群风险更高。

除了改变胃内环境，果醋中的醋酸还可能与某

些药物直接发生化学反应。如复方新诺明等磺胺类药物，其代谢产物很容易在酸性尿液中析出结晶，这些结晶可能堵塞肾小管，引发急性肾损伤，严重时甚至可能导致肾衰竭；再如阿仑膦酸钠等骨质疏松松药，可与醋酸结合生成难溶性复合物，导致药物不能被完全吸收，影响骨质疏松的治疗效果。

此外，果醋中的其他有机酸成分，如苹果酸、柠檬酸等，还会影响肝脏对药物的分解能力，导致阿托伐他汀、辛伐他汀等降脂药在体内代谢减慢、异常蓄积，增加严重不良反应的风险，引发肌肉损伤甚至横纹肌溶解症、肝功能异常等。

最后提醒，为确保用药安全与疗效，服药期间需注意饮食与药物的搭配。服药前务必仔细阅读药品说明书，重点留意“注意事项”与“药物相互作用”，若说明书明确标注“避免与酸性饮品同服”等提示，需严格遵照执行；若说明书未提及与果醋等相关禁忌，或对饮食与药物的搭配存在疑问，也要及时咨询，获取个性化的专业指导，避免因不当饮食影响药效或引发健康风险。

为4.6%，对照组为2.7%。与未服用褪黑素者相比，服用一年或以上的失眠患者5年内新发心衰风险增加89%。这项初步研究结果还指出，使用褪黑素者因心衰住院的风险几乎是未使用者的3.5倍；服用褪黑素组的全因死亡率是对照组的两倍。

研究者表示，研究虽未证明褪黑素和心衰之间的直接因果关系，且短期使用可能不会增加心脏疾病风险，但每晚服用褪黑素并非全无风险，建议需长期使用、患心脏疾病或存在风险因素的人群在使用前咨询医生。

据《辽宁老年报》

常用褪黑素增心衰风险

近日，美国心脏协会科学会议上公布的一项观察性研究显示，长期使用褪黑素，与心力衰竭、住院和/或全因死亡风险增加存在关联。

这项研究由美国纽约州立大学等机构的研究人员展开，纳入全球研究网络数据库中超过13万名有失眠症的成年人数据，平均55.7岁。其中一半参与者至少被开具过一次褪黑素处方，服用时间至少12个月；对照组未服用褪黑素。

在5年随访期内，褪黑素使用者心衰发生率