

# 老人与保姆签“养老送终”协议

## 法院：继承无效

保姆与雇主签订遗赠扶养协议，约定为其养老送终，进而继承其遗产。这样的协议有效吗？

### 案件回顾

老人李某为A地居民，名下在A地有一套房产。2008年，李某与妻子离婚，育有子女三人。因患尿毒症等疾病，李某需定期去医院透析。2019年底，李某雇佣了石某作为保姆。2021年初，石某要回老家B地，李某决定随同前往。于是，石某将李某接到B地居住，并承诺为其养老送终。

2021年6月，李某给保姆出具了一份《遗赠扶养协议》（以下简称《协议》），约定李某自愿将位于A地的房屋赠与给扶养人石某，石某则承诺继续悉心照顾李某，承担直至李某去世之前的衣、食、住、行、医疗等全部费用，保障其安度晚年，并负责其去世后的安葬事宜。

2021年12月，李某于B地病逝，石某在B地为其办理了丧葬事宜。后石某起诉李某的子女三人，要求按照《协议》继承A地房屋。子女三人主张《协议》无效，房屋应当法定继承。

法院认为，从形式上看，石某提交的《协议》符合民法典规定的遗赠扶养协议内容要求，形式要件完备。故本案的核心在于，石某是否按照协议全面履行了扶养义务。

首先，从李某养老及医疗费用承担角度看，石某提供的证据材料并不连贯。银行流水显示，李某的医疗费用及多次就医、购买生活用品等均通过李某本人银行卡支付，这与约定的“石某承担全部费用”不符，证明石某在经济上未履行对李某的扶养义务。

其次，从对李某的生活照料角度看，尽管李某去世前由石某单独照顾，但石某未能提供充分证据证明其按时带李某就医并履行妥善照料义务。结合李某的聊天记录及多次报警情况，可以认定石某在日常照顾方面也未尽到约定的义务。

综上，石某未切实履行《协议》中约定的扶养义务，因此不能继承A地房屋。最终，法院判决李某名下A地房屋由子女三人法定继承。

### 以案为鉴

民法典第一千一百五十八条规定，自然人可以与继承人以外的组织或者个人签订遗赠扶养协议。按照协议，该组织或者个人承担该自然人生养死葬的义务，享有受遗赠的权利。

“扶养义务的履行是享有遗赠权利的关键决定因素。”关于遗赠扶养协议的继承问题，北京市第二中级人民法院民事审判第六庭四级高级法官高春晖提醒，一方面，意思表示须真实、形式应完备。遗赠扶养协议是受扶养人（即遗赠人）与扶养人签订的关于扶养人承担受扶养人生养死葬的义务、受扶养人将自己的财产于死后赠与扶养人的协议。对于遗赠扶养协议的形式要求，虽无明确的法律规定，但司法实践中，一般要求遗赠扶养协议约定内容清楚明确，不存在歧义，不违反法律法规或公序良俗，双方签名并注明年、月、日等，同时还要求双方意思表示真实，不存在欺诈、胁迫或重大误解及合理反悔等情形。

另一方面，遗赠人及扶养义务人均应当遵守诚信原则，全面履行遗赠扶养协议约定的义务。扶养是遗赠的前提条件，如扶养人为尽快获得遗产而未能全面履行扶养义务的，则会被认定未完成约定义务而不能获得遗产。如扶养人严重违反协议约定，甚至可能承担相应法律责任，如存在放任老人病死、制造危险情况发生，非法拘禁、胁迫老人等情形。

法官建议，履行扶养义务时，扶养人应注意保存履行义务的相关证据，例如，用自己的钱为老人支付医疗费用、衣食住行等花销的凭证等，且与老人财产不能混同，协议另有约定的除外，以便在发生争议时能够有效证明自己已按约定履行义务。

据人民网

## 何时感觉自己老了？

### 心理学揭示“主观老年起点”之谜

65岁的周阿姨最近一年总觉得自己腰酸背痛。她逢人就说，自己是真的老了。邻居徐大伯比周阿姨还年长3岁，他每天坚持锻炼，平时总是乐呵呵的。徐大伯却常和朋友说，自己正当年，一点都不老。

人什么时候会感觉自己老了？每个人对老年期的起始点都有自己的看法，心理学上将个体首次明确感知并接纳自身步入老年阶段的心理临界点，称为“主观老年起点”。杭州心之声心理服务中心心理咨询师陈飞表示，个体对自身老年期的界定和年龄、健康状况、社会环境等因素密切相关。

2009年，一项美国研究对2500名受访者的调查结果发现，年龄越大，感知的老年起点越晚。在调查中，18-29岁的年轻人普遍认为，60岁是步入老年的起点；中年人则倾向于将这一节点延后至70岁左右；而65岁及以上的长者，多数将“老年”定义为74岁甚至更晚。陈飞表示，事实上，这种随年龄增长而不断后移的判断，是一种积极的心理调

适策略。“老年”这一概念通常会与负面印象有所关联，随着年龄的增长，人们通过在心理上与老年人保持距离来避免将自己归为被轻视的群体。

健康状况是人们判断自己是否步入老年期的重要标准。同处花甲之年，一位健康的老人往往会觉得自己年轻而充满活力。而另一位长期受慢病困扰、生活质量显著下降的同龄人，则更容易产生“力不从心”“日渐衰老”的主观体验。此外，人们对自身年龄的主观感受也受到周边环境的影响。研究表明，当个体遭遇更多的年龄歧视，或被反复提醒自己已经变老时，其感知的老年起点也会提前。

陈飞提醒，我们何时感知自己步入老年，深刻影响着生活质量与健康轨迹。通常，主观老年起点越晚往往意味着身心更健康，生活满意度更高。值得注意的是，若过度延后感知的老年起点，也可能使我们在真正的机能衰退到来时没有做好足够的准备，从而产生负面效应。

据《浙江老年报》



守护夕阳



养生妙方

## 一种水果大补津液

### 从现在到立春一周坚持喝3次

明明喝了很多水，还是口干舌燥、嘴唇起皮？晚上睡觉喉咙干得发痒，早上起来鼻腔结痂？整个人都透着“燥气”？从现在到立春，正是秋冬向春季过渡的“燥邪鼎盛期”，体内津液容易被耗损。其实不用靠复杂补品，有一种常见水果，天生就是“补津液神器”，煮水喝温和不刺激，一周坚持3次，就能让干涸的身体慢慢“润透”，从喉咙到皮肤都透着水润感。



### 为什么梨这么“补水”？

性味甘、微酸、凉，能生津润燥、清热化痰，直击“燥邪”根源；含水量高达85%以上，且富含果胶、维生素，不仅能补充水分，还能滋养肠道黏膜，帮肠道留住水分（悄悄改善便秘）；性质温和，不像寒性水果会伤脾胃，老人、小孩、体质偏虚的人都能吃。

### 2种梨水

冰糖雪梨水（全家都能喝）

食材：梨1个（带皮）、冰糖5-6颗、清水500ml；

做法：梨洗净不去皮，切成小块（带皮煮能保留更多膳食纤维和营养），和冰糖、清水一起放入锅中，大火煮开后转小火慢炖20分钟，晾至温热即可喝；

功效：最经典的生津润燥方，缓解口干舌燥、喉咙不适，喝完喉咙瞬间润爽！

雪梨百合水（针对失眠+皮肤干）

食材：梨1个、干百合10g、枸杞5g、清水600ml；

做法：百合提前用温水泡软，梨带皮切块，和百合、清水一起煮25分钟，最后5分钟加入枸杞，不用加糖（梨的甜味足够）；

功效：百合能养阴安神，搭配梨的补水力，不仅能润皮肤，还能缓解秋冬失眠、烦躁，睡前喝一杯，睡得更踏实。

### 喝梨水的小技巧

带皮煮是关键：梨皮的膳食纤维和营养成分比果肉还丰富，能增强润肠道、生津液的效果，洗干净即可，不用削皮；

不贪多：梨性微凉，每天喝容易伤脾胃，从现在到立春，一周喝3次（比如周一、三、六），既能补水又不负担；

温度要温热：放凉的梨水会刺激肠胃，晾至温热后喝，温润滋养，补津液的效果更好。

据养生中国