



记住“一清二白三个好”这个长寿秘诀

每个人都想长寿，但是长寿秘诀到底是什么呢？其实，秘诀就在我们日常的生活习惯中。

“一清”：清淡饮食

现在的人基本吃得很好，并且喜欢咸的、辣的等重口味，导致“三高”等慢性病日益增多。想长寿首先要考虑的就是饮食问题，清淡的饮食是最有益的。营养专家指出，真正的清淡饮食绝不是只吃素不沾荤，清淡饮食要做到“四少一多”：少油、少盐、少糖、少辣，“一多”即食物多样化。食物多样化不是只吃素，要包括尽量全面的食材，杂粮、薯类、蔬菜、水果、豆制品等。另外，鱼类、瘦肉、鸡蛋、牛奶等都是富含优质蛋白质的食物，更应该适量摄入。主食应粗细搭配，副食应荤素搭配，这样才能保证身体的全面营养。

“二白”：白开水和白天午休

有调查报告显示，七成多的百岁老人喜欢喝水，

他们大多有早晨起来喝水的习惯，而且近九成老人常喝的是白开水。

北京公众健康饮用水研究所李复兴在接受采访时表示，6杯水甚至8杯水其实只是一个最低喝水量。对一般人群来说，不要等到口渴了再去喝水，这时身体已经受到损伤，要积极主动补充水分。特别是对老人来说，由于各项功能的衰退，很少有渴的感觉，更需主动补水，尤其是早晨吃饭前适量补水尤为重要。

老人每天应保持午休的习惯，不但可以保持充沛的精力，还可以降低心血管疾病风险。

但要注意，午睡时间不要过久。中午小憩半小时，不要超过1个小时，有利于体力和脑力恢复。

“三个好”：心态好、锻炼好、睡眠好

●心态好：命好气顺，福气自来。

人的健康长寿15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，而60%则取决于个人生活方式和行为方式。

良好的心态是人身的健康之源、自强之本、长寿之根。

历史学家周谷城先生享寿近百岁。他90岁寿辰那年，讲述了他的长寿秘诀，他只说了“顺其自然，不背包袱”八个字。凡遇不如意事，任其来去，自己不背苦恼忧虑“包袱”，否则劳心伤神，有害健康。

●锻炼好：健康生活，增寿7年。

很多长寿老人，年轻时家庭贫寒，辛勤劳作造就一副好身板，即便上了岁数，也长期坚持锻炼。

德国萨尔布吕肯大学的研究团队发现：每天散步25分钟可增加7年的寿命，经常运动能降低一半死于心脏病发作的风险。即使从70岁开始锻炼，他们在80岁时患上房颤的概率，在同龄人群中也只占1/10。

●睡眠好：能吃能睡，好运多多。

起居有规律，睡眠质量好。这些老人都有非常好的起居规律，保持良好充足的睡眠。

美国抗癌协会的调查表明，每晚平均睡7小时至8小时的人，寿命最长；每晚平均睡4小时以下的人，有80%是短寿者。

对于60岁以上的老人来说，应在每晚12时前睡觉，晚上睡觉的时间有7小时，甚至5.5小时就够了。

本报综合



母亲没有留下遗嘱 兄弟俩为了遗产反目成仇

关女士独自拉扯大两个儿子，大儿子成家时，单位分房子，从购房款到装修，全部由关女士出资。关女士便做主将这套房改房写到大儿子名下，当时小儿子刚刚成年。

小儿子也要成家的时候，关女士又等来了单位的福利分房，关女士手里钱不够，想问两个儿子要，而令关女士没预料到的是，大儿子说，房款全由弟弟出，以后这房子就归弟弟，自己放弃。于是，关女士就与小儿子商量，小儿子没多想，一口答应了下来。

关女士自己掏了4万元，剩余的都是小儿子出

的，最终购买了一套88平方米的房改房。因为是关女士单位分房，所以房产证只能办理到关女士名下，连购房的合同和发票也只能写关女士的名字。如今，关女士已经去世，房产价值升了好几十倍。关女士去世后，她的小儿子办理这套房改房过户手续时，哥哥却迟迟没有回应。再隔了一个月，小儿子却突然收到法院的传票。

原来哥哥也想要这套房产，哥哥向法院提出，要按照法定继承来分割财产。小儿子本想提出这个房子是自己出钱购买的，奈何购房合同与发票，还有房产

证上都只有母亲一人的名字。关女士生前也没有这个法律意识为小儿子立一份遗嘱。小儿子苦于没有遗嘱，也没有保留证据，最后不得不与哥哥平分这套房产。

此案可以看出，不立遗嘱的弊端就是没有办法按照自己的意愿发生继承，会让原本团结的一家都反目成仇。由于没有一份明确有效的遗嘱，从而导致子女们的对立。本来好好的关系，但处在当时想不开想不通的情况下，最后矛盾重重，不相往来，甚至一旦对簿公堂，将会耗费很多精力，造成经济损失。

丈夫去世 情人带儿女来争百万遗产

上世纪80年代，温州市区人汪某与曾某登记结婚，婚后生育了一个儿子。此后，汪某一直在外地做生意，跟曾某做起了“双城夫妻”。然而没过多久汪某在隐瞒妻子的情况下跟吴某结识，并生育了一双儿女。

汪某于2021年11月因病医治无效去世了，生前，他未立遗嘱。

汪某去世后，他留下的遗产引发了纠纷。

根据其情人吴某调查，汪某名下有三套房子，

一套位于外地，两套位于温州市区，另外他还持有一家公司40%的股权，这些遗产共价值460万元。

2022年3月，吴某带着律师来到温州，她代一双儿女向法院提起诉讼，要求跟汪某的原配妻子、儿子共同继承汪某名下遗产。

法院经过亲子鉴定确认亲子关系，最后判决吴某儿女获得部分财产。

现实就是如此甚至更过，所以应找专业机构订立合法有效的遗嘱，才可以有效规避这一问题。

协助下发起成立的全国布局的继承服务组织。

民正法律咨询服务作为为老服务行业的优秀企业，现在在全国最大的商业连锁遗嘱存证机构，司法证据直接上传最高院事业部门的遗嘱存证平台。

民正法律咨询服务专门为有需求的客户提供遗嘱咨询、遗嘱代书、遗嘱保管、遗产管理、继承服务、监督执行服务、各地民正保管中心为行动不便的老年人提供免费上门咨询和异地领取遗嘱证的便民服务。

民正法律咨询服务借助指纹采集、人脸识别、平台云存储等先进技术，通过现场影像记录、专业见证、银行级第三方密封保管等一系列严谨流程，把遗嘱订立的事实上传遗嘱存证云平台，全面提升订立遗嘱的权威性和法律效力。用法律为客户的遗嘱构建防火墙，致力协助有需求的当事人订立一份合法有效的遗嘱。

民正法律咨询专注民事、家事、继承事。另外有任何生活中涉及法律的烦恼和问题，都可以致电民正法律咨询。

订立遗嘱的好处有哪些？

订立遗嘱一个好处就是避免纠纷，自古以来面对巨额的遗产，亲人反目成仇，很多纷争就是大家对于财产的分配无法达成一致，但是一份有效的遗嘱，可以反映老人生前的真实意愿，子女们出于死者为大的想法，就会尊重老人生前的意愿，从而减少家庭成员内部的纷争。

第二个好处是可以按照自己的意愿来处分个人财产，您可以选择给法定继承人中的任何一个也可以选择多给某个继承人也可以少给某个继承人，甚至可以将财产留给法定继承人以外的人。

第三个好处是订立遗嘱可以将财产分配给法定继承人以外的人，按照遗嘱的内容来分配遗产。举个例子如您的孩子是独生子女，要是不订立遗嘱的情况下您的财产就会归您的子女跟女婿或儿媳共同所有，但是您要是留下了遗嘱，哪怕您写一句话，说我的财产只归我的子女单独所有不属于夫妻共同财产，那么您的财产您的女婿或者儿媳就没有份额。这就是有遗嘱和没有遗嘱的分别。当今社会，遗嘱并不是一个让人忌讳的名词，它是一份非常重要且严谨的法律文书。老年人在思维清晰的时候将自己的财产梳理清楚提前做好规划，既保障了自己的权益，又能规避很多家庭矛盾。但老年人普遍缺乏相关法律知识，此时专业的订立保管机构所提供的遗嘱相关服务和法律普及活动就显得尤为重要。对于老年人来说，订立一份合法有效的遗嘱，不仅仅是立遗嘱人自身意愿的表达，更是继承人合法顺利继承财产的重要凭据。

服务项目

广告

自书遗嘱 代书遗嘱 诉前调解
遗嘱见证 老人赡养 财产继承 监督执行
婚姻家事调解 家庭财产分配 遗嘱登记保管
房产继承服务 遗赠扶养协议 宅基地房产纠纷

咨询电话：0536—8125353

咨询时间：周一至周六8:30—18:00

中心地址：潍坊市奎文区胜利东街与新华路交叉口西200米路北(潍坊民正法律咨询服务中心)