



103岁的刘素英在看书。

长寿之道

每天上午,寒亭区103岁高龄的刘素英都会拿出两个多小时的时间看书读报,这个习惯至今已坚持了几十年。虽然刘素英已经年过百岁,可是眼不花,思路清晰。对于自己的长寿秘诀,老人总结为“爱看书,心态好,吃饭慢”。

□ 潍坊日报社全媒体记者 王路欣

来看103岁老人的长寿秘诀

A 每天花两个多小时看书读报

10月11日上午,在寒亭区寒亭街道万春园社区元和新城小区,记者见到了103岁的刘素英,她正坐在客厅的沙发上看书。记者注意到,一头白发的刘素英身体非常硬朗,虽然已是百岁高龄,但她眼不花,思路清晰,能看书读报,只是有一些耳背。

据刘素英的儿子齐世亮介绍,老母亲每天都会拿出两个多小时的时间看书读报,了解发生在身边的新鲜事。其中,她最喜欢读的报纸是《潍坊晚报》,最喜欢的书籍则是《故事会》。“《潍坊晚报》的光影记录和都市新闻版面,她几乎每天都会看。《故事会》里的幽默故事是她的最爱,看时经常被逗得哈哈大笑。”齐世亮说,老母亲的床上除了放着报刊和杂志外,还有一个放大镜。因为有一些字,老母亲看不清楚,便会用到放大镜。

说起老母亲喜欢看书读报,齐世亮告诉记者,老母亲小时候未能读书。后来,她买了本字典开始

自学,谁知一发而不可收,读书上了瘾。在之后的几十年时间里看过的书不计其数,特别是心情不好的时候,老母亲都会用书来“疏解”,每天看书读报成了她最高兴的事情。因此,齐世亮觉得老母亲长寿和这一习惯的关系非常大。

记者了解到,耶鲁大学的公共健康专家曾进行一项长期调查,在11年中,他们跟踪记录了3600名50岁以上男性和女性的健康与阅读习惯。研究表明,每天读书的时间越长(哪怕只有半小时),寿命就越长。截至1/5的研究对象死亡时,爱读书的人比不爱读书的人平均寿命长近两岁。研究人员指出,在长达数百页的阅读过程中,阅读者一直追随作者的思路、人物或情节,这种“深度阅读”所付出的智力、努力让大脑一直保持活跃。此外,书籍还能增强“同情心、社会认知和情商”,这与延长寿命也有关系。

B 心态平和生活规律饮食有节

除了喜欢看书读报,刘素英心态乐观,宽以待人,什么事都想得开。“以前有人和她吵架,可她从不放在心上,第二天依旧与人说说笑笑。宽以待人、保持乐观、不记仇是老母亲最大的性格特点。”齐世亮说,老母亲经常挂在嘴边的一句话就是:“开心是一天,不开心也是一天,为什么一天不开开心的呢?”因此,无论遇到多大的困难、多大的愁事,老母亲都能保持一颗平常心,不大喜大悲,这应该是她长寿的另一秘诀。

这么多年,刘素英没有生过大病,基本上没有住过院。齐世亮表示,老母亲生活很有规律,每次

饭量都差不多,而且从不挑食,有什么吃什么,但是只吃七八分饱,从来不暴饮暴食。特别是吃饭时非常慢,细嚼慢咽,直到现在,胃肠方面没有出过问题。此外,老母亲每天作息也很规律,晚上八九点钟睡觉,早上五六点钟起床,一年四季都是如此。

“还有,老母亲烟酒不沾。虽然年龄已经很大了,一有时间就会出门散步。只要天气好,她会多在外面晒一会儿太阳。我总结了老母亲的长寿秘诀就是心胸开阔、生活规律、有爱好,并且能坚持下去,这样才能健康长寿。”齐世亮说。

民正遗嘱库 提前过户风险大 没立遗嘱引悲哀

王先生退休在家,膝下有一儿一女,均已成家。周围的人都觉得,王先生现在是人生最幸福的阶段,可以安享晚年了。但是,王先生重男轻女的思想有点严重,他觉得儿子才是晚年的靠山,认为自己供完女儿读大学,嫁出去的女儿泼出去的水,对女儿已尽到了养育义务。

儿子成家后,生了一儿一女,王先生帮着照顾孙子女,每天还伺候儿子一家的饮食起居,孙子孙女生日、逢年过节都会给红包。但王先生对女儿就没有这么好了,女儿的孩子是她自己带的,平常也没有在日常生活上照顾女儿。长年累月的不公平对待,女儿心中对父亲的埋怨不断累积,回家的次数逐渐少了,

对父亲的关心也少了。

但王先生只觉得是女儿不护娘家,不懂得感恩自己多年的养育,甚至害怕女儿和儿子争财产,所以干脆把现居的房子提前过户给了儿子。女儿得知这件事后十分生气,回娘家大闹了一场,并表示自己可以放弃财产,但从此以后王先生的晚年赡养由弟弟负责。

儿子儿媳刚拿到房子的时候,信誓旦旦说会好好照顾王先生,让他放心。没想到,儿子偷偷把王先生的房子拿去抵押,把抵押得到的钱拿去炒股,但是损失惨重,王先生的房子要被收走。收房的时候,王先生才知道,儿子已将家产败光,无奈之下只好搬进儿子家。

久而久之,儿媳开始摆脸色给王先生看,成天在家指桑骂槐。王先生逐渐觉得这日子过不下去了,想搬到女儿家,但女儿一口回绝。

王先生没办法,只能一个人在外租了间小房子住。一天晚上去洗手间时,不小心滑倒脚骨折了,医生说得卧床半年以上。儿子去医院看望过一眼后就再也没有出现,女儿送了几次汤后就借口忙,也少来看望。

王先生至此后悔莫及,其实,他可以通过立遗嘱的方式把房子留给儿子,这样可以使自己得到更好的赡养。如果儿子不孝顺,还可以修改遗嘱,取消房子的继承权。

父亲没留遗嘱 子女和母亲因房子引纠纷

本案例中的当事人是55岁的王先生,王先生说:“没有遗嘱,我家付出的代价太大了。今天,我过来抓紧给自己立份遗嘱。”

原来,王先生的父母一共有四个子女,王先生是老大,主动承担起赡养老人的义务。2018年,父亲突然因病离世,由于没来得及留下遗嘱,房子又在父亲名下,依照法律,房产应由母亲和四个子女平均继承。父亲去世后,弟弟妹妹便有了分家的想法。

然而,母亲并不想在晚年看到子女分家导致家庭不和睦,便要求把房子过户到自己名下,然后由自己进行分配,而弟弟妹妹担心母亲会偏袒大哥,强烈要求现在就继承房产,王先生无法调和双方矛盾,左右为难。从此,家庭纷争就此展开。

弟弟妹妹见母亲不肯妥协,便将母亲告上法庭,

要求法定继承房产。弟弟妹妹的举动对母亲的打击很大。母亲认为,老伴儿没有立下遗嘱,是矛盾根源所在。于是,经过多方比较和认真考虑之后,便在王先生陪同下来遗嘱库订立遗嘱,将房产中自己的份额及所继承份额都留给孝顺的王先生,防止其他子女找麻烦,闹得鸡犬不宁,母亲还指定遗嘱库代为执行此遗嘱。

今年,官司仍未结束,身心疲惫的母亲便因情绪激动猝然离世。母亲离世后,弟弟妹妹再次提出法定继承房产。在法庭上,王先生出示了母亲在遗嘱库订立的遗嘱,弟弟妹妹顿时哑口无言。最终,经过法院审理,按母亲遗嘱内容执行。

为防悲剧,早立遗嘱,王先生说:“没有遗嘱就是给家庭和子女留下隐患啊,遗嘱真的是越早订立越

好,这样才能避免家庭矛盾,避免财产外流。”

其实,关于继承纠纷的新闻在生活中并不少见,亲人的离世已让家庭成员伤心不已,如果再因遗产继承问题而引发纠纷和矛盾,只会给这个家庭带来更大的伤害。

服务项目

- 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 遗赠抚养协议 宅基地房产纠纷

地址:潍坊市奎文区胜利东街新华路口往西200米路北(潍坊民正法律咨询服务中心) 电话:0536-8125353

北京登记保管中心:北京市海淀区善缘街1号立方庭大厦

电话:010-62536162