

95岁老人长寿秘诀竟如此简单

长寿之道

寒亭区寒亭街道商城社区的王洪亭老人今年95岁，思维清晰、精神矍铄、身体硬朗，而且记忆力也很好。只要天气好，她几乎每天都出去活动。那么，她的养生秘诀是什么呢？



王洪亭与大儿子李佩杰在一起。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 王路欣

爱干净思维清晰，每天都闲不下来

10月24日，在寒亭区寒亭街道海王花园，王洪亭正在客厅看电视，她的大儿子李佩杰陪在一旁为老人剥橘子、削苹果。今年95岁的王洪亭花白的头发梳得整整齐齐，腰板笔直，虽然脸上皱纹较多，但精神矍铄。

干净是王洪亭家给人的第一印象。客厅打扫得窗明几净，一尘不染，卧室中的床铺、被褥收拾得利利索索，物品也摆放得整整齐齐，而这些都是王洪亭自己整理的。

记者注意到，吃完水果后，王洪亭都会下意识地将果皮残渣扔进垃圾桶，并顺手用抹布将茶几面擦干净。“我母亲非常爱干净，现在年龄大了，依旧保持着自己能动手就不麻烦别人的习惯。”李佩杰说，母亲每天都闲不下来，做一些像洗衣服、打扫卫生、整理房间等力所能及的事，都是每天的习惯。

虽然王洪亭识字不多，但思维清晰，记忆力好，而且健谈，只要能听清楚，反应很快。王洪亭告诉记者，她有四个孩子，孩子们的名字、生日、家庭住址以及基本情况，她都记得清清楚楚。

心态好生活规律，大小事亲力亲为

谈起母亲的长寿秘诀，李佩杰认为，首先是心态好。母亲心宽，大事不糊涂，在她的影响之下，婆媳关系、兄弟姊妹关系、妯娌之间等各种关系相处都非常融洽，周围的人都非常羡慕。每次聚会，起始都是由老母亲讲几句。此外，母亲几乎不生气，经常说的一句话就是：“现在的生活条件这么好，有什么值得生气的呢？”其次是母亲的生活非常规律，每天晚上

9时睡觉，早上5时起床。何时出门遛弯、何时看电视、何时吃饭，这些时间点都比较固定，而且母亲还特别喜欢活动。

由于早年的经历，王洪亭养成了勤劳的好习惯。“当时孩子都小，母亲除了干活挣工分、操持家务，还要照顾她的小叔子直到结婚。可以说是她用自己的肩膀支撑起了整个大家庭，大小事都亲力亲为。”李佩杰说，让他印象深刻的是母亲80多岁时回坊子老家，当时他们都没有注意母亲，之后才发现她已登着梯子爬上房顶摘下了番瓜，当时把儿女们惊出一身冷汗，而母亲则轻描淡写地说了句“没事，别担心”。

有爱好饮食清淡，家庭和睦很重要

说到饮食，王洪亭的日常饮食非常清淡，爱喝稀饭，荤菜只吃鸡肉和虾，其他肉类几乎一口不吃，比较喜欢吃水果，特别是桃和橘子，过节的时候还会喝一点老酒。

“如果说饮食上有什么特别之处，那就是大姜了。”李佩杰说，母亲从年轻时就喜欢炒菜放姜、姜芽蘸酱、姜腌咸菜、白糖姜、赤糖姜，只要是与姜沾边的，母亲统统喜欢，所以每次吃饭，菜里边的姜就是老人的“专享”。

谈起王洪亭的小爱好，据了解，王洪亭非常喜欢新鲜事物，经常使用智能手机，还有5个“微信群”。因为爱交朋友，无论在哪里，她都有一群老伙伴一起聊天，有时候还会刷刷“抖音”，看到一些新鲜事，便通过微信群跟老伙伴们分享。

王洪亭经常说，身体健康是幸福，家庭和睦是天堂。她的长寿还和家庭和睦有关系，因为上了年纪，平常和儿子一起居住，有时候也去闺女家小住，子女都非常孝顺，心情也特别好。

民正
遗嘱库

分家协议无效 未立遗嘱引纠纷

李先生与李女士系姐弟关系，二人的父亲去世后留下两处宅基地，但未留书面遗嘱。2012年，李先生与李女士签订分家协议，双方约定两处房产都归李先生所有，但若是房产拆迁，李先生应给李女士一套二居室作为补偿。后来，双方对于房屋权属产生争议。于是，李先生诉至法院，要求法院确认双方签订分家协议的效力。

据悉，二人的父亲于1997年去世，去世时留下了两处宅基地房屋。老人去世时，口头交代两处房产由李先生继承，若房产被拆迁，李先生给李女士一套两居

室作为补偿，姐弟二人对老人的口头交代都表示认可。2012年，两处宅基地面临拆迁，李先生为了确保获得拆迁利益，邀请李女士一同前往村委会签订了《分家协议》，协议约定两处房屋都归李先生所有，但拆迁后李先生给予李女士一套两居室。几个月后，政府开始拆迁入户登记，在摸排期间，发现其中一套房屋登记在李女士名下，于是将李女士也作为被安置人。但李先生表示有分家协议为证，两处房屋的被安置人都应该是自己。当时，李女士也表示不同意执行先前签订的分家协议。李先生无奈，只能诉至

法院，要求法院确认双方签订的分家协议的效力。

法院经审理查明发现：1997年，李先生与李女士的父亲去世时，其爷爷、奶奶都在世，而且其父亲有八个兄弟姐妹在世。李先生与李女士签订的分家协议属于对父亲遗产的划分，而其爷爷、奶奶同李先生、李女士一样都是第一顺序继承人，都享有对两处宅基地房屋的继承权利。

李先生与李女士签订分家协议时，也未征得爷爷、奶奶同意，直接对父亲的财产进行分割的行为侵害了其他继承

人的利益，不能认定为有效。

由于我国传统习惯，在现实生活中留下遗嘱的情况极为少数。被继承人在去世后，继承人往往会因为财产继承产生争执，所以遗嘱最好还是要找专业的机构办理，帮您起草一份具有法律效力的遗嘱，从而能够更好地完成老人家对财产的安排。

另外，在分配遗嘱时，不能理所当然地认为只要子女同意就能够使得分配财产的协议生效，父母、配偶、子女都是第一继承人，要全面考虑所有继承人的利益。

★订立遗嘱的好处有哪些★

订立遗嘱第一个好处是避免纠纷。自古以来面对巨额的遗产，多少亲人反目成仇，很多纷争就是家人对于财产的分配无法达成一致引起的，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矛盾。

第二个好处是可以按照自己的意愿来处分个人财产，可以选择给法定继承人中的任何一位，也可以选择多分配或者少分配给某位继承人，甚至可以将财产留给继承人以外的人。

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，若在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，但是若留下了遗嘱，哪怕只有一句话，说您的财产只归自己的子女单独所有，不属于夫妻共同财产。在这种情况下，您的女婿或儿媳就没有继承份额。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。

为什么要到民正遗嘱库订立遗嘱

民正遗嘱库是由民正(北京)老年服务有限公司、京企老年服务中心、青岛民正为老老年服务有限公司、潍坊市民正法律咨询服务有限公司在多家知名律师事务所和各领域民正为老志愿者的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，现在是一家全国连锁的遗嘱存证机构，司法证据直接上传最高院事业部门的遗嘱存证平台。

民正法律咨询服务中心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。

民正法律咨询服务中心借助指纹采集、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。
咨询电话:0536—8125353
咨询时间:周一至周六8:30—17:30
中心地址:潍坊市奎文区胜利东街新华路口西200米路北(潍坊民正法律咨询服务中心)