

# 自掏腰包帮带孙女十多年 奶奶索“带孙费”获法院支持

据《北京晚报》报道 冯睿出生的第一天,奶奶便成了她的实际抚养人。没想到冯睿即将成年时,奶奶竟

## 孩子出生第一天就帮带

2002年,北京市的冯大军和王璐迎来了爱情结晶冯睿,55岁的彭慧兰抱上了孙女。冯睿出生的第一天晚上,便是奶奶陪她入睡。帮着儿子儿媳照顾孙女的生活,彭慧兰一过就是16年。

由于小两口工作需要倒班,在冯睿出生后,和冯大军一同居住的彭慧兰老两口就承担起了照料孙女的工作。虽然儿子儿媳口头上对彭慧兰感激不已,但平日却把老人的付出视作理所当然。2012年,冯大军、王璐

## 向儿子儿媳索抚养费28万

彭慧兰认为,儿子儿媳在孙女出生后就将孩子交给她抚养和照顾,16年来没有支付过任何费用,并认为由奶奶抚养孙女是理所当然的事。故请求法院要求两人支付孙女从小到大所花费的抚养费共计28.8万元。

彭慧兰递交的证据十分细碎,大到孩子的学费、培训费,小到一顿麦当劳的发票,十几年来所有她能找到的票据,都被带到了法庭上。

## 酌定抚养费10万元

法院审理认为,因原被告于2002年至2012年期间为共同生活,考虑到我国社会传统家庭生活伦理等情节,故认定在此期间,冯大军和王璐享到了提供抚养费的义务。

而2012年以后至两被告离婚期

间,现有证据均不能证明两被告向彭慧兰支付了抚养费,故法院认定,冯大军、王璐应支付该阶段的抚养费。法院综合抚育孩子所支出的必要费用以及彭慧兰所提交的票据,酌定未付抚养费的金额为10万元。

不再跟父母一起居住,却把孩子留给了父母照料,而且并不支付孩子的抚养费,一切都由彭慧兰自掏腰包。直到2017年6月,彭慧兰的老伴病重,她无力再照顾孙女,才让儿子儿媳将孙女接走。过了一年多,儿子儿媳选择诉讼离婚,法官在调解过程中,尚未成年的冯睿表示希望跟着母亲生活。看到孙女坚定地选择了儿媳,彭慧兰的心凉了,向法院递交了一份起诉状。

对于老人的付出,冯大军和王璐都表示认可,但王璐并不认为她对孩子撒手不管。孩子出生后近10年里,小两口都与老人一起居住。王璐表示,老人只是在他们上班不在家时帮忙照顾孩子,下班后她依然承担了抚养义务,在搬离老人家后,她每月也支付了1000元的抚养费。但对此,王璐并不能提交任何证据。

间,现有证据均不能证明两被告向彭慧兰支付了抚养费,故法院认定,冯大军、王璐应支付该阶段的抚养费。法院综合抚育孩子所支出的必要费用以及彭慧兰所提交的票据,酌定未付抚养费的金额为10万元。

# 90岁高龄夫妇补拍婚纱照



日前,在山东省郓城县的忠义广场上,一场“特殊”的婚纱摄影吸引了无数目光。拍摄婚纱照的“新人”是郓城县郓州街道李河口村90岁高龄的李义昌、刘美臣夫妇。现场观众共同见证了携手相伴70年的忠贞爱情。(摘自齐鲁晚报)

## 七机构发布《老年人防跌倒联合提示》

据新华网报道 中国疾控中心慢病中心、中国老年学和老年医学学会老龄传播分会等七家机构近日联合发布《老年人防跌倒联合提示》,呼吁全社会重视跌倒对老年人健康和生命的严重威胁。

提示指出,提高健康意识,积极进行科学运动锻炼、消除环境中的跌倒风险,适当使用辅助工具都是预防跌倒的有效方法。同时,在老年人日常生活中,提倡一个“慢”字。转身、转头动作慢,起身、下床速度慢,行进与外出也要慢。若老人不慎跌倒,一定不要急于起身,以防造成更严重的二次伤害。

## 2050年80岁以上人口将增至4.26亿

据新华社报道 联合国经济和社会事务部17日发布一份报告说,2030年世界人口将从目前的77亿增至85亿,2050年达到97亿,2100年或将达到110亿。

报告预计2027年左右,印度人口将超过中国,成为世界第一人口大国。

报告认为,世界人口老龄化加剧,65岁及以上人口将成为增长最快的年龄组。目前,约9%的人口超过65岁,而到2050年,这一比例将达到16%,届时欧洲和北美地区65岁及以上人口将占总人口的四分之一,全世界80岁及以上人口将从目前的1.43亿增加到4.26亿。

报告说,到2050年,人类平均预期寿命将从目前的72.6岁增至77.1岁。预期寿命地区不均衡状况有所改善,但目前,最不发达国家人口的平均预期寿命仍然比世界平均水平短7.4岁。

## 养老机构星级评定“国标”下月实施

据《老年生活报》报道 7月1日,国家市场监督管理总局、中国国家标准化管理委员会联合发布的《养老机构等级划分与评定》国家标准将开始实施。

根据国家市场监督管理总局网站消息,《养老机构等级划分与评定》标准共118条,对养老机构等级划分与评定提出102条要求。在此前举行的新闻发布会上,民政部养老服务司副司长李邦华说,《养老机构等级划分与评定》将养老机构分为5个等级,等级越高,表明养老机构综合服务能力越高。

从具体内容来看,《养老机构等级划分与评定》规定,等级评定由养老机构自愿提出申请,总分1000分,包括环境120分、设施设备130分、运营管理150分和服务600分,并明确每个评定项目的评定内容与分值。

例如,环境的评价从交通便捷度、周边服务设施、无障碍设计、室内温度等7个方面提出要求;设施设备的评价内容包括居室、卫生间及洗浴空间、就餐空间、康复空间、心理咨询空间等13个方面;运营管理评价包括行政办公管理等7个方面;服务评价内容从入院服务、生活照料服务、膳食服务、清洁卫生服务、医疗护理服务、安宁服务、居家上门服务等13个方面提出要求。

今年2月,民政部部长黄树贤曾透露,未来两年,民政部还将会同相关部门制定确保养老机构服务质量的强制性国家标准,确保养老机构服务质量安全。这将是我国第一部围绕养老院安全基本要求的强制性国家标准。

# 喝水过猛会中毒 夏天补水要科学

夏天到了,补水是人人都需要的,但最近微博的一条热搜“每天喝4升水可能会中毒”引起很多人的关注。这条热搜是源于世界卫生组织的一项提示:“每天饮用超过4升水可能会中毒,导致大脑功能受损甚至死亡。”喝水真的会中毒吗?这个夏天,我们该如何科学喝水?

## 喝水过度过猛有危害

水是生命之源,但对于一个健康的成年人而言,如果短时间内喝过多的水,有可能会对身体造成危害,引起“水中毒”。

发生“水中毒”主要跟人体的肾脏代谢有关。健康的肾脏在正常状态下每小时可以排出800~1000毫升的水(尿液),但如果短时间内突然饮用了超出了肾脏可以承受的水量,肾脏来不及排出,那些多余的水就会大量进入细胞,导致低钠血症。低钠血症,就是血液中的盐分不足,会使细胞变得“更

## 水的本身不是营养来源

水是一种非常非常普通的物品,但随着经济发展,市场上经常会出现所谓的“高端水”,用健康为卖点,包括婴儿专用水、富氧水、富氢水等。我们知道,水里面是可以溶解一定量氧气的,富氧水可能是通过加压等方式把更多的氧气溶解到水中去。但在大气压强之下,水能溶解的氧气量是定量的,也就是说,当装富氧水的水瓶被拧开后,压强一恢复,通过加压方式打进水里面的多余氧气就很可能直接跑掉了。

事实上,人体主要还是通过呼吸来吸收氧气,我们随便做几个深呼吸,吸入的氧气都

比喝一大瓶富氧水来得多。水本身不是营养来源,即使商家宣传得再天花乱坠都是没有必要的,因为水对人体来说最主要的作用是补充水分。烧开后,凉白开就是非常好的选择,矿泉水、纯净水也都可以。

老年人的感觉变得不再那么敏锐,需要及时主动地补充水。一般来说,早晨起床要喝一杯水,晚上睡前尽量不要喝太多水,以免频繁起夜。一些慢性病患者要注意多喝水。比如,泌尿系结石、高尿酸血症、痛风、糖尿病患者应多喝水,能降低疾病风险。(摘自《老人报》)

## 咬舌能健脾益脑

中医认为,舌与脏腑密切相关。舌中和舌边为脾胃反射区,脾胃强,则气血旺盛;反之,脾失健运,气血津液不足,则精神萎靡、面色淡白、萎黄不泽。

咬舌能刺激涎腺分泌增加、滋润肠胃。年老舌僵,牙齿与舌头协调不好的人,常常频咬舌头及运舌,能大大改善这种不协调。

舌头是大脑的先行器官,舌神经连接着大脑,当人体出现衰老时,最显著的变化就是舌头不灵活。因此,经常咬舌

还可间接对大脑进行刺激,防止大脑萎缩。

咬舌的方法:上下牙齿从舌尖向舌根处轻咬移动,以够不着为止。咬舌动作要轻,以不疼痛为度,每天做2次(清晨起床洗漱完毕、晚上就寝前)即可。运舌也是一种很好的锻炼方式。具体方法:舌体在舌根的带动下,在口腔内上下左右来回运转30次左右,等唾液增多时鼓漱5至10下,分3次咽下。(摘自《人民网》)

## 说说吧

联系邮箱:  
274639224@qq.com

## 让开心成为一种习惯!

天元区佳兆业 刘红艳 81岁

我觉得人活在世界上,开心最重要,也是我健康的秘诀,没有之一,邻居们都叫我“乐婆婆”,遇到啥事我都喜欢往积极的一面去想,笑容常挂在脸上。俗话说:日出东海落西山,愁也一天,喜也一天;遇事不钻牛角尖,人也舒坦,心也舒坦,既然生活永远在继续,所有的日子都要过下去,快乐也要过,不快乐也要过,我为什么要不快乐地过呢?我即使有不开心和难过的事情的时候,都会让这种心情尽快离开,不让我影响到我接下来的

生活,开心已经成为了我的一种习惯!

我觉得快乐在自己的心里,心里的满足,心里的包容,心里的智能,心里的信仰,都可以制造出快乐;其次是快乐在真情道义里。人贵真诚,待人以真、待人以诚,这真情道义,就是快乐;再者,快乐在友谊里。人不能没有朋友,朋友之交,相互提携,这友谊就是快乐的源泉。

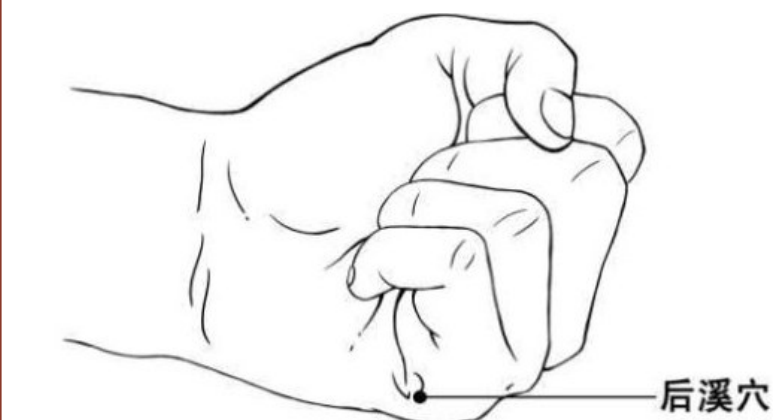
希望大家都和我一样笑口常开,身体健康!

## 一周一方

### 白醋泡脚好处多

泡脚时加入点白醋,针对高血压、高血脂、慢性疲劳综合征等都有效。同时,白醋有活血散瘀作用,经常泡脚可软化脚部皮肤角质层,改善粗糙情况,令皮肤光滑有弹性。

## 一周一穴位



取穴:位于人体的手掌尺侧,微握拳,当第5掌指关节的远侧掌横纹头赤白肉际处。

主治:缓解治疗头痛、项强、目赤肿痛、落枕、耳聋、耳鸣、鼻阻、癱瘓、疟疾、黄疸、盗汗、腰背腿痛、肘、臂、手指挛急等。

保健养生:后溪穴可以清心安神,通经活络。久坐的人可以把后溪穴放在桌沿上,用腕关节带动双手,轻松地来

回滚动,即可达到刺激的效果,起到很好的预防和治疗颈椎病的作用,每小时刺激3—5分钟。后溪穴是奇经八脉的交会穴,通督脉,能泻心火、壮阳气、调颈椎、利眼目、正脊柱。如果落枕了,左边脖子疼时,用左手的大拇指按压右手的后溪穴,右边脖子疼用右手的大拇指按压左手的后溪穴,每次按压2—3分钟即可缓解脖子痛。(摘自百度百科)