

老年讲堂

资助子女、儿媳，要有书面协议



李某和张某原本是夫妻，婚后买了套房，登记在两人名下。为了买这套房，张某的母亲王某曾提供了首付款180万元。没过几年，李某和张某选择协议离婚。随后，王某以借贷关系为由，将儿子和前儿媳告上法庭，要求还这笔钱，却被法院驳回。南京市秦淮区人民法院近期审理了这起离婚纠纷案。

父母出钱给子女买房，算借贷吗？

本案中，王某的儿子李某认可了母亲说的借贷关系。但李某辩称，王某的转账出资行为属赠与，且是对夫妻双方的共同赠与，并不是借贷行为。

承办法官表示，受传统家庭文化影响，父母在出资给儿女买房时，一般未明确或不愿明确出资的性质和出资对象，导致子女离婚时出现纠纷。从现实情况看，大多数父母出资的目的是为解决或改善子女的居住条件，希望子女更幸福，而不是日后要回这笔钱，因此在父母一方主张出资为借款的情况下，应由父母承担证明责任。

法官表示，民间借贷行为成立并生效应具备两个条件：一是借贷的双方达成借贷合意；二是借款已由出借人向借款人完成交付。借贷合意是双方当事人对于借款这一事实的共同认可。王某替李某、张某支付房屋首付款时，两人并没有向王某出具过借条，王某也没有提供当时与两被告达成借贷合意的其他证据，如公证书、手机录音等证据，现仅是与王某有利害关系的儿子李某单独认可属借贷，而李某对此并未认可。

是单独赠与还是共同赠与？

那么，王某的出资行为是对儿子李某的单独赠与，还是对李某、张某的共同赠与？法官表示，最高法《关于适用民法典婚姻家庭编的解释（一）》第二十九条第二款规定：“当事人结婚后，父母为双方购置房屋出资的，依照约定处理；没有约定或约定不明确的，按民法典第一千零六十三条第一款第四项规

定的原则处理——夫妻在婚姻关系存续期间，除遗嘱或赠与合同确定只归一方的财产外，继承或受赠的财产为夫妻的共同财产。在没有明确表示赠与一方的情况下，应归夫妻共同所有。”本案中，王某的赠与行为并未明确赠与一方，且房屋登记在李某、张某两个人的名下，应认定为对两人的共同赠与。

与子女有金钱往来，宜提前协议

父母咬咬牙，把自己半辈子的积蓄拿出来贴给儿女买房的，如何提前规避子女离婚时带来的财产分割风险？湖南天地人律师事务所律师李兵支招：父母对子女、儿媳有金钱资助，最好要先以书面形

式明确是借款还是赠与。如果是借款，一定要儿女写借条，并保留证据；如果是赠与，要明确表示赠与谁。有的父母会要求写“离婚就还钱，不离婚不用还”的收条。总之，提前协议很重要。（《现代快报》）

健康第一 第一健康 15

每天一杯酸奶受益终身(中)

嘉宾王水成：全国食疗养生大会高级顾问，三晋文化研究会“健康第一、第一健康”专业委员会名誉会长，山西省爱民健康基金会、运城市营养保健行业协会总顾问，国家一级健康管理师。

【问】酸奶营养价值确实高，酸奶的储藏方式、饮用方式以及酸奶的选择也非常重要，应该如何选择酸奶呢？

【答】如果产品名称是“酸奶”“发酵乳”“酸牛乳”“酸酪乳”等，一般就是指酸奶。

看产品类别

如果产品类别是酸奶或者发酵乳就是酸奶，产品类别是饮料或饮品，就得注意了，这绝对不是真正的酸奶。

看配料主要成分

按相关要求，配料表是按照原料含量多少从高到低排列的。

排在配料表首位就是含量最多的原料，酸奶配料表排首位的应是牛乳、羊乳，所以乳含量最多。而乳饮料原料最多的是水，所以看到配料首位是水的就要注意了。

看营养成分表

营养成分表直接反映食物的营养价值。一般来说，酸奶脂肪含量跟牛奶差不多，每100克酸奶中脂肪含量约有3.2克，而糖的含量就是营养成分表上标注的碳水化合物含量，一般糖含量不超过12%为佳。蛋白质的含量就更为重要啦！酸奶中蛋白质含量越多，营养价值越高。

根据国家相关规定，普通酸奶中蛋白质含量不能低于2.9%，即100克酸奶中蛋白质含量至少2.9克，风味酸奶不能低于2.3%，所以当蛋白质含量低于2.3%时，很有可能就是乳饮料。

看是否要冷藏

冷藏酸奶需低温存储，保质期较短，一般为10天至21天，不超过30天；常温酸奶保质期更长，一般是3个月至6个月。但是，两者的蛋白质、钙、维生素等营养成分相差无几。

冷藏酸奶适合大部分人群，不建议给一岁以下的小孩饮用，因为婴幼儿的肠胃功能还未发育完全，吸收能力并不好；常温酸奶适合肠胃功能较弱、乳糖不耐受等人群。

看菌种类

一般酸奶由保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌这2种乳酸菌来发酵。有的风味酸奶会添加嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌等益生菌来改良酸奶的口感和风味。我们可以在配料表中看到菌的种类和数量。

目前，关于喝酸奶补益生菌、增强免疫力的说法，还未得到有效证实。对身体有益的益生菌，必须同时符合“活菌、足够的数量、冷藏”三个条件。

所以，对益生菌酸奶具有保健菌群的作用不要抱过高期望。

【问】生活中有些人自己在家制作酸奶，自己做要注意那些事项？

【答】有的人可能自己会制作酸奶，此时注意要在42℃~45℃的环境中进行发酵，要优选好的奶源、菌种，同时要做到灭菌彻底，保证器具和个人卫生，这样才能做出既安全又好喝的酸奶。但是若受天气影响，受热不均匀，容易发酵过度，或者发酵不足，最终可能导致自制酸奶的口感并不好。

健康指南

104岁老师傅从不吃隔夜菜

□李琳娥

“赵师傅，身体好啊”“赵师傅，真了不起，走路速度比我还快”……在云南宣威市宛水街道，大家口中的赵师傅名叫赵洪全，今年已104岁。赵洪全从小喜欢建筑这门手艺，云南省内一些大大小小的建筑都凝聚着他的汗水和智慧，所以熟悉他的人都亲切地称呼他“赵师傅”。前几年，赵洪全还把自家的老房子粉饰一新，装修成现代

风格，舒适又温馨。

赵洪全虽年事已高，但除了耳朵有点背之外，精神矍铄、思维敏捷，走起路来毫不费力，说起话来滔滔不绝。如今，赵洪全生活仍能自理。平时，他喜欢栽花种草，儿子家屋顶上的花草都是他养的。赵洪全非常讲卫生，即便是冬天，衣服穿两三天就要换洗，床单铺盖也是勤换勤洗。饮食方面，赵洪全从来不吃隔夜菜，食材一定要是新鲜的。

赵洪全喜欢热闹，在家坐不

住。以前，他经常去公园打扑克。今年家人担心他的安全，总叫他不不要去，他便偶尔偷偷跑去玩。闲着的时候，赵洪全还爱看养生方面的书籍，看到有用的知识还要摘抄下来。在女儿赵福莲眼中，父亲身体很好，很少生病进医院，“现在他身体有点不舒服，就根据多年看养生书籍获得的知识，自己开一些‘处方’，叫家人按照‘处方’去抓中药，往往吃药调理几天就好了”。（《健康快报》）

小贴士

夏天养盆耐热的花

□汪志铮

天气热了，不妨考虑种些比较耐热的植物，让单调的阳台变得生机勃勃。在此介绍几种耐热植物及日常养护方法。

康乃馨 非常适合养在光照好的环境里，可放在南边的窗台或室外。养护时，盆栽基质要排水良好，富含有机质；浇水要浇透，盆表不干不浇；忌旱涝；每支顶端留3对叶，其余摘除。

绣球花 即天竺葵，如果养

护得当，可以从秋季9月至次年6月一直开花。养护绣球花时，当定植于12厘米~15厘米的花盆2周后，可用0.15%多效唑喷洒叶面，每周1次，连续喷2次。

红掌 红掌颜色艳丽，观赏性高，但汁液有微毒，日常养护时，最好戴着胶皮手套，家里有孩子或宠物要避免误食。其最适宜生长的温度为16℃~24℃，如果夏季温度超过30℃，要给红掌降温，并且不要让阳光直射叶片，否则容易枯黄，并且土壤要保持微湿状

态。需要提醒的是，红掌虽然可以净化空气，但晚上会释放二氧化碳，放在卧室会影响人的睡眠质量，所以最好把它养在阳台上。

金鸡菊 金鸡菊花形很大，花期长达4个月，具有极高的观赏价值。需要用疏松、透气且排水良好的沙质壤土进行种养，耐旱性强；在肥沃而湿润的土壤中，枝叶茂盛，开花反而减少。在养护期间，充足的水分和肥料可以促进茎叶生长。

（《快乐老年报》）