

百岁老人喝茶喝了近70年

长寿之道

每位高龄老人都有自己的养生之道，有的喜欢运动，有的饮食清淡，而昌邑市龙池镇岱邱村101岁村民刘同仁则是喜欢喝茶。喝茶成为他长寿的秘诀之一。



101岁的刘同仁身体硬朗。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 王路欣

30多岁时喜欢上喝茶，与好友品茶是晚年生活的一部分

11月20日一早，刘同仁便“召集”了几个老伙计来家里喝茶聊天。“这是孩子刚拿来的茉莉花茶，尝尝怎么样。”刘同仁一边说一边泡起茶来，烫杯、投茶、冲水、闷茶……整套动作一气呵成。尽管已经百岁高龄，刘同仁眼不花耳不聋，身体硬朗。

“我每年都会查体，到现在血糖和血脂都不高，可能和我长期喝茶有关吧。”刘同仁说，早些年，只有逢年过节，家里来贵客时才会把茶叶拿出来，那当时还得是家庭条件较好的。他是从30多岁开始喜欢上喝茶的，由于工作关系，接触人多了，自然而然开始喝茶。一开始，他觉得茶并不好喝，但随着年龄增长，渐渐地爱上了这种味道，至今他的“茶龄”已经

有近70年了。

与村里的亲朋好友品茶聊天，成了刘同仁晚年生活的一部分。“好茶的味道浓郁且耐泡，颜色清澈明亮，喝到口中苦涩味较少，回甘清醇。”刘同仁说，如今他对每种茶都有一定的研究，不过最喜欢的还是茉莉花茶。好茶配好器，精致的茶具可以提升品茶的体验，刘同仁有时会根据茶叶种类选择不同的茶具。

刘同仁的子女都知道老人爱喝茶，逢年过节都会带来与茶有关的礼物。“每位老人都有自己喜欢的生活方式，有的爱吃肉，有的爱吃糖，我就是爱喝茶。按照自己喜欢的方式生活，心情就会很好，身体自然就健康了。”刘同仁说。

提醒 有些老人不适合喝茶

说到老年人喝茶，市人民医院中医科主任潘光辉表示，茶叶本身就是一种健康饮品，而茉莉花茶具有安神、解抑郁、健脾理气、抗衰老、提高机体免疫力的功效。然而，并不是每一位老人都适合喝茶，有三类老人不宜喝茶。

潘光辉提醒，首先，存在甲状腺机能亢进的老年人，这类老年群体如果长时间饮茶很容易导致基础代谢率增加，使病情进一步加重，影响健康，不利于病情恢复。其次，营养不良或者存在缺铁性贫血的老年群体，也不建议喝茶，否则茶叶内的鞣酸会与体内的蛋白质和铁相结合，形成不容易被消化吸收的坚硬物质，加剧身体不适。此外，像是睡前或者服药期间，也建议不要饮茶。

晚上睡觉时间基本不固定，要根据当天饮食、心情等决定

除了爱喝茶，刘同仁的四儿子刘光来告诉记者，他父亲之所以长寿，心态好也是重要的原因之一，随和、和蔼都是“标签”。另外，老人不记仇，不会将不愉快的事放在心上，有事都会说出来，而且还非常热心，像是村里的捐款活动一次都没落下。

在饮食上，刘同仁荤素搭配得当，虽然喜欢吃肉，但适度食之。“比如父亲吃肉多点儿，他就会多

运动或者晚些时间睡觉。平时也会喝酒，但喝得不多，不贪杯。”刘光来说，此外，苹果、梨都是老人喜欢吃的水果，糖等甜食很少吃。

对于作息，刘光来表示，老人晚上基本没有固定的睡觉时间，他会按照当天的饮食、心情等决定，但是每天早上基本都是6时多起床，然后遛弯、晒太阳，这样的习惯已保持四五十年了。



房屋征拆起纠纷 兄弟姐妹险反目

都说“家和万事兴”，谁不希望一家能团团圆圆、和睦和睦地过日子，近期，专业机构成功化解了一起因征拆引发的家庭析产纠纷，总共用时6个月，涉及金额750余万元。

这起纠纷涉及一个家族的七个兄弟姐妹，已故父亲留下的房子由老六翻建并实际使用。2021年8月，因项目建设需要用地，该房屋被列入征拆范围。其他兄弟姐妹曾经承诺放弃继承权，并准备一起作公证，但由于在约定的时间，老三没有到现场，导致公证未能完成。没过多久，老五反悔了，不愿意放弃继承权。于是，纠纷发生了。

据了解，该房屋征地拆迁共获得安置补偿金等共计750余万元、安置房一套，老五提出想要分得属于自己的那部分安置补偿金。

调解员掌握了老五的诉求，及时与老六沟通。鉴于兄弟二人平日关系融洽，此次调解比较顺利，最终老六同意分给老五安置补偿金共计80万元，双方于2021年10月底签订了调解协议书。

然而，过了一个月，在得知老五得到安置补偿金后，其他几名原先决定放弃继承权的兄弟姐妹突然反悔，表示他们也想分得安置补偿金。“他们都是那位已故老人的子女，有权要求拿回属于自己的安置补偿金。”调解员又重新梳理案情，着手准备再次展开调解。由于征拆纠纷涉及的金额大，几名兄弟姐妹又不愿意当面坐下来沟通，调解员只能通过“背靠背”调解来推进调解进程。当事人较多，这在一定程度上增

加了调解员的工作量，也拖慢了调解进程。

调解过程中，老六想要将安置房转换成货币，而要满足这一条件，前提是兄弟姐妹都要在拆迁协议书上签字。可是，尽管调解员一次次给其他兄弟姐妹做思想工作，但没有一个人到现场签字。所以，老六将安置房转换为货币的诉求无法得到满足。

由于其他兄弟姐妹也提出要分安置补偿金，老六提出应该减少分给老五的补偿金金额。这触动了老五的利益，他向调解员表达不满。而其他兄弟姐妹则提出，他们每人应分得10万元安置补偿金。调解难度进一步加大。

调解员反复与当事人分别沟通，提供各种调解方案，但总有当事人不满意，调解进展缓慢。调解员没有放弃，一直在努力，可是磨了几个月，纠纷当事人仍然不肯松口。调解机构决定集中攻坚，力争成功调处这起纠纷。

2022年2月的一天，调解员将老六和他的兄弟姐妹分别约至调解机构和拆迁工作点，摸清双方的底线。老六对给老五和其他兄弟姐妹的安置补偿金数额举棋不定，其他兄弟姐妹则开了一场家庭会议，想要改变之前提出的金额。见纠纷当事人仍然犹豫不决，调解员决定再次进行沟通，终于说服各方下定决心接受调解方案。

最终，老五分得75万元安置补偿金，其余兄弟姐妹每人分得10万元。调解的成功，不仅解决了当事人之间的纠纷，也维护了七个兄弟姐妹之间的手足之情。

【案例点评】

本案属于因房屋拆迁而引发的拆迁安置补偿款纠纷案例。通过调解，一是修复了亲情。调解员从法律、伦理、亲情等层面与当事人交流谈心，与当事人推心置腹谈心，提醒他如何处理好家庭关系，最终经过调解员的调解后，当事人明白了再多的物质财富都不及兄弟手足之情可贵；二是实现了纠纷彻底解决。本案中老六与兄弟姐妹之间关系良好，老六愿意将拆迁安置补偿款分与其他兄弟姐妹，其他兄弟姐妹也明白老六这些年照顾老人的不容易，便同意了调解方案。这样一次性的处置，也避免日后再次引发纠纷。

民正遗嘱库提醒您：在征地拆迁过程中，家庭析产纠纷数量众多，拆迁调解既要针对每一户的情况了如指掌，又要对拆迁政策了然于心，才能在整体关系中找到一个突破口成功调解案件。当面临相关问题纠纷时，建议找寻专业的调解机构，专业的调解机构能够严谨地进行释法析理、化解纠纷，保障合法权益，维护家庭和睦。

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
婚姻家庭调解 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