

# 长寿

## 目录

2010年第10期 (总第285期)

### 卷首心语

- 1 人生的轮回 生命的完整

### 名医访谈

- 4 名医陈彪教授谈帕金森病的防治

### 健康话题

- 6 药膳保健事半功倍

### 养生之道

- 14 封面故事——医高德劭  
15 有关长寿研究的新发现  
16 善用脑者为何寿长  
17 健康不自在 自在不健康  
17 仿制养生铭三篇

### 疾病防治

- 18 提高健康素养 适时进行体检  
19 手术可治糖尿病  
20 气顺了,心爽了  
21 医学美容专家解析  
“染发剂”的危害  
22 提防脑血栓形成  
23 拯救男人前列腺重灾区

### 心理保健

- 24 感恩  
25 童心  
26 老年如灯  
27 性格与疾病有关系

### 营养饮食

- 28 滋补肺阴的药膳(下)

- 29 驱走感冒用药茶  
30 治疗性功能减退的药酒(六)  
31 冬枣养生粥  
32 外国科学家对茶的研究  
34 “多亏胶原蛋白救了我”  
35 癌症愈后别松懈

### 运动健身

- 38 健身气功新功法——五禽戏(一)  
40 小动作 大保健  
41 跑步跑出健康来

### 专家信箱

- 42 《疼痛是不是一种病》等4则

### 康复一得

- 44 我这样战胜慢性腰痛  
45 我用无花果树叶汁液根治扁平疣  
45 我用灵芝枸杞茶防治脑供血不足

### 用药指南

- 46 在家输液有隐患  
47 治疗糖尿病,  
任何保健品都没有药好使  
48 不可过分依赖药物  
49 解决失眠,在于正确选择褪黑素

### 家庭按摩

- 50 手转核桃 强身健脑  
51 按摩赢得晚年乐

### 海婴新知

- 52 “四平衡八要点”

## 真诚告作者

1. 来稿(包括照片与文字)一律不退,请自留底稿。
2. 请勿一稿两投。自稿件寄出之日起,三个月未刊登或未接到采用通知的,可另寄他处。
3. 来稿务请字迹清晰,间距疏松,使用规范汉字,最好是打印稿或用稿纸誊清。请在文末注明姓名、身份证号、职务、户籍所在地、联系电话、通信地址、邮编、工作单位名称、学历以及中国工商银行的账号和开户行的名称。
4. 凡从电子邮箱发来的稿件,本刊优先审阅。凡字数在 800 字以下的稿件,本刊最为欢迎。

### 资养通鉴

- 54 荞麦健血管 绿豆可解毒  
——解读最早的营养食疗专著  
《食疗本草》(一)
- 55 中国古代养生诗词赏析  
《眼暗》赏析

### 颐养文萃

- 56 《晚秋滋补有窍门》等14则  
不老人生
- 60 退休后的王嘉良:运动、休闲、品茗

### 晚年婚爱

- 62 夕阳情更浓

### 寿星珍闻

- 64 夫妻双双百岁仙

### 媒体互动

- 66 神奇的穴位按摩(九)  
治疗心血管疾病的穴位极泉穴

### 祖孙同乐

- 67 益智游戏(十)

### 开心一刻

- 68 幽默7则

### 读编往来

- 69 通信二则

### 本刊顾问

(以姓氏笔画为序)

卞志强 王焕葆 石 坚 沈 重 陈可冀  
吴阶平 吴威中 郑 集 顾学裘 钱信忠  
黄可泰 董长城

### 理事会成员

名誉理事长 陆焕生  
常务副理事长 梁 旭  
副理事长 于北海 高世忠 赵玉衡 赵家良  
许贤豪 于 康 马 辛 刘忠厚  
何裕民 梁文蔷 周贻谋 谌贻璞  
杨春明 余凤冈 孙 波 李淑良

社 长 蔡 颢

主 编 蔡 颢

执行主编 梁 旭

文字编辑 陈德生 丁红敬

美术编辑 邱 芳

发行主管 马 娜

法律顾问 黄 煜

电 话 (022)23332365

传 真 (022)23332365

主 管 天津市新闻出版局

主 办 天津科学技术出版社

编辑、出版 《长寿》杂志社

本刊通讯地址 天津市和平区西康路35号天津出版大厦11层

邮政编码 300051

电子信箱 changshou@vip.sina.com

刊 期 月刊

出版日期 2010年10月1日

国内发行 天津市邮政局报刊发行局

国外发行 中国国际图书贸易总公司  
(北京 399 信箱)

发行范围 国内外

邮局订阅代号 6-66

国外代号 M1026

广告经营许可证号 1201014000036

国内统一连续出版物号 CN12-1040/N

国际标准连续出版物号 ISSN 1006-2742

定 价 4.80 元

特别合作伙伴 山东卫视“养生”栏目

天津电视台科教频道

图文制作 天津市房地产管理局印刷厂制作室

印 刷 天津新华二印刷有限公司

广告代理公司 天津市盛世伟业文化传播公司

地 址 天津市南开区白堤路248号312室

邮 编 300192

电子信箱 sswy2006@126.com

电 话 (022)87890183 13072264468

传 真 (022)87890189