

长寿

目录

2010年第12期 (总第287期)

卷首心语

- 1 用快乐编织人生

名医访谈

- 4 名医刘大新教授谈老年人鼻出血的防治

健康话题

- 7 男欢女爱 且行且止

养生之道

- 16 封面故事——德高“医痴”
17 冬天享受空调,应趋利防弊
18 阜阳百岁老人长寿经

疾病防治

- 20 治病心切也别轻信广告
21 胸痛,应及时就医
22 别让晚餐埋下健康隐患
23 蚕丝吐尽春未老
24 冬季保护前列腺 补硒很关键
25 骨关节病“亡羊补牢” 为时不晚

心理保健

- 26 “空巢”焦虑隐患多
27 我忙,我快乐
28 学会幽默

营养饮食

- 30 温补肾阳的药膳(上)
31 抗癌药茶用验方(上)
32 滋肾补精用药酒(中)
33 吃海鱼有益健康

- 34 三大营养解除“彻骨”之痛
35 全世界人都认可的健康食品
——大蒜

运动健身

- 38 健身气功新功法——五禽戏(三)

专家信箱

- 40 《什么是骨质疏松症,与骨质增生的区别》等4则

用药指南

- 42 马来酸氯苯那敏:
药效不错副作用也不小
42 用中成药治感冒
病不同药亦不同
43 探秘长寿之乡:会睡的人才长寿

海婴新知

- 44 DHA——益脑脂肪酸之王

资养通鉴

- 46 鲈鱼益脾胃 鳊鱼补羸虚
——解读最早的营养食疗
专著《食疗本草》(三)
47 中国古代养生诗词赏析
《杂感》赏析

颐养文萃

- 48 《冬吃鲫鱼可养胃》等12则

不老人生

- 52 名门秀裔 夕晖添芳

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。请在文尾注明姓名、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。

——记老舍之女与梁实秋之女的 亲切会面

晚年婚爱

54 此刻是幸福的

寿星珍闻

56 快乐劳动的百岁老人

57 心静如山 心宽如海

媒体互动

58 百病从腿养(一)

——腿疗知识简介

59 吃对每一天 疾病迟十年

——“健康大学堂”栏目邀您关注 健康新理念

法律顾问

60 孙女的优先购买权优于承租人

60 浴室洗澡被烫伤,经营者有责赔偿

61 老年人应聘受伤,

谨防不受《劳动合同法》保护

祖孙同乐

62 益智游戏(十二)

开心一刻

63 幽默6则

读编往来

64 通信一则

65 《长寿》杂志2010年总目录

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 吴咸中 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 于伯海 高世忠 赵玉衡 赵家良
许贤豪 于 康 马 辛 刘忠厚
何裕民 梁文蓄 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12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