

长寿

目录

2010年第8期 (总第283期)

卷首心语

- 1 从容养生寿自长

名医访谈

- 4 名医陈卫衡教授谈骨关节炎的防治

健康话题

- 7 对付干燥秋季的睿智举措

养生之道

- 14 封面故事——起死回生
15 食玉泉 防秋燥
16 动静相宜 健康长寿
17 负氧离子与新陈代谢

疾病防治

- 18 贫血可能源自胃溃疡
19 失眠好了,血压才降了
20 她重新拾起快乐生活
21 买清肺仪 尽真挚孝
22 吃纳豆防血栓
23 前列腺有“六怕”
24 老郭的健康感悟

心理保健

- 25 年老别失好奇心
26 莫学“比蛇”
27 生亦绚烂 死亦静美

营养饮食

- 28 初秋养心安神药膳
29 清热泻火用药茶(四)

- 30 治疗性功能减退的药酒(四)

- 31 果蔬汁解决小毛病

- 32 巧用食物中的氨基酸防病治病

- 34 化疗患者如何补充营养

- 35 消化不良的人要常吃“笋”

- 36 “动物人参”——鹤鹑

运动健身

- 37 对“症”散步益健康

- 38 健身气功新功法——易筋经(四)

- 40 我的经穴健身功(中)

专家信箱

- 42 《心脏病患者度秋有讲究》等4则

前车之鉴

- 44 孙子狠手弑祖母 原来溺爱种祸根

用药指南

- 46 正视药物的副作用

- 47 适宜秋季滋补的中药

- 48 正确用药,消除骨刺之痛

- 49 警惕!老年人失眠易患多种病

海婴新知

- 50 秋季养生也有方

资养通鉴

- 52 《唐本草》记载的保健药食(四)

- 53 中国古代养生诗词赏析

《野兴》赏析

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。

颐养文萃

54 《谨防疾病秋后算账》等10则

不老人生

58 焦晃:尽心尽力演好每个角色

59 老来为媒

晚年婚爱

60 相机摔了

寿星珍闻

62 心康体泰寿延年

63 十乐享耄龄

媒体互动

64 神奇的穴位按摩(七) ——调节脾胃、增强抗病能力的穴位足三里

65 杏林精英 橘坛高手 ——介绍“健康大学堂”“天天养生”栏目的主讲专家

开心一刻

66 幽默7则

67 医生的劝告

祖孙同乐

68 益智游戏(八)

读编往来

69 2010年《长寿》杂志有奖问卷调查表

70 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 梁文蔚 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8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

编 号 300192

电子信箱 sswy2006@126.com

电 话 (022)87890183 13072264468

传 真 (022)87890189