

长寿

目录

2011年第12期 (总第299期)

卷首心语

- 1 有所忘记是一种幸福

名医访谈

- 4 名医韦企平教授
谈老年干眼症的防治

健康话题

- 6 药物用得好 康寿自可保
(药物养生,下)

养生之道

- 13 影响长寿的12个因素
14 好习惯让人健康长寿
15 养生要走进大自然
16 认识糖的性质,抵制甜蜜诱惑
17 防痴呆要朗读出声

疾病防治

- 18 冬季当心排尿性晕厥
19 6件小事能让血压产生大波动
20 防治眼病记得补充叶黄素
21 知己知彼 战胜骨病

心理保健

- 22 聪明的老王头
23 幸福就是一个热馒头
23 没心没肺 长命百岁
24 承受悲伤保健康
24 收集快乐
25 “每过一天,我就高兴一次”

营养饮食

- 26 防治老花眼的药膳(中)
27 润肺降火用药茶
28 调理脾胃的药酒(下)
29 慈禧为何爱吃粳米锅巴
30 《红楼梦》中的美食
31 老年朋友饮食营养“黄金标准”

运动健身

- 32 不妨练练打台球
33 常做手指操 强心祛疲惫
34 按摩不能替代运动
35 “冻”并快乐着
35 七律一首 晨练歌

前车之鉴

- 36 子孙葫芦

专家信箱

- 38 《如何预防骨关节病》等4则

用药指南

- 40 正确看待降压药的不良反应
41 上火部位不同,用药不同
42 杜仲:无毒降糖的“植物黄金”
43 睡眠是防范心脑血管病的“良药”

海婴新知

- 44 沙棘——上帝赐予人类的礼物

资养通鉴

- 46 《证类本草》所载药物保健功效(四)

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、联系电话、通信地址、邮编、工作单位名称(退休者请注明“已退休”)及学历。
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。

47 中国古代养生诗词

《病中五绝句》(选四)赏析(下)

颐养文萃

48 《肺炎:冬季老人的第一杀手》等10则

不老人生

52 卞小贞:要学会享受生活

晚年婚爱

54 爱,让他们常相伴

55 红宝石婚纪念日写给老伴

寿星珍闻

56 以诗养生 陶冶情操

57 “绣花鞋给我增添了生活乐趣”

媒体互动

58 百病从腿养(十三)

——腿疗帮你排毒通便

法律顾问

60 《〈婚姻法〉解释三》给中老年父母解压

祖孙同乐

62 益智乐园(十二)

开心一刻

63 幽默6则

读编往来

64 通信一则

64 关于诚邀读者点评本刊文章的启事

65 《长寿》杂志2011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
吴咸中 顾学裘 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 梁文藩 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 2011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