

长寿

目录

2011年第3期 (总第290期)

卷首心语

- 1 春天要穿“花”衣服

名医访谈

- 4 名医李跃华教授
谈骨质疏松症的防治

健康话题

- 8 睡好觉 胜吃药

养生之道

- 16 不识“木桶” 难保无虞
17 吃饭也有原则
18 疏通微循环 远离亚健康

疾病防治

- 20 走出治疗“燥咳”的误区
21 怕浪费也不能强吃
22 骨质疏松问答
23 痰咯不出来怎么办
24 植物甲基源硒帮您解决前列腺问题
25 谨防日落综合征
25 春季,心脑血管病人不可掉以轻心

心理保健

- 26 心病需“话疗”
27 预防抑郁有奇招
28 糖尿病患者要进行心理调节
29 人生也需要清理“垃圾文件”

营养饮食

- 30 滋补肝肾的药膳(上)
31 常饮何任药茶疾病可消
32 阳气不足滋补酒(中)
33 营养素——健康的“双刃剑”
34 食用畸形果蔬有害健康
35 华佗巧用大蒜治奇症

运动健身

- 38 健身气功新功法——五禽戏(六)
40 春来高血压患者要多动

专家信箱

- 42 《如何保养助听器》等5则

用药指南

- 44 春柳入诗亦入药
45 服用多种药物需谨慎
46 糖尿病伴高血压如何选用降压药
47 睡好有效防中风

前车之鉴

- 48 自恃身体赛金刚 恚气负重扭伤腰
49 求长寿 莫大意
50 贪小便宜吃大亏 十万元钱打水漂

海婴新知

- 52 营养饮食新观察

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。

资养通鉴

54 陈氏《本草拾遗》与药物保健(三)

55 中国古代养生诗词赏析

《衰疾》

颐养文萃

56 《早晚静坐助长寿》等9则

不老人生

60 健康要掌握在自己手中
——记著名电视播音员沈力

61 老来为媒

晚年婚爱

62 我做少妻的感觉

寿星珍闻

64 百岁人生 辛勤耕耘

65 百岁老人幸福忙

媒体互动

66 百病从腿养(四)
——腿疗让你远离肥胖

祖孙同乐

67 益智乐园(三)

开心一刻

68 幽默7则

读编往来

69 通信二则

69 关于诚邀读者点评本刊文章的启事

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 梁文善 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3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