

CHANGSHOU

# 长寿

2012  
总第301期



# 2

定价: 4.80元

ISSN 1006-2742



中国长寿之乡

海南省澄迈县自然风光



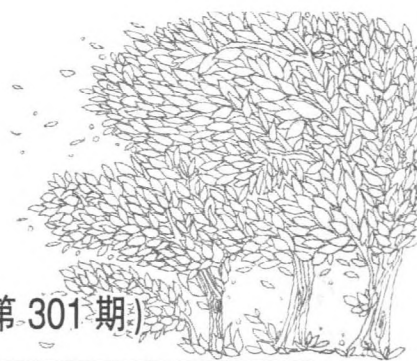
## 肿瘤预防法

名医魏执真教授谈心力衰竭的防治

服药用水宜忌

# 长寿

2012年第2期 (总第301期)



## 卷首心语

1 心情好 才健康

## 名医访谈

4 名医魏执真教授谈心力衰竭的防治

## 健康话题

6 肿瘤预防法

## 养生之道

16 地理条件得天独厚  
社会保障高度完善  
——介绍海南省澄迈县

17 向孔子学习养生之道

18 闭目养生十二法

19 微调充电健脑法

## 疾病防治

20 老人尤须防静电

21 警惕电视机内发出的臭味

22 高血压患者要防左心发“福”

23 警惕OAB

24 别把脑中风前兆当“春困”

## 心理保健

26 夫妻心理相容三诀

27 癌症怕乐观

28 性格决定长寿

28 被动活着的悲剧

29 人到晚年莫守财

## 营养饮食

30 民间常用的养血药膳

31 治疗高脂血症的药茶

32 补气益血用药酒

33 菜篮子里的防病搭档

34 羊肉虽好 食之有忌

35 别用菠菜涮火锅

## 运动健身

36 骑车健身应结合自身特点

37 我玩球健身二十余年

38 练练哑铃大有益处

39 运动后膝关节扭伤需做核磁检查

## 音乐处方

40 用音乐治疗心脑血管疾病

## 前车之鉴

42 乘车免费没事也坐

被推摔倒手腕骨折

43 先干涉而后甩手 犯一错再犯二错

## 专家信箱

44 《眼药水不可乱用》等4则

## 用药指南

46 服药用水宜忌

48 扑热息痛制剂多 避免重复慎用

48 正确认识安眠药

49 不可忽视中药针剂安全

## 海婴新知

50 立春养生:抓住养阳护肝的好时机

## 资养通鉴

## 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。

### 52 《证类本草》所载药物保健功效(六)

### 53 中国古代养生诗词

#### 《秋日阮隐居致薤三十束》赏析

颐养文萃

### 54 《积食选用保和丸》等11则

不老人生

### 58 王丹凤:夫妻恩爱 共度晚年

晚年婚爱

### 60 爱的力量

### 60 我俩晚年享“伴”情

### 61 妻爱如母

寿星珍闻

### 62 四对百岁夫妻的长寿秘笈

媒体互动

### 64 家中有本草 健康无烦恼(一) ——介绍女人“驻颜汤”阿胶

法律顾问

### 66 “分包”赡养危害大

### 67 孙子女能否继承爷爷的财产

祖孙同乐

### 68 益智乐园(二)

开心一刻

### 69 幽默7则

读编往来

### 70 通信一则

### 70 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  
吴威中 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 梁文蕃 周贻谋 谌贻璞  
杨春明 余凤冈 孙 波 李淑良

社 长 蔡 颀  
主 编 蔡 颀  
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 2012年2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

