

CHANGSHOU

长寿

2012
总第306期



7

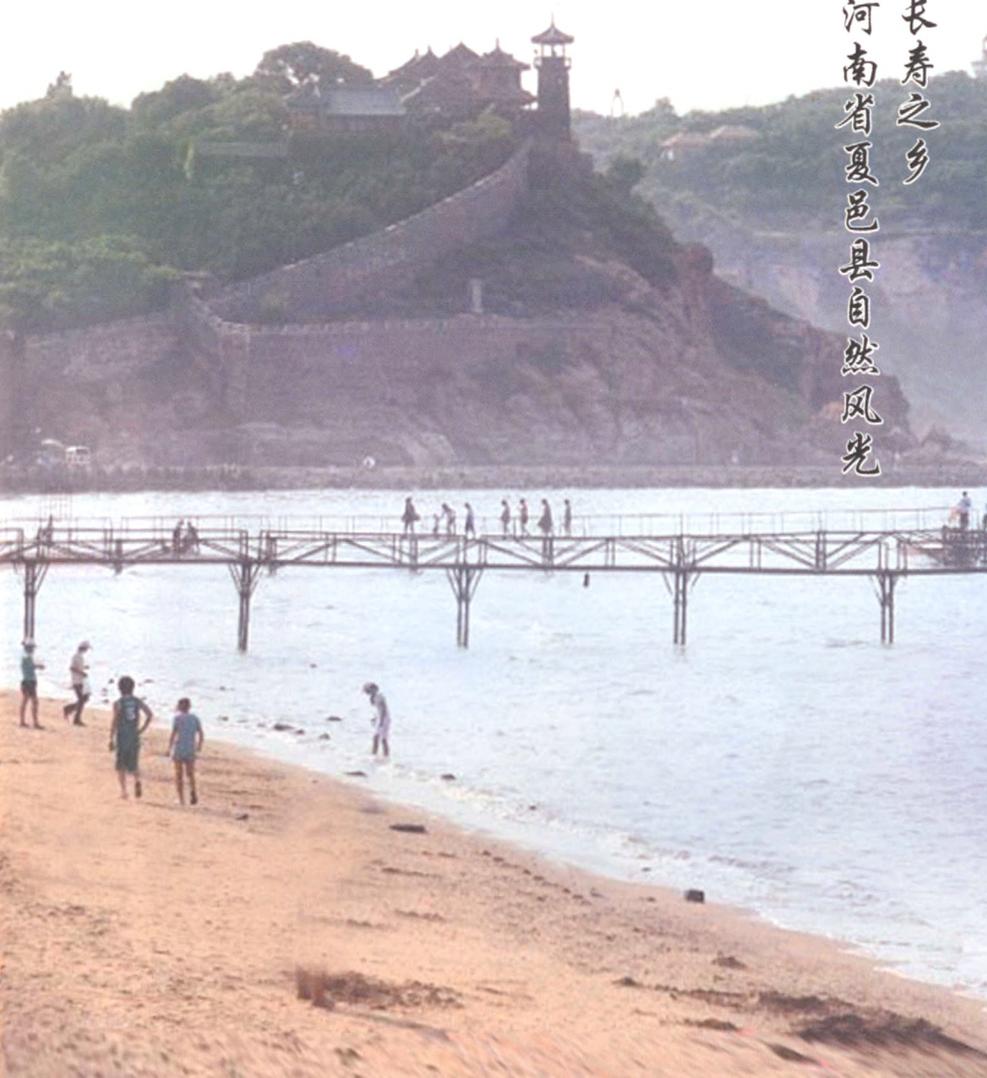
定价: 4.80元

ISSN 1006-2742



中国长寿之乡

河南省夏邑县自然风光

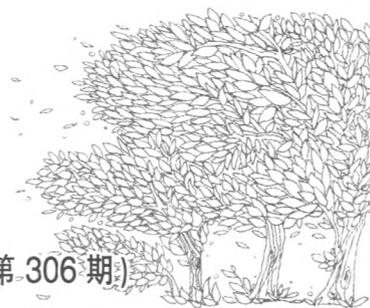


泄泻预防法

名医李跃华教授谈老年抑郁症的防治
如何防范地沟油的危害

长寿

2012年第7期 (总第306期)



卷首心语

- 1 今天,是生命中最好的一天

名医访谈

- 4 名医李跃华教授谈老年抑郁症的防治

健康话题

- 7 泄泻预防法

养生之道

- 14 良好的环境和生活造就长寿之乡
——介绍河南省夏邑县
- 15 夜间喝水为哪般
- 16 迟暮也潇洒
——国外老年人多彩生活一瞥
- 17 郑逸梅的养生术
- 18 养生无术也是术
- 19 睡得香 降血糖

疾病防治

- 20 好心态和早发现
是战胜癌症的基本保证
——与抗癌斗士康淑珍谈话实录
- 22 如何防范地沟油的危害
- 23 夏季须防“冰箱病”
- 24 茶多酚和老年斑
- 25 抗疲劳眼药水不可滥用

心理保健

- 26 享受朦胧美
- 27 老来乐茶
- 28 学会“比”
- 29 强者不说弱者的坏话
- 29 人生六种走
- 29 较量

营养饮食

- 30 滋阴药膳(下)
- 31 减肥药茶(下)
- 32 清热消肿止痛药酒(下二)
- 33 夏季应防“荔枝病”
- 34 自制酸奶健康喝
- 35 正确看待蜂蜜的保质期

运动健身

- 36 夏季放纸鸢 健身又养眼
- 37 晨练无须天天坚持
- 38 运动也要防“偏食”
- 39 清晨一分钟保健操

音乐处方

- 40 用音乐治疗失眠(下)

专家信箱

- 42 《什么是失眠》等4则

用药指南

- 44 胶囊里的药不能倒出来服
——解读“毒胶囊”事件带来的困惑
- 45 常用降压药谨防性功能障碍
- 46 如何用好硝酸甘油
- 47 降糖药的配伍禁忌

海晏新知

- 48 过量补充维生素E易导致骨质疏松

资养通鉴

- 50 《证类本草》所载药物保健功效(十一)
- 51 中国古代养生诗词
《养生》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、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。

颐养文萃

52 《夏日抑怒静心自然凉》等13则

不老人生

56 昔日警界献青春 今朝画坛展风采
——记画家王克俭

晚年婚爱

58 祖父祖母真挚的爱情

59 老伴健康我幸福

寿星珍闻

60 “长寿是为了工作”
——周退密老人的养生之道

61 百岁劳模的“花花”人生

媒体互动

62 家中有本草 健康无烦恼(六)
——介绍鹿茸

法律顾问

64 垂钓触电致人亡,侵权损害要赔偿

64 浴室洗澡被烫伤 经营者有责予赔偿

65 离婚分房未及时付款,房屋涨价应补偿

开心一刻

66 幽默10则

67 漫画2则

祖孙同乐

68 益智乐园(七)

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 梁文蕾 周贻谋 谌貽璞
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 天津出版传媒集团有限公司
主 办 天津科学技术出版社有限公司
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7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 sawy2006@126.com
电 话 (022)87890183 13072264468
传 真 (022)87890189