

CHANGSHOU

# 长寿

2012  
总第306期



# 7

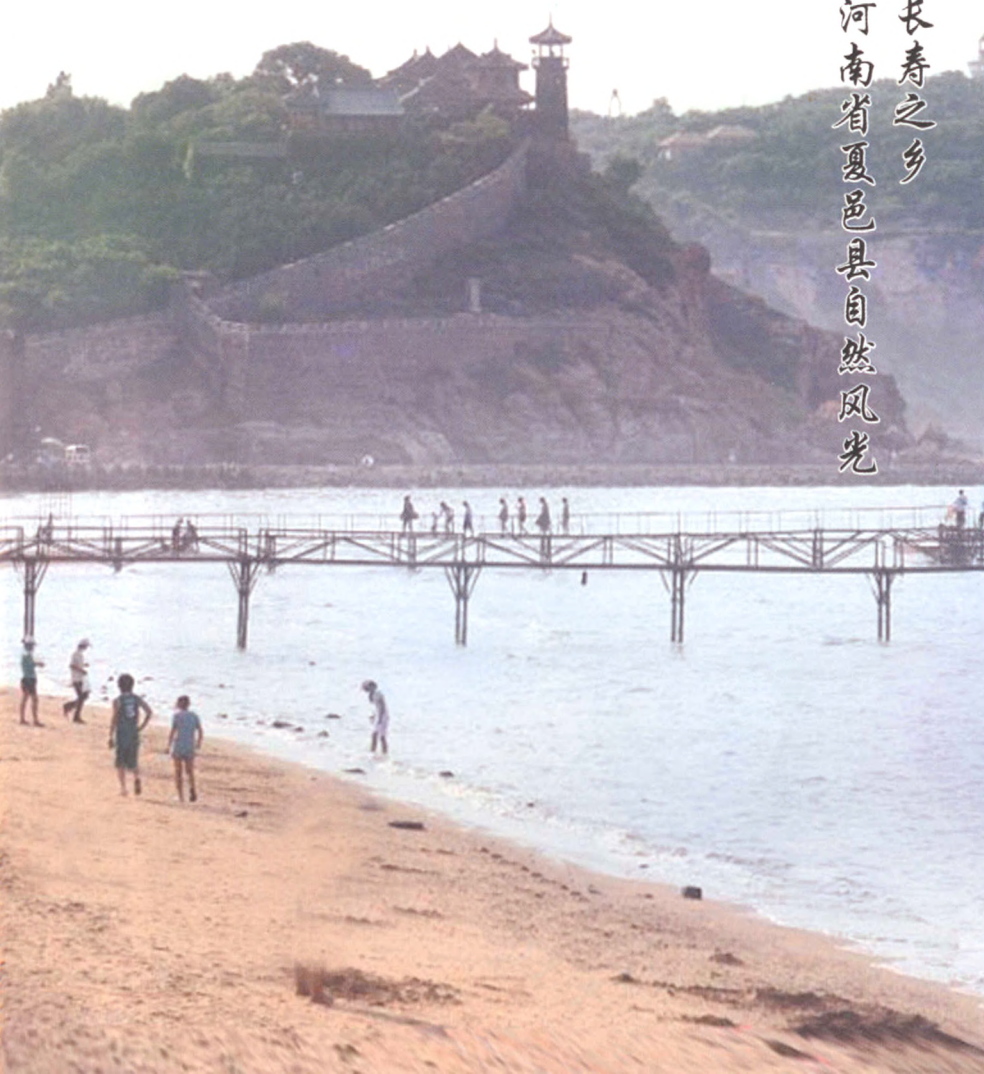
定价: 4.80元

ISSN 1006-2742



中国长寿之乡

河南省夏邑县自然风光

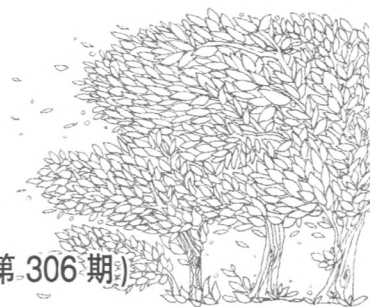


## 泄泻预防法

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 周貽谋 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