

长寿

Long life

2014

总第335期

12

定价: 4.80元

ISSN 1006-2742



9 771006 274146

● ● ●
药膳材料安全

名医李元文教授谈冬季皮肤保养

「手院士」的防病手指操





长寿

2014年第12期(总第335期)

卷首心语

- 1 用快乐绘制精彩人生

名医访谈

- 4 名医李元文教授谈冬季皮肤保养

健康话题

- 7 药膳材料安全

养生之道

- 10 五大因素造就长寿之乡
——介绍海南省万宁市

- 11 词曲二首

- 12 养生四榜样

- 13 乱补之殇

疾病防治

- 14 寒潮来临防病须知

- 15 “手院士”的防病手指操

- 15 当归香油蜂蜜可治便秘

- 16 青光眼:保健与治疗同等重要

- 17 用艾灸治疗前列腺肥大效果好

心理保健

- 18 差不多就得
——我们该如何牵挂
儿女们的生活

营养饮食

- 20 冬季补肾壮阳药膳(下)

- 21 治疗气管炎的药茶(下)

- 22 治疗腰酸腿软的药酒(六)

- 23 膳食纤维有多种保健功用

运动健身

- 24 冬季晨练为什么要“必待日光”

- 24 常动肩膀预防肩周炎

- 25 老慢支的运动处方

书画益寿

- 26 书画疗疾有佐证

- 26 本刊2015年封面内容赏析预告

- 27 本期封面《只缘身住最高层》赏析

音乐处方

- 28 太阳神用音乐战胜百眼怪兽

专家信箱

- 30 《老年性关节炎的主要症状》等4则

用药指南

- 32 营养丰富说龙眼 补虚助眠有奇效

- 33 芦根能清热退烧 治病未必选贵药

- 34 冬令咳喘膏方一款

- 34 云南白药让我免了手术

- 35 注射胰岛素,别只摁着一个地方打

海婴新知

- 38 心态健康更长寿

资养通鉴

- 40 《本草纲目》重药食调养(二十八)

- 41 中国古代养生诗词

《辋川闲居赠裴秀才迪》赏析

颐养文萃

- 42 《冬寒防鼻炎》等10则

时尚生活

- 46 奉献并快乐着



【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. 来稿如是纸质稿,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;如投至电子邮箱,务请在“主题”栏内标明栏目名称及文章标题。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. 文责自负,若有文稿、图片侵权行为,由作者自行承担。
5. 凡字数在 800 字以下的稿件,本刊最为欢迎。

47 我的乳名是澳门

享受空巢

48 看得见的时间

49 《数独游戏》等

不老人生

50 国医大师郑新:89岁仍悬壶济世

51 我的“函授教育”

晚年婚爱

52 守望幸福在阳台里

53 老伴儿也要哄着点儿

寿星珍闻

54 生姜茶一杯 健康过一辈

媒体互动

56 有“艾”更健康(十) ——如何灸足三里穴

57 红酒一杯降“三高”

养老模式

58 雇保姆养老:价格看涨 优者难求

法律顾问

60 口头遗嘱因病危情形消失 而归于无效

61 欠保姆的薪酬属于劳动争议吗

开心一刻

62 幽默10则

读编往来

63 通信一则

64 《长寿》杂志2014年总目录

本刊顾问 (以姓氏笔画为序)

- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 于康 | 马辛 | 王焕葆 | 卞志强 | 刘忠厚 |
| 许贤豪 | 孙波 | 李淑良 | 吴威中 | 何裕民 |
| 沈重 | 陆焕生 | 陈可冀 | 周贻谋 | 赵玉衡 |
| 赵家良 | 顾学裘 | 高世忠 | 黄可泰 | 梁文善 |
| 湛贻璞 | 董长城 | | | |

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

社 长 蔡 颖
主 编 蔡 颖
执行主编 梁 旭
文字编辑 陈德生 马 娜
美术编辑 邱 芳
发行主管 马 娜

电 话 (022)23332365
传 真 (022)23332365
本刊通信地址 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 2014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
天津生活广播

图文制作 天津盛世博采印刷有限公司制作部
印 刷 天津市新华二印刷有限公司

广告代理 天津盛世伟业文化传播有限公司
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)400-022-0183 13072264468
传 真 (022)87890189

特惠

《长寿》读者



飞利浦InfraCare红外线治疗仪

——全球医学疼痛管理的更好选择

世界两大巨头 飞利浦 海尔

强强联手 百万惠民

1元 即得 海尔空气净化器

活动细则:

凡购买飞利浦红外线治疗仪,再加1元即得

价值1980元海尔空气净化器一台。

活动时间: 2014年12月至2015年1月



☑除气味

☑除细菌

☑除甲醛

☑除烟尘

☑除PM2.5

止痛, 现在开始

飞利浦红外线治疗仪: 三层红外线同时照射, 止痛效果更好!

- ◎不同波频红外线同时照射, 止痛部位更广
- ◎全背(颈、肩、腰)同时照射, 省时直接不留死角
- ◎每次15分钟快速改善微循环, 缓解疼痛、麻木
- ◎德国原装生产, 2年免费维修, 全国联保
- ◎品质高贵, 同类品唯飞利浦独尊

哪些人需要飞利浦治疗仪

- ◎风湿骨病患者: 风湿、类风湿、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、关节炎、老寒腿等。
- ◎肢体麻木患者: 四肢反应迟钝, 有蚁走感、针刺感、烧灼感, 走路像踩棉花等症状。
- ◎皮肤病、男性前列腺疾病、妇科疾病患者。



HP3631



HP3643

治疗头可按需翻转, 角度可达40度



德国原装生产



2年免费维修



经欧盟认证有益健康

全国销售热线

400-678-4811

沈阳销售中心

024-31098188

地址: 沈阳市铁西区建设东路35号(假日国际大厦17层)

免费送货上门 货到付款

生产批准文号: 国食药械(进)字2011第2263898号

广告文号: 京医械广审(文)第2014030118号

忠告语: 请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用