

长寿

Long life

2015

总第336期

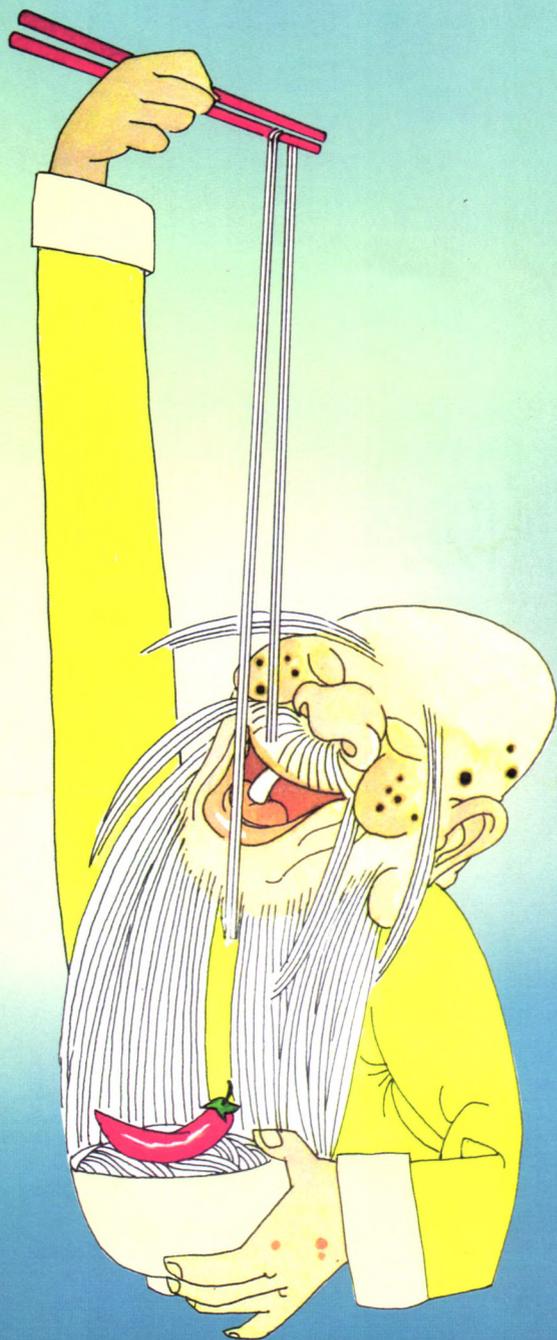
1

定价:4.80元

ISSN 1006-2742



龍鬚麵
一九八〇年作
二〇一一年至
画左川



老慢支的食疗

名医田金洲教授谈血管性痴呆的防治

防癌体检套餐助您脱离高危人群

长寿

2015年第1期

(总第336期)



卷首心语

- 1 养内心之情 享长寿之乐

名医访谈

- 4 名医田金洲教授谈血管性痴呆的防治

健康话题

- 6 老慢支的食疗

养生之道

- 10 三大原因造就长寿之乡
——介绍广西阳朔县
- 11 中外指挥家长寿之谜
- 12 谈“老”
- 13 名人养生禁忌都有些啥
- 14 我的养心大法:阅读
- 15 二姐的长寿之道
- 16 找到适合自身体质的保健良方(一)

疾病防治

- 18 防癌体检套餐助您脱离高危人群
- 19 当心糖尿病趁冷作乱
- 20 揭秘抑郁症
- 21 毛巾热敷巧治病

心理保健

- 22 烦你还是爱你
——我们怎样对待
老伴儿的唠叨
- 24 厚脸签协议 事变不吃亏
- 25 老了不妨糊涂点儿

营养饮食

- 26 茶叶滋补方(上)
- 27 治疗腰酸腿软的药酒(七)
- 28 心脏病患者别忘补点铜
- 28 美味水产说泥鳅
- 29 冬季补肾多吃“黑”

- 30 抗衰防老话猪蹄
- 30 栗子营养成分高 常吃即可抗衰老
- 31 南瓜:不得以贱而忽之

运动健身

- 32 跑出来的大作家
——村上春树的健康之路
- 33 如何保护膝关节,听医生的
- 34 健身慢跑有讲究
- 35 七旬老汉强身健体绝招多

书画益寿

- 36 奇书妙画,尽在扇中
- 37 本期封面《龙须面》赏析

音乐处方

- 38 两个玛丽

专家信箱

- 40 《老年人过春节在饮食方面应注意什么》等4则

用药指南

- 42 茵陈退黄有奇效 食疗用量须控制
- 43 镇惊安神用朱砂 毒副作用也挺大
- 44 膏方进补 冬令极佳
- 45 怎样自制膏滋补剂
- 45 常见的市售膏滋补剂

海婴新知

- 46 规律作息可保护人体基因

资养通鉴

- 48 《本草纲目》重药食调养(二十九)
- 49 中国古代养生诗词
《戊辰岁除前五日作新岁八十有五矣》(节录)赏析

颐养文萃

- 50 《冬季锻炼谨防出大汗》等13则



【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。

时尚生活

- 54 写自传:一滴水可以照出太阳的光辉
55 游览美丽水乡乌镇

享受空巢

- 56 追逐笔墨纸砚“生活”
57 《数独游戏》等

不老人生

- 58 饶宗颐长寿秘诀:
学无止境 心胸豁达
59 拾荒的老人

晚年婚爱

- 60 与其念念不忘 不如久久相伴
61 我的“忘年恋”

寿星珍闻

- 62 喜爱旅游的百岁老人
63 快乐是养生的唯一秘诀

媒体互动

- 64 有“艾”更健康(十一)
——如何灸复溜穴与太溪穴
65 老话里的健康之道(一)

法律顾问

- 66 婚前财产公证:为老人再婚清障
66 我是否有权要求收回撂荒土地并
请求赔偿
67 设置了警示牌是否就能免责

好书推荐

- 68 首届向全国老年人推荐优秀出版物
名单(一)

开心一刻

- 70 幽默8则

读编往来

- 72 通信一则

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 吴咸中 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 梁文藩
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 蔡颢
主 编 蔡颢
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 2015年1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

为响应国家普及推广前列腺疾病知识的号召，提高中老年男性的生活质量，由权威机构——陕西科学技术出版社2014年6月发行的《妙方巧治前列腺》科普书籍，即日起全国免费发放，让你不花一分钱，轻松巧治前列腺病。

为什么尿频、尿急、尿
不尽反复折磨您？
为什么吃药打针很多年
仍无济于事？
为什么大把花钱、大把
吃药、多次手术前列腺疾病
仍难以治愈？

看书学妙方 巧治前列腺

不要钱的健康宝典，每家可领2本，快快快！

这一切的疑问您都可以从2014科普新书《妙方巧治前列腺》书中一一找到答案！在书中，您可以了解到很多以前不知道的治病小妙招、小窍门，而且一看就懂，一学就会，在家就能自己防病治病了；在书中，您可以从众多真实康复患者的心得体会中吸取经验，疾病患者少走弯路；在书中，您还可以知道如何彻底摆脱前列腺疾病的折磨，少花钱，少遭罪，重新做回健康大男人。

这是一本前列腺疾病患者必读的科普书籍，上架短短三个月，便有数十万人阅读过该书，他们都从原来的恐惧、害怕、束手无策，最终在书里面找到了方法，轻松战胜了前列腺疾病，过上了健康人的幸福生活。

- **北京读者：**看完《妙方巧治前列腺》，一下子就明白我这尿频尿急的老毛病怎么治了！
- **成都读者：**自从学会了书中的方法啊，我啊，现在是腰不酸、腿不痛，晚上不起夜，身子骨比以前强多了！
- **青岛读者：**这真是一本好书，甭说免费，就是让我花钱看，也值！咱们大老爷们都该好好读一读！
- **上海读者：**别人吃药打针，我看这本书，几个月下来，前列腺好了，肾不虚了，浑身畅快！秘诀啊，全在这本书里！
- **苏州读者：**这本书确实是正规书，我专门查过，出版社、书号、专家都是真的，我信它！
- **广州读者：**真是一本中老年男性朋友防病治病的活字典、活词海！

现在拨打400—857—1188，您就可以免费得到这本备受患者赞誉的前列腺疾病康复宝典，不收取任何费用！

- >>>>> 您可能收到过很多养生保健的书籍，可有几个是正规出版物？
- >>>>> 杜撰的出版社，虚假的书号，伪造的专家，捏造的神乎其神的医学理论……
- >>>>> 这些书您还在看吗？这些书您还敢相信吗？难道您不怕误入歧途、耽误病情？
- >>>>> 以科学治病，用良心说话！

我们郑重向您推荐的《妙方巧治前列腺》一书，就是前列腺疾病患者打开康复之门的钥匙，已经让众多读者获得康复。现在拨打报名申领电话400-857-1188免费得到这本价值25元的健康书籍，绝不收取任何费用！ ISBN 978-7-5369-6153-1

**领书
热线：**

**400-857-1188
400-782-1188**

本次赠书活动真实可信，为了让更多的人得到帮助，请真正患有前列腺疾病的读者申领此书，由中国邮政免费快递到家，让您不花一分钱，轻松巧治前列腺病。

