

长寿

Long life

2015

总第346期

11

定价:4.80元

ISSN 1006-2742

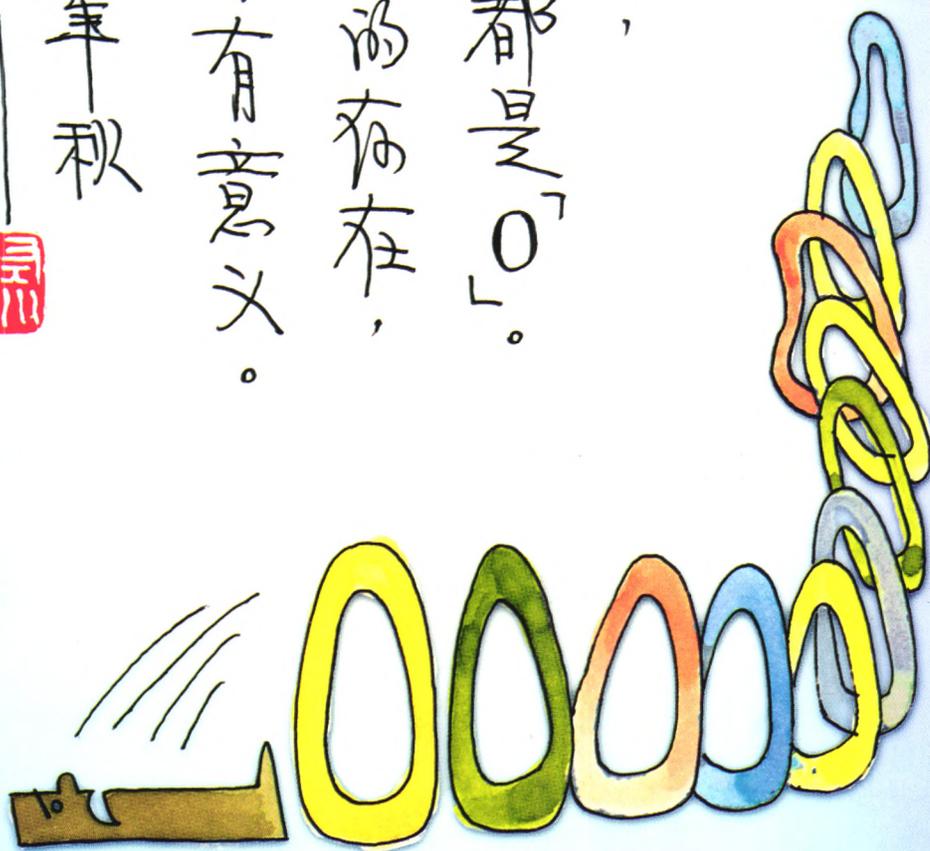


9 771006 274153

健康
是「1」，
其他都是「0」。
有「1」的存在，
「0」才有意义。

壬辰年秋

左川



● ● ●
糖尿病的食疗
名医张澍教授谈室性早搏的防治
别忽视高尿酸血症

长寿

2015年第11期
(总第346期)



卷首心语

- 1 从容老去是一种幸福

名医访谈

- 4 名医张澍教授谈室性早搏的防治

健康话题

- 6 糖尿病的食疗

养生之道

- 10 四大优势成就长寿之乡
——介绍海南省文昌市
- 11 读书修身亦养心
- 12 音乐旋律的超常魔力
- 13 冬日起居养生四原则
- 14 《粟香随笔·五脏调养诀》浅释
- 15 沁园春 赠科技社离退休老同志

疾病防治

- 16 别忽视高尿酸血症
- 17 贫血者要警惕肿瘤
- 18 重视洗手 远离病菌
- 19 了解一下椎间盘镜手术
- 20 警惕饮食中的致癌因素
- 21 噩梦,应该关注

心理保健

- 22 秉懿行救人危难 存嘉德静待误解
- 24 把生活过淡
- 24 “想得开”是最好的座右铭
- 25 生气影响寿命 消气总有办法

营养饮食

- 26 秋冬时节,泻火清热有药茶(二)
- 27 养生药酒验方选(三)
- 28 神奇的降脂菜
- 28 我的控糖饮食

- 29 选对食物,远离负面情绪
- 30 酸奶,糖友也能放心喝
- 31 合理饮食防治老花眼

运动健身

- 32 冬季锻炼须知
- 33 “70后”老汉每年骑行万千米
- 34 运动治好我的失眠症
- 34 做点儿家务是锻炼
- 35 他靠八段锦治腰痛

书画益寿

- 36 本期封面《重中之重》赏析
- 36 父亲的书法养生
- 37 陈冬至:绘画荡涤心灵有益健康

音乐处方

- 38 “年在桑榆,正赖丝竹陶写”

专家信箱

- 40 《慢阻肺的症状有哪些》等3则

用药指南

- 42 益阴护心用玉竹 还可美容及润肤
- 43 凉血止痢白头翁 能治病且宜观赏
- 44 中药有八“参”,用对才补益
- 45 学会使用三种常用降火药
- 46 常吃大蒜远离癌症
- 47 鱼腥草治好了父亲的膀胱溃烂

资养通鉴

- 48 《本草纲目》重药食调养(三十九)
- 49 中国古代养生诗词
《善脾》赏析

颐养文萃

- 50 《天气骤冷,如何防病》等11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,并随寄身份证复印件;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,并提供身份证电子件。请在文尾注明姓名、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 不为收入开专车
55 持金陵折扇 游古都南京

享受空巢

- 56 用模特步潇洒走一回
57 《数独游戏》等

不老人生

- 58 心态平和 劳逸适度
——文坛常青树王蒙的养生秘诀
59 善于帮人解心结的“潮人寿星”

晚年婚爱

- 60 老伴儿是我的健康守护神
61 消除隔阂结束分床

寿星珍闻

- 62 百岁夫妻经营着平凡而动人的婚姻
63 106岁老人的“四句箴言”

媒体互动

- 64 有“艾”更健康(二十一)
——用灸防治糖尿病(中)
65 生活保健一二三(二)

法律顾问

- 66 保护好您的养老积蓄 别轻信
“零风险”理财
67 离婚索要“保姆费”难予支持

好书推荐

- 68 《闲情偶寄·颐养部》论调饮啜

开心一刻

- 70 幽默8则

读编往来

- 72 通信二则

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 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 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 2015 年 11 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

诠释“妙方巧治前列腺”的秘籍
为“前列腺疾病患者”指点迷津

看书学妙方 巧治前列腺



陕西科学技术出版社
ISBN 978-7-5369-6153-1

前列腺是男人特有的性腺器官，主宰着男人的排尿问题、功能问题、若有增生是男人衰老的主要特征之一。中老年男士常见的尿频、尿急、尿不尽、夜尿多、腹股沟胀痛、功能减退等常见的疾病，都是因为前列腺发病而起。专家指出，防治前列腺疾病就是延缓男人的“性命”，而治疗前列腺疾病的关键，就是要了解“妙方巧治前列腺病”，才能保健康！

看书学妙方，激活“肾”动力

随着我国老龄化社会的来临，男性疾病的防治越来越受到关注。特别是男性朋友到了中年以后，排尿不畅等前列腺问题频频出现，严重影响中老年男性生活质量。

是什么让你脆弱的前列腺反复得病？百般煎熬之中，如何巧妙地治疗前列腺病呢？如果您正苦苦求医毫无结果，建议您阅读全新改版的前列腺疾病解决方案——《妙方巧治前列腺》一书！该书将告诉您想要的答案，帮您战胜前列腺病，解决生理问题。

●喜欢动手的读者，可以根据书中的提示，制作食疗粥或食疗茶等应对男性疾病！

●半年前看了此书，并照法施行的众多男性读者都因此受益！

每天阅读 10 分钟，畅通尿管很轻松

据悉，该书自上市以来，已经指导众多的排尿不畅、功能减退等症状的前列腺病患者从病痛中找到了最科学、最适合的康复方法，体会到前列腺健康、肾动力恢复后，身体各方面带来的巨大改变。

该书全面揭示了排尿不畅、夜尿多、功能减退等生理问题的根源。打开该书，名医专家推荐了最有效的独门妙招、擅长的食疗方，省钱的医学小偏方等秘籍，指导您如何不走弯路、根据自己的症状怎样少花钱甚至不花钱轻松战胜前列腺疾病等难题，为您的健康保驾护航。

“每天翻一翻这本书，从书里找到了不花钱的方法，我啊，现在是腰不酸、腿不痛、排尿通畅、晚上不起夜，身子骨比以前强多了！”对《妙方巧治前列腺》颇有心得的张悦仁读者这样说。

为了让更多男性朋友摆脱排尿不畅、夜尿多、功能明显减退等困扰，让更多的人掌握科学方法，《妙方巧治前列腺》现针对有需要的前列腺疾病患者免费发放，由邮局快递免费到家，整个过程不收取任何费用！

官方免费发放热线：400-857-1188

每天阅读 10 分钟

男人受益 30 年