

# 长寿

Long life

2015

总第343期

8

定价:4.80元

ISSN 1006-2742



9 771006 274153

高  
职  
不  
如

高  
薪

高  
薪  
不  
如

高  
寿

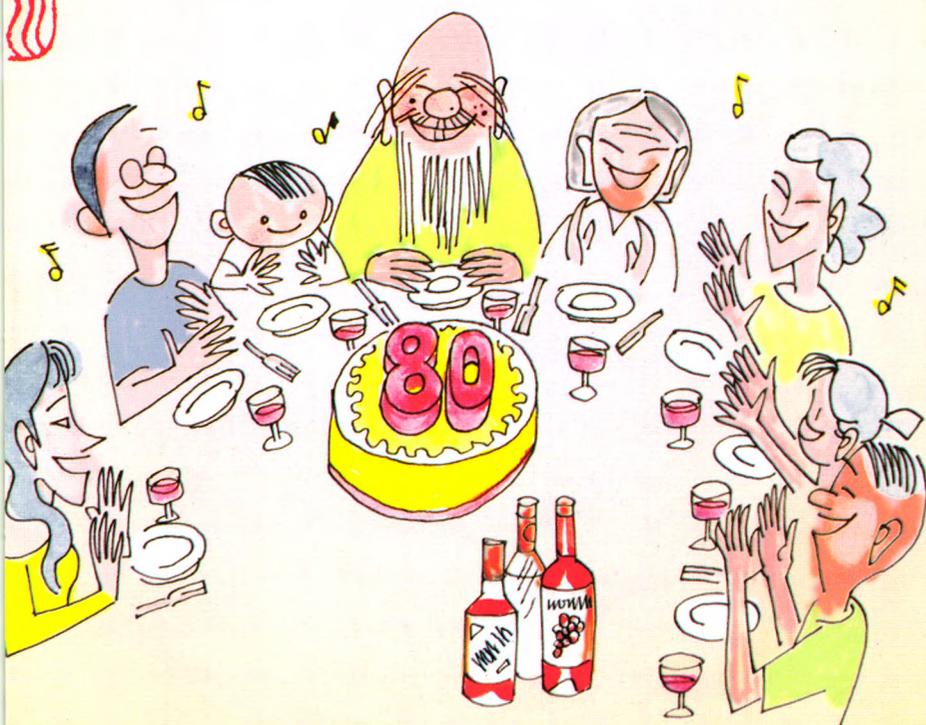
高  
寿  
不  
如

高  
兴



庚  
寅  
年  
秋

左



## 高脂血症的食疗

名医郝瑞福教授谈老年支气管哮喘的防治  
服药时能否吃绿豆

# 长寿

2015年第8期

(总第343期)



## 卷首心语

- 1 学会自己找快乐

## 名医访谈

- 4 名医郝瑞福教授谈老年支气管哮喘的防治

## 健康话题

- 6 高脂血症的食疗

## 养生之道

- 10 历史悠久经济发达生态文明的长寿之乡

——介绍江西省丰城市

- 11 找到适合自己体质的保健良方(八)

- 12 他找到了生命中的奇妙神灯

——大众演说家、习惯研究专家周士渊的不寻常经历

- 14 读《常真子养生秘诀》有感

- 15 与疾病“讲和”

## 疾病防治

- 16 经常按摩四个窝 延年益寿健康多(四)  
——肘窝的按摩方法

- 17 他为什么会患上肝癌

- 18 天旋地转是何因

- 18 心慌失眠是怎么回事

- 19 防止脑出血复发莫大意

- 20 您是否了解老年病科

- 21 糖尿病患者须防胃轻瘫

## 心理保健

- 22 五招排除烦恼与焦虑

- 23 把儿媳当女儿要分时候

- 24 炒股当心引发身心疾病

## 营养饮食

- 26 益寿延年之药茶(下)

- 27 滋补气血药酒(七)

- 28 慢性咽喉炎 食疗可缓解

- 28 竹笋药膳也是良药

- 29 烹饪方法对头 维生素少流失

- 30 必需脂肪酸“欧米伽-3”的前世今生

- 31 养生补肾的7种食物

## 运动健身

- 32 “杖”出身心好健康

- 33 水平运动助长寿

- 34 运动热身可降低伤害风险

- 34 表妹捡豆瘦腰腹

- 35 早晨一刻钟做完的保健操

## 书画益寿

- 36 本期封面《试比高》赏析

- 36 喜好书画可延年益寿

- 37 书法:享受艺术美感 赚得健康长寿

## 音乐处方

- 38 仙乐奇缘

## 专家信箱

- 40 《前列腺增生的病因》等3则

## 用药指南

- 42 治疗肺癆数贝母 止咳化痰有奇效

- 43 祛风扶阳话乌头 须经炮制方可用

- 44 药物何时服用才好

- 44 养肝舒肝有成药

- 45 头痛欲裂久不愈 吴茱萸汤功效奇

- 46 服药时能否吃绿豆

- 47 你不知道的“凤凰衣”

## 资养通鉴

- 48 《本草纲目》重药食调养(三十六)

- 49 中国古代养生诗词

《扫地》赏析

## 颐养文萃

- 50 《入秋易犯困,谨防“情绪疲软”》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。请在文末注明姓名、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 全民小镇,全民游戏  
55 洁净的宜居城市——威海

### 享受空巢

- 56 轮椅上的“专用”模特  
57 《数独游戏》等

### 不老人生

- 58 “该活多大就活多大”  
——著名词作家乔羽的养生秘籍  
59 婆婆爱上模特步

### 晚年婚爱

- 60 再婚莫太急  
61 老伴儿的“坏脾气”

### 寿星珍闻

- 62 乐观豁达度期颐  
——复旦百岁校友严幼韵的长寿经  
63 常吃荞麦粳粳保健康  
——105岁老人黄爱英的长寿经

### 媒体互动

- 64 有“艾”更健康(十八)  
——用灸防治冠心病(中)  
65 老话里的健康之道(八)

### 法律顾问

- 66 参加讲座意外受伤责任谁担  
67 如何变更遗嘱

### 好书推荐

- 68 《闲情偶寄·颐养部》论节色欲

### 开心一刻

- 70 幽默5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 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 8 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  
邮局订刊代号 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。

