

# 长寿

Long life

2015

总第344期

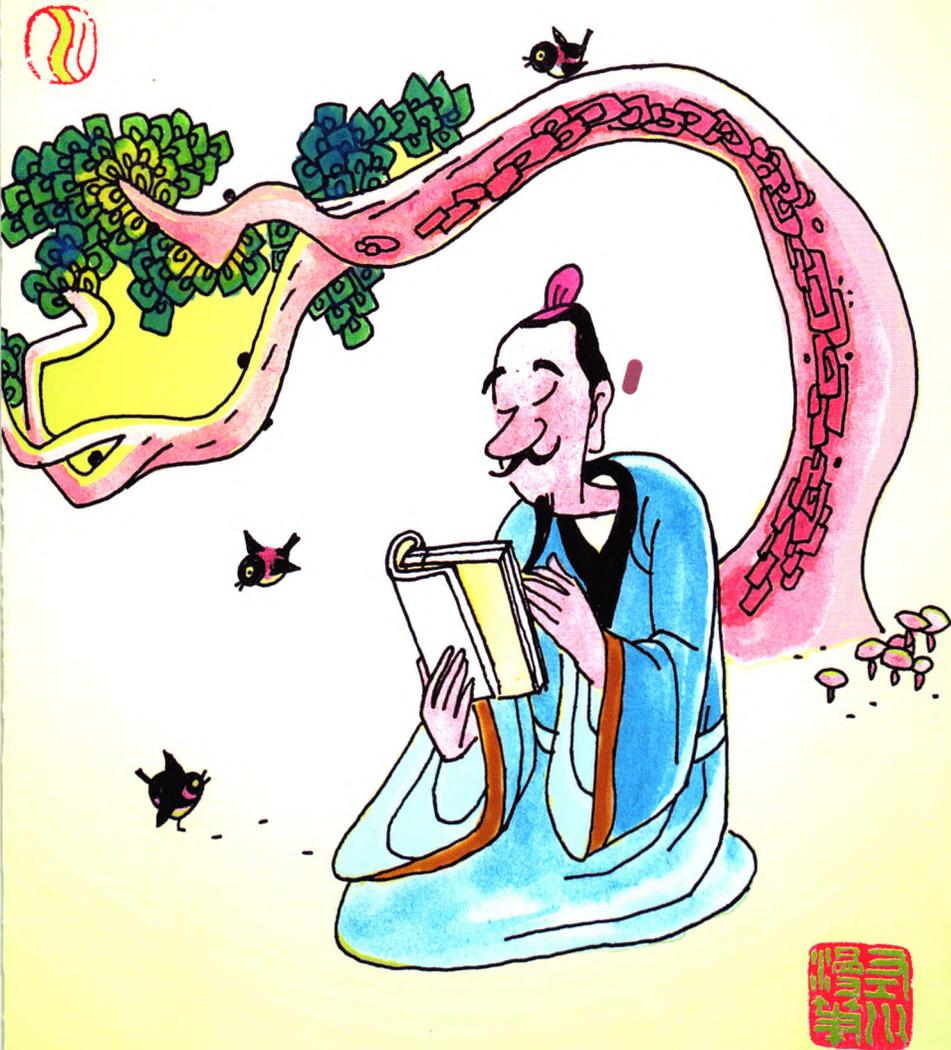
9

定价:4.80元

ISSN 1006-2742



养心 莫善 寡欲 至乐 无如 读书 辛卯年



## 阿尔茨海默病的食疗

名医温建民教授谈足跟痛的防治

骨性关节炎患者该如何进行运动



# 长寿

2015年第9期

(总第344期)



## 卷首心语

- 1 让好习惯成为生活规律

## 名医访谈

- 4 名医温建民教授谈足跟痛的防治

## 健康话题

- 6 阿尔茨海默病的食疗

## 养生之道

- 10 三大特点造就长寿之乡  
——介绍四川省资阳市雁江区
- 11 找到适合自身体质的保健良方(九)
- 12 让生命文化植根于心
- 13 听“民国最后一位才女”张充和谈养生
- 14 男性长寿的六个关键点
- 15 我的退休生活“三三制”

## 疾病防治

- 16 这几种病最容易“声东击西”
- 17 支气管扩张清痰有术
- 18 体检测血糖时正常并不等于没有糖尿病
- 19 十忌防骨折
- 20 行之有效的防癌妙方
- 21 声音嘶哑莫大意

## 心理保健

- 22 乐观者为何长寿
- 22 在优雅中老去
- 23 健康人在做健康事
- 24 同一时间专心只做一件事
- 25 读《长寿》杂志中的养生诗词收获颇丰
- 25 幸福就是心存期待

## 营养饮食

- 26 秋季,不同体质用不同药茶
- 27 养生药酒验方选(一)
- 28 营养失衡的信号与应对方法

- 28 补钙:药补不如食补
- 29 常吃豆腐乳对健康有否危害
- 30 五种廉价有效的抗癌食物
- 30 进食:温度很重要
- 31 常吃桑葚好养生

## 运动健身

- 32 73岁,她勇敢地骑行在川藏线
- 33 运动要依自身体型 有针对性效果才好
- 34 骨性关节炎患者该如何进行运动
- 35 一日抖三抖,健康跟你走

## 书画益寿

- 36 本期封面《其乐无穷》赏析
- 36 丘吉尔、小布什都得益于画画
- 37 南园寿翁:书画贵在遣兴自娱

## 音乐处方

- 38 克莱德曼的另类“粉丝”

## 专家信箱

- 40 《阿尔茨海默病应怎样预防》等3则

## 用药指南

- 42 通淋明目车前草 热病河工靠它好
- 43 消肿散瘀有水蛭 宴席悄吞掩厨罪
- 44 抗生素滥用,等于埋下超级定时炸弹
- 45 警惕这些药物易伤肾
- 46 咽喉痛含片药,没那么简单
- 47 养心安神中成药的选用

## 资养通鉴

- 48 《本草纲目》重药食调养(三十七)
- 49 中国古代养生诗词  
《忍字歌》赏析

## 颐养文萃

- 50 《秋季养生做好三防》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 “我动故我在”  
55 不虚此行天津城

### 享受空巢

- 56 喜爱读书  
57 《数独游戏》等

### 不老人生

- 58 精神放松 形体常练  
——著名电影表演艺术家秦怡  
颐寿之道  
59 花甲阿姨追求时尚不落人后

### 晚年婚爱

- 60 当闪婚闪离遭遇“夕阳红”

### 寿星珍闻

- 62 中国最美的110岁老寿星  
63 爱爬树的百岁老人

### 媒体互动

- 64 有“艾”更健康(十九)  
——用灸防治冠心病(下)  
65 老话里的健康之道(九)

### 法律顾问

- 66 再婚前存款作家用,离婚时能否要求  
返还  
66 儿子不孝,我们能否收回房产  
67 投保时未提糖尿病,患癌症时保险  
公司不能拒赔

### 好书推荐

- 68 《闲情偶寄·颐养部》论疗病

### 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 赵玉衡 赵家良  
顾学裘 高世忠 黄可泰 梁文蔷 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 9 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

每天阅读 10 分钟，畅通尿腺很轻松

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，若有增生则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，并照法施行的数十万男性读者中已有 97% 的人因此受益！

据悉，该书自上市以来，已经指导成千上万的排尿不畅、功能减退等症状的前列腺病患者从病痛中找到了科学、适合的康复方法，体会到前列腺健康、肾动力恢复后，身体各方面带来的可喜变化。

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！

免费发放热线：400-857-1188

每天阅读 10 分钟

男人受益 30 年

