

长寿

Long life

2016

总第348期

1

定价:4.80元

ISSN 1006-2742



9 771006 274153

大肚能容

容

世上

难容

之事

笑口

常开

笑

天下可笑之人

癸巳年夏月 友川



心若浮躁，且饮一盏茶

名医杨金生教授谈刮痧治病保健

重雾霾来袭 全方位防范



长寿



2016年第1期

(总第348期)

卷首心语

1 不断学习, 自强自立

名医访谈

4 名医杨金生教授谈刮痧治病保健

健康话题

- 6 心若浮躁, 且饮一盏茶
——介绍西湖龙井
- 9 清热明目用菊花
- 9 本刊2016年各期《健康话题》内容预告

养生之道

- 10 气候宜人 饮食独特 倾力打造
——介绍广西富川县
- 11 85岁老人的绿色养生法
- 12 瑞士: 最佳养老国家(上)
- 13 我的文化养生
- 14 说说辟谷养生法

疾病防治

- 16 近视眼患者不能打消对老花眼的警惕
- 17 别以为肚子痛都是肠胃问题
- 18 防治甲沟炎从注意卫生开始
- 19 动脉硬化强除霜 寒冷刺激致卒中
- 20 重雾霾来袭 全方位防范

心理保健

- 22 老同学聚会: 只谈友情不攀比
- 23 干事就是幸福
- 24 提防白熊效应负面影响成为生活杀手

营养饮食

- 26 冬季常食御寒粥
- 27 用食物调节情绪
- 28 秋冬时节, 泻火清热有药茶(四)
- 29 养生药酒验方选(五)

30 健脑益智要营养当先

31 “血虚”非“贫血”, 补血需同补气

运动健身

- 32 冬天动一动 少闹一场病
- 33 看电视, 手脚别闲着
- 33 每天站够3小时相当于……
- 34 坚持平衡力锻炼收获大
- 35 父亲的爬行操

书画益寿

- 36 本期封面《有容乃大》赏析
- 36 百岁“猫王”孙菊生书画养生
- 37 画驴养身 乐在其中

音乐处方

38 戏说流行性肥胖

专家信箱

40 《了解老年性眩晕》等3则

用药指南

- 42 收敛止血仙鹤草 抗癌功效也很好
- 43 发汗解表用生姜 治疗腹痛亦有效
- 44 我国首个老年人潜在不适当用药目录发布
——对老人避免用药风险非常重要
- 44 中国老年人潜在不适当用药目录

资养通鉴

- 48 《本草纲目》重药食调养(四十一)
- 49 中国古代养生诗词
《洗脚歌》赏析

颐养文萃

50 《寒冬老人怕冷常吃点儿肉》等10则

时尚生活

- 54 迷失在土耳其之一
——美丽的伊斯坦布尔

【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 responsibility。
5. 凡字数在 800 字以下的稿件,本刊最为欢迎。



55 网购水果:新鲜实惠又时尚

享受空巢

56 平凡的日子

57 诗词填字 成语接龙

不老人生

58 海外华人名家后裔老年生活状态 一瞥(一)

——走近梁文蔷教授

晚年婚爱

60 不和谐的性生活是离婚的一个重要原因

60 慎防不雅口头语

61 她为争取家庭自由而离婚

寿星珍闻

62 欣赏百岁人生 共享长寿经验

63 “傲娇”的百岁老太

媒体互动

64 有“艾”更健康(二十三) ——“四面埋伏”治头痛(上)

65 生活保健一二三(四)

法律顾问

66 药房销售假冒产品,八旬老伯维权 索赔

67 她患重病,谁应出钱

好书推荐

68 《看得懂用得上的养生经典》推介(中)

开心一刻

70 幽默11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 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 2016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
邮局订阅读代号 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

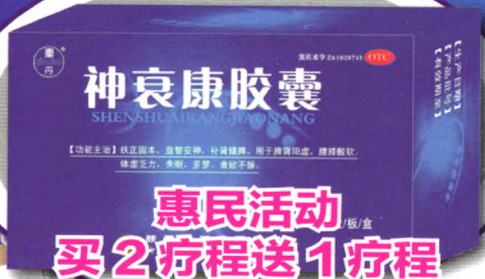
广告代理 天津盛世伟业文化传播有限公司
地 址 天津市南开区白堤路248号312室
邮 编 300192
电子信箱 sswy2006@126.com
电 话 13072264468
传 真 (022)87890189

OTC

神衰康胶囊

入睡难、易醒、多梦、睡得浅、醒后睡不着……

古方巧治失眠



中医告诉你 人为什么会失眠？

《黄帝内经》讲心藏神，人一旦思虑过度或受到惊吓，心胆受损，心血空乏，血脉空虚，神失所养，就会出现精神涣散、噩梦惊扰、夜寐易醒、身体疲惫、反应迟钝、心虚胆怯、心悸气短等一系列症状。

《黄帝内经》中提到失眠多梦的根本原因是由心、肝、脾、胃、肾等脏腑机能失和发生内在变化引起。人体诸脏腑功能的运行正常且协调，人体阴阳之气的运行也正常，则人的睡眠正常。《素问·方盛衰论》中说：“是以少气之厥，令人失眠。”常见诱因有心肾不交、肝郁化火、胃气不足、阴虚火旺、肺气不足、心胆气虚等。同样《景岳全书·不寐》中也提到随着年龄的增长，机体内营养的缺失，元神不足则久卧不寐，阳不归阴也可致失眠，需外源补充，补虚泻实。所以，告别失眠一定要扶正固本，脏腑同调。

一个能扶正固本、补肾健脾、益智安神的产品——“神衰康胶囊”给失眠患者带来了福音。据了解，这个名为“神衰康胶囊”的产品由山海丹药业在古方基础上，精选上等倒卵叶五加，配以糊精制成，能扶正固本、益智安神、补肾健脾，是专治失眠的非处方中药产品。

助眠专线：

400-096-5889

全国免费邮寄、药到付款 优惠代码 030

批准生产文号：国药准字 Z61020745

广告批准文号：陕药广审(文)第 2015050135 号

请按药品说明书在药师指导下购买和使用

睡眠很重要，是人每天必不可少的环节，可以让身体和大脑得到休息、修复和保持活力。有睡眠障碍的人往往面色灰黄，智力和记忆力下降，精神萎靡，抵抗力差，衰老加快，多种疾病的发病率也大大超过常人。充足睡眠的重要性很多人都略知一二，但你是否又知道，原来健康长寿和睡眠时间也有着一定的联系呢？只要保持每天适当的睡眠时间，长寿原来也是可以睡出来的。

长期失眠百病丛生

睡眠对人体相当重要，是人体各组织自我休息和修复的重要方式，维系着人体王国的自我防御能力。比如晚上 9 ~ 11 点为免疫系统（淋巴）排毒时间；晚上 11 点到次日凌晨 1 点为肝的排毒时间；凌晨 1 ~ 3 点为胆的排毒时间；凌晨 3 ~ 5 点为肺的排毒时间；夜间 11 点到次日凌晨 3 点，人体造血。而这些过程必须在熟睡中进行。

长期睡不好，会导致人体生物钟紊乱、内分泌失调、精神异常、记忆力减退、免疫力下降、头晕头痛、反应迟钝、加速衰老，易引发老年痴呆症、抑郁症、心脑血管病等病症。所以，对待失眠要谨慎，绝不能无所谓。

一剂良方治失眠 健康长寿睡出来

你知道最好的养生方法吗？不是保健品，而是睡眠。睡眠是一种周期性的生理现象，人的一生当中，超过三分之一的时间都是在睡眠中度过的，生命过程中离不开睡眠，人体能否正常睡眠休息跟延缓衰老有很大关系。人们通常认为睡眠是一种休息，其实它的好处远远不止积蓄能量这么简单。良好的睡眠，可以对身体各项机能起到修复作用。如果长期睡眠不规律，可能让你患上多种疾病。现代医学把睡眠作为一种治疗手段，从 20 世纪 50 年代开始，就有“睡眠疗法”一说。著名戏剧大师莎士比亚把睡眠比作“大自然最丰盛的菜肴，生命筵上的主要营养”是不无道理的。人要生存就需要睡眠，足够的睡眠是有益健康的。近年来，许多调查研究资料均表明，健康长寿的老年人均有一个良好的睡眠。

中医药治疗失眠安全有效，具有无依赖性，双向调节作用的优势逐渐显现出来，让越来越多的人寻求中医药治疗失眠。山海丹药业觅得失眠祖传古方，再运用现代技术提纯加以改良，将其制成方便服用的胶囊，即具有扶正固本、益智安神、补肾健脾功能，用于脾肾阳虚、腰膝酸软、体虚乏力、失眠多梦、食欲不振等病症的药品——“神衰康胶囊”（国药准字 Z61020745），并通过国家食品药品监督管理局的审批，给广大失眠患者带来了福音。