

# 长寿

Long life

2016

总第349期

2

定价: 4.80元

ISSN 1006-2742



吃好喝好

南是家北是家  
面佳  
穷亦好富亦好  
吃好吃好

苦也罢乐也罢  
喝吧  
东不管西不管  
酒馆



癸巳年夏  
记老天津卫炸酱面馆  
楹联友



茶中自有一份静

名医郭立新教授谈糖尿病血管病变的危害和预防

春季常食养肝润燥粥

# 长寿

2016年第2期

(总第349期)



## 卷首心语

1 老得优雅

## 名医访谈

4 名医郭立新教授谈糖尿病血管病变的危害和预防

## 健康话题

6 茶中自有一份静  
——介绍苏州碧螺春  
9 芬芳馥郁茉莉花

## 养生之道

10 四大原因成就长寿之乡  
——介绍河南省封丘县  
11 养生不妨想想刘备名言  
12 瑞士:最佳养老国家(下)  
14 地域气候影响人的性格和健康  
15 哈佛大学推荐18个生活好习惯

## 疾病防治

16 春节期间耳鼻喉科的急诊多与“吃”有关  
17 血栓爱和久坐者为伴  
18 发生这些胸痛要赶紧去医院  
18 夜尿频繁原因众多  
19 癌症家族现象的合理解释  
20 糖尿病前期能逆转  
——尽早控制可避免晚受累  
21 阿尔茨海默病简便检测法

## 心理保健

22 退而不休 远离孤独  
23 容易被误解的两个心理学常识  
24 做个有事干的“老漂族”  
25 在职是清官 老来不后悔

## 营养饮食

26 春季常食养肝润燥粥

27 春季保健食荠菜  
28 秋冬时节,泻火清热有药茶(五)  
29 养生药酒验方选(六)  
30 酵素被神化,自制须谨慎

## 运动健身

32 膝关节炎患者如何锻炼  
33 锻炼骨盆底肌,改善尿失禁  
34 朝拳晚舞 健身怡情  
35 我的撞墙健身法  
35 做门框操舒筋骨

## 书画益寿

36 本期封面《楹联拾趣》赏析  
36 太极拳与书法同练心得点滴  
37 结缘书画寿自长

## 音乐处方

38 马尔波罗号迷案

## 专家信箱

40 《了解消化道溃疡》等3则

## 用药指南

42 气血双补数大枣 常食益寿不显老  
43 通塞利窍田胡椒 治疗鼻炎效果好  
44 这些药物不要同时服用  
45 服抗结核药别吃鱼  
46 五类口服降糖药 应对病症各不同  
47 用药莫忘遵医嘱 擅改用量有危险

## 资养通鉴

48 《本草纲目》重药食调养(四十二)  
49 中国古代养生诗词  
《养生药方》赏析

## 颐养文萃

50 《春节期间作息别打乱》等11则

## 时尚生活

54 你的丝巾我来系



## 【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。

### 55 迷失在土耳其之二 ——梦幻之旅卡帕多奇亚

#### 享受空巢

### 56 优雅和快乐需要自己创造

### 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(二)

#### ——走近罗久芳教授

#### 晚年婚爱

### 60 感恩老伴儿

### 61 中国夫妻缺少的七样黏合剂

#### 寿星珍闻

### 62 她曾是见义勇为的好榜样 ——记巢湖柘皋镇百岁老人赵昌英

### 63 爱吃南瓜勤梳头 ——记百岁老人贴文鸾

#### 媒体互动

### 64 有“艾”更健康(二十四) ——“四面埋伏”治头痛(中)

### 65 生活保健一二三(五)

#### 法律顾问

### 66 驾照虽未过期,年过60拒不体检也 属无证驾驶

### 67 违章逆行被风筝线割伤,如何析责

#### 好书推荐

### 68 《看得懂用得上的养生经典》推介(下)

#### 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 梁文茜 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 2016年2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 13072264468  
传真 (022)87890189

# 藏

## 藏药古方黄花杜鹃油胶丸 慢性气管炎咳喘患者的新选择



咨询热线:400-099-2816

生产单位:青海宝鉴堂国药有限公司

产品批号:国药准字 Z20026103

广告批号:青药广审(文)第 2015120165 号

请按药品说明书或在药师指导下购买和使用

买3送2 买2送1

咽喉刺痒、肿胀,总感觉有异物,胸口憋闷,气短、喘息憋闷,喉咙里老是有难听的咕噜声,经常咳的上下不接下气,老咳喘、老慢支让老人饱受折磨,不胜其烦,有什么好的选择呢?

### 了解藏医药

对藏医,人们也许知道不多。藏医药是祖国医学宝库的重要组成部分,已有三千多年的悠久历史,为藏族和整个中华民族的繁衍昌盛做出过巨大贡献。

藏药在用药方面也带有浓厚的地域色彩。藏药主要产于高海拔地区,具有非凡的生命力。在海拔2500~5000米的高山、裸岩、灌木丛地带生长着数百种珍贵药材,如虫草、西藏延龄草、胡黄连、天麻雪莲、红景天、高原灵芝等。这些生长在高寒缺氧地带的雪域药材,不仅纯净无污染,而且具有独特的药理作用。同时,由于特殊的地质原因,这些药用植物含有人体不可缺少的微量元素。也正是由于这个原因,藏医才能在《四部医典》的理论基础上创制出流传千古的藏药名方验方。藏医药是一门历史悠久、具有完整理论体系和丰富临床实践经验的传统医药,与青藏高原民俗文化圈的生活环境密切相关,是漫长历史岁月的积淀。

### 藏药油丸,治疗咳喘

黄花杜鹃,野生常绿灌木,生长于海拔3000米左右的高山地区,常见于山腰阳坡上的灌木丛或林中,是藏药达里的一种植物来源。黄花杜鹃的叶子散发特异香气,又称烈香杜鹃,其叶可提炼出黄花杜鹃挥发油。藏语称其为“大勒嘎布”。藏医以烈香杜鹃的花、叶和嫩枝入药,具有镇咳祛痰平喘的作用,用于慢性气管炎

的治疗。经典单方纯正藏药——黄花杜鹃油胶丸源自藏医经典名著《四部医典》,由青海宝鉴堂国药有限公司经现代技术精提成独特的油胶丸剂型,能充分保存其挥发油的活性功能,治疗咳喘,化痰宣肺。

### 慢性气管炎 试试小油丸

慢性气管炎,是由于感染或者非感染因素引起的气管、支气管黏膜及其周围组织的一种慢性非特异性炎症。主要表现为连续两年以上,每年持续三个月以上的咳嗽、咳痰或气喘等症状。发病早期症状轻微,多在冬季发作,春暖后缓解。慢性气管炎是一种影响劳动力与健康的最为常见的呼吸系统疾病。病情逐步发展,应该及时用药,镇咳祛痰、平喘。

黄花杜鹃油胶丸,每粒含黄花杜鹃挥发油50毫克。黄花杜鹃挥发油制成的黄花杜鹃油胶丸具有镇咳、祛痰、平喘的功效,并通过国家权威管理部门正式批复,用于慢性气管炎的治疗。藏医认为其具有化培根黏液、补肺虚的功效。

### 以下人群可服用黄花杜鹃油胶丸

慢性支气管炎,长期反复咳嗽在气温骤变时发生,早晚咳嗽、咳痰频繁,咳痰多,清晨起床前后咳嗽、咳痰较多,黏稠难咯出,哮喘,反复发作的胸闷气短、气喘、及呼吸困难、胸痛等人群。

现在,黄花杜鹃油胶丸又带来一个天大的好消息。你只要打进厂家电话就能立即参加“自由呼吸”咳喘病救助活动,享受买3送2、买2送1的特大优惠。本次活动名额有限,请把握机会。