

长寿

Long life

2016

总第 353 期

6

定价: 4.80 元

ISSN 1006-2742



9 771006 274153

事因知足常乐
人到无品自高

乙未年春

方川



● ● ●
以平常之心，喝杯中清茶
名医王笑民教授谈癌症的防治
降压药服用冬夏剂量有别

长寿



2016年第6期

(总第353期)

卷首心语

1 幸福真的很便宜

名医访谈

4 名医王笑民教授谈癌症的防治

健康话题

6 以平常之心,喝杯中清茶
——介绍都匀毛尖

9 保护呼吸系统的紫罗兰花茶

养生之道

10 五大秘诀成就长寿之乡
——介绍广东省丰顺县

11 提高智商益长寿

12 世界最长寿男女的养生经

13 平衡对健康长寿至关重要

14 因天制宜,健康度夏

15 腰围与健康:从张先的词谈起

疾病防治

16 勇敢斗癌十六年 回馈社会后半生

17 家庭消毒慎用紫外线消毒灯

18 定期检测心跳,预防心力衰竭

20 过敏反应须标本兼治

21 饭后胃部不适,“对号入座”查病因

心理保健

22 有一种幸福叫淡泊

23 晚年宜读侠

24 贪高息血本无归 十万元钱打水漂

25 不良情绪容易使人短命

营养饮食

26 养阴生津粥9款

27 夏日疏风解表茶(下)

28 养生药酒验方选(十)

29 饮食限盐补钾,有助于降血压

30 滥用营养剂并不能防癌

31 蕨菜含致癌物,尽量别吃

运动健身

32 他爬行,他健康

33 勤练张嘴一闭嘴可强身健脑

33 小动作也能改善气虚体质

34 爱锻炼的铁女子

35 运动降血脂 关键在量够

书画益寿

36 本期封面《乐在其中》赏析

36 《清明上河图》拾零

37 百岁书法家的乐活人生

音乐处方

38 《邹忌讽齐王纳谏》前传

专家信箱

40 《老年性青光眼的症状》等3则

用药指南

42 散寒止痛用肉桂 温中补阳暖脾胃

43 妇科之花有芍药 养血调经不可少

44 服降压药别饮酒

45 降压药服用冬夏剂量有别

46 土三七≠三七

47 头痛为什么须用川芎

47 感冒吃药要搞清类型

资养通鉴

48 岐黄探讨长寿之道

颐养文萃

50 《夏季养心静为先》等11则

时尚生活

54 走进微信课堂学知识

55 迷恋上海

【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。



享受空巢

- 56 享受快乐骑行生活
57 诗词填字 成语接龙

不老人生

- 58 秦伯益:精彩而有尊严地过好晚年生活

晚年婚爱

- 60 久病床前有贤妻
61 老来分居儿子家不是个事

寿星珍闻

- 62 “健康的生活方式是长寿的根本”
——百岁夫妇王鹏启和孔广英的长寿经
63 徐氏百岁兄弟长寿经点滴

媒体互动

- 64 有“艾”更健康(二十八)
——在艾香中安眠(中)
65 蔬菜根的保健功效

法律顾问

- 66 热心助人,也得绷紧法律弦
67 无法确定侵权人,所受伤害由谁买单

好书推荐

- 68 首重养心并重视五脏调养·养肾说
69 天津科学技术出版社优秀图书推荐

开心一刻

- 70 幽默7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)2332365
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 6 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 香港盈福健康产业集团有限公司
南京志誉堂生物科技有限公司
山东卫视《养生》栏目
天津生活广播
天津经济广播《枫叶正红》栏目
天津老年健康促进会

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

眼睛看不清、视力疲劳注意了!

竹炭眼罩来电发放



竹炭是以三年生以上高山毛竹为原料,经近千度高温烧制而成的一种炭。竹炭具有疏松多孔的结构,其分子细密多孔,质地坚硬。有很强的吸附能力,能净化空气、消除异味、吸湿防霉、抑菌驱虫。与人体接触能去湿吸汗,有助消除疲劳,经科学提炼加工后,已广泛应用于老百姓日常生活中。

竹炭的用途极为广泛,正日渐成为人们衣、食、住、行、医重要的生活用品,竹炭安神眼罩采用竹炭和聚酯纤维棉精制而成,成为一种时尚消费、一种养生佳品。

【产品名称】竹炭健康安神眼罩

【产品说明】取深山毛竹为原料,采用了纯氧高温及氮气阻隔延时的煨烧新工艺和新技术,使得竹

炭天生具有的微孔更细化和蜂窝化,然后再与具有蜂窝状微孔结构的聚酯纤维棉精制而成。

【产品功能】独特的纤维结构设计,佩戴舒适,具有吸湿透气、有助缓解眼部疲劳、绿色环保等特点。

竹炭安神眼罩携带方便,佩戴舒适,有助消除疲劳,使人易于入睡,是居家旅行的好帮手,为了让更多的中老年朋友体验竹炭安神眼罩,特举行来电申领活动,数量有限,欲得从速,活动免费,不花一分钱。

竹炭眼罩发放电话 **4006-822-529** 领取代码 980

打进电话还可索取最新的眼病防治手册一本

砭:源自《黄帝内经》。砭、针、灸、药是我国独立并存的四大医术,古称砭、砭石,现称砭术,是用石制工具进行医疗保健的一种方法。

砭石耳塞免费送

千年首乌万年砭 来电就送不花钱

“以前这石头谁都没把它当过宝贝,有的人拿来砌院墙,结果到最火的时候,把自己院墙拆了直接就拿去卖”。这是山东省泗水县村民之间流传的一个半真半假的段子。

砭石,用于治病的石头,最早出现在《黄帝内经》中,最初作为一种刮痧工具活跃在中国千百年中医文化中。随着人们生活水平的提高,砭石也逐渐受到追捧。砭石中又以泗滨砭石为最佳。泗滨砭石原指《尚书·禹贡》泗滨浮磬料泗滨浮石,产于山东泗水之滨,故名泗滨砭石。

砭石含有多种有益于人体的微量元素和矿物质。

石大夫砭石耳塞——用天然的泗滨砭石制作而成,采用符合耳部特征的圆锥体渐进式流线型设计,其质感非常细腻,摩擦人体使人感到非常舒服。使用



方便,佩戴时轻轻地塞入耳道即可,长期使用有益健康。

为了让更多的中老年朋友体验到砭石耳塞,针对本刊读者前 200 名免费发放砭石耳塞一副。

砭石耳塞发放电话 **4000-936-368** 领取代码 980

打进电话还可索取最新的耳病防治手册一本