

长寿

Long life

2017

总第362期

3

定价: 4.80元

ISSN 1006-2742



9 771006 274177

心若太贵则竭
形若太劳则怯
神若太伤则虚
气若太损则绝
唐医学家孙思
邈《孙真人养性歌》

二〇一五年乙未年夏

左川



怎样选购干鲜瓜果食品

名医卢建新主任谈良性前列腺增生的防治

高血压老人如何预防性中风(上)



长寿

2017年第3期
(总第362期)



卷首心语

- 1 老年之悟

名医访谈

- 4 名医卢建新主任谈良性前列腺增生的防治

健康话题

- 7 怎样选购干鲜瓜果食品

养生之道

- 12 生态优美 家庭和睦 社保完善
——介绍广东省信宜市
- 13 充实生活享晚年
- 14 我为健康做个小结
- 15 外婆今年九十七
- 15 词曲二首

疾病防治

- 16 眼睛反复看不清,当心颈动脉狭窄
- 17 经常说梦话警惕患上帕金森病
- 18 高血压老人如何预防性中风(上)
- 20 您是否了解胃肠纤维内窥镜
- 21 心动过速,弹拨腋窝
- 21 体检项目要有针对性

专家信箱

- 22 《老年肾功能衰竭早期有哪些症状》
等4则

心理保健

- 24 培育兴趣点,去除寂寞感
- 25 她为啥爱捡垃圾
- 26 防治慢性病应重视防控抑郁情绪
- 26 做喜欢的事也当有度
- 27 网络自诊隐患多

营养饮食

- 28 延老抗衰用药膳
- 29 糖尿病患者失眠饮食调养有方
- 30 有抗癌作用的药茶
- 31 用于益肾壮骨的药酒(中)
- 32 惊蛰和春分:健康食俗宣传承
- 33 百药之长说说酒

本月菜谱

- 34 阳春三月:利好佳肴养肝补脾

书画益寿

- 36 书法练出好心情
- 37 以画为理说长寿

运动健身

- 38 跑马拉松不可任性,量力而行最重要
- 39 老慢支呼吸训练8法
- 40 跑步
- 41 爱上羽毛球,好了全身病

用药指南

- 42 清热解毒金银花
- 43 速效救心丸不能过量长期服用
- 44 消痈解热鱼腥草
- 45 糖友血脂“正常”不可以停药
- 46 中西药同用须慎重
- 47 当心药源性尿潴留

资养通鉴

- 48 《吕氏春秋》中的养生观

颐养文萃

- 50 《关于10起虚假宣传广告的公告》
等11则

时尚生活

- 54 享受咖啡时光(三)
——认识咖啡豆



【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”)。
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 香格里拉:心中圣殿,梦中天堂

享受空巢

56 和有趣的人在一起

57 诗词填字 成语接龙

不老人生

58 韩美林:养生不必刻意追求

59 外公退休做保安

晚年婚爱

60 老夫老妻如何给感情保鲜

寿星珍闻

62 百岁老人有个和睦的大家庭

63 103岁老人的不凡人生

媒体互动

64 有“艾”更健康(三十七) ——用艾灸防治脂肪肝(中)

65 怎样合理科学使用枕头(上)

法律顾问

66 老人要住养老院,法律是否支持

66 退休公务员被判刑,是否取消退休金待遇

67 被未成年人打伤,须一并起诉其父母

好书推荐

68 食治秘方(上)

开心一刻

70 幽默10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
责任编辑 陈德生 马 娜
发行主管 马 娜

电 话 (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

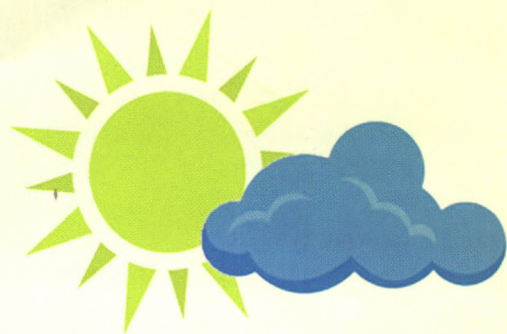
邮政编码 300051
电子信箱 changshou@vip.sina.com

刊 期 月刊
出版日期 2017年3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 天津新华二印刷有限公司



低碳生活 共创和谐

