

# 长寿



QK1715520

LongLife

2017

总第366期

7

定价:4.80元

ISSN 1006-2742

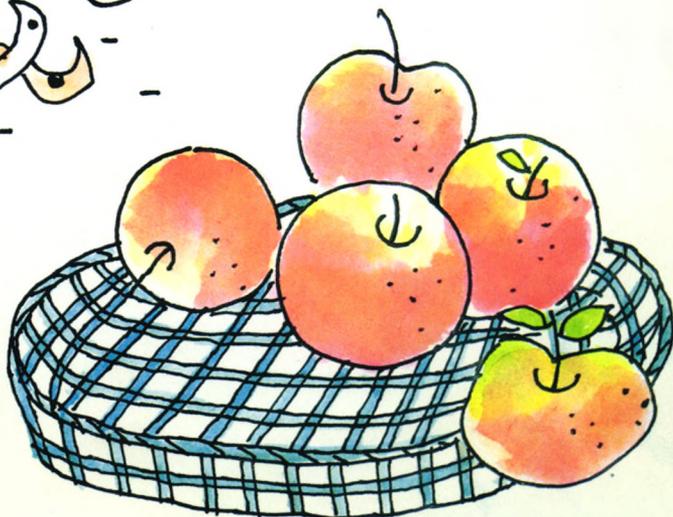
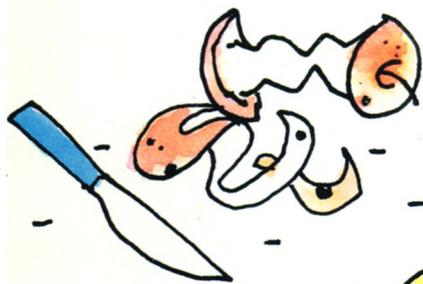


9 771006 274177

吃着好的  
留着好的  
吃着好的  
留着好的  
吃着好的  
留着好的

二〇一五年乙未年

友川

● ● ●

怎样选购虾蟹参贝食品

名医陈海波教授谈帕金森病的防治

食品添加剂与人体健康

# 长寿

2017年第7期  
(总第366期)



## 卷首心语

- 1 是什么在左右人生命运

## 名医访谈

- 4 名医陈海波教授谈帕金森病的防治

## 健康话题

- 7 怎样选购虾蟹参贝食品

## 养生之道

- 10 生态好 爱劳动 社保全  
——介绍广西天峨县
- 11 每天“进步”百分之一
- 12 食品添加剂与人体健康
- 14 养生不能嫌麻烦
- 15 退而不休 多做奉献

## 疾病防治

- 16 患者就医时该问哪些问题
- 18 经常咬舌头应查查脑血管
- 18 盛夏须防湿
- 19 口腔隐患——黏膜白斑
- 20 苦瓜胶囊误了我治糖尿病
- 21 人到老时须谨行

## 专家信箱

- 22 《老年人患飞蚊症的症状》等3则

## 心理保健

- 24 癌症型性格的人如何自我调整
- 25 学学苏轼不悲观
- 25 身体健康和心理健康互相影响
- 26 患上神经衰弱为何需要调整心理状态
- 27 给自己开一剂开胸顺气的药

## 营养饮食

- 28 芦荟入膳 营养保健

- 29 用药茶清热生津治咽喉炎
- 30 治疗心绞痛的药酒(下)
- 31 神秘仙果是榔梅
- 32 溽暑七月吃面食强身
- 33 喝咖啡避开服感冒药时

## 本月菜谱

- 34 小暑大暑:清淡饮食除湿热

## 书画益寿

- 36 地书怡情促健康
- 37 古稀老人精心绘出好家风连环漫画

## 运动健身

- 38 六旬老人空竹玩嗨了
- 39 我的运动之路
- 40 有氧运动能使大肚子变小
- 40 跳舞让我年轻
- 41 感冒时不要坚持运动

## 用药指南

- 42 活血通脉话葛根
- 43 痛风急性期怎么用药
- 44 利咽润肠胖大海
- 45 用中药强健心脏功能
- 46 糖尿病患者用药误区多

## 资养通鉴

- 48 武则天的健身美容秘诀

## 颐养文萃

- 50 《总局提醒公众注意甲氨蝶呤片的误用风险》等10则

## 时尚生活

- 54 享受咖啡时光(七)  
——爱尔兰咖啡,思念发酵的味道

## 【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。责任。
5. 凡字数在 800 字以下的稿件,本刊最为欢迎。

### 55 盛夏游避暑山庄

#### 享受空巢

### 56 八十岁的学霸

### 57 诗词填字 成语接龙

#### 不老人生

### 58 中国笛王陆春龄:年纪大了也要运动

### 59 用相机记录小人物美的瞬间

#### 晚年婚爱

### 60 尊重老伴儿那份情感

### 61 八年时间,他用爱唤醒植物人老伴儿

#### 寿星珍闻

### 62 翻译大师许渊冲:96岁仍骑车

### 63 百岁老太是个“开心果”

#### 媒体互动

### 64 有“艾”更健康(四十一) ——用艾灸防治便秘(下)

### 65 不花钱的十个补肾动作

#### 法律顾问

### 66 有房有养老金,子女就能不给赡养 费吗

### 67 投资理财要当心高息陷阱

#### 好书推荐

### 68 论老人的饮食调理

#### 开心一刻

### 70 幽默7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 谌贻璞  
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 7 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



天津市禁毒委员会办公室  
天津市公安局人口管理办公室

涉毒违法犯罪  
举报电话

· 022-26780110

中国禁毒



天津禁毒



万方数据

珍爱生命  
远离毒品

