

长寿

QK1719379

LongLife

2017

总第367期

8

定价:4.80元

ISSN 1006-2742

9 771006 274177 08

避色如
避难
冷暖随
时换
少饮卯
时酒
莫吃申时饭

乙未年夏
五



怎样选购腌腊熏肉食品

名医邢小燕教授谈肥胖者如何预防糖尿病

对高血压用药的新认识

长寿

2017年第8期

(总第367期)



卷首心语

- 1 等我们老了的时候

名医访谈

- 4 名医邢小燕教授谈肥胖者如何预防糖尿病

健康话题

- 6 怎样选购腌腊熏肉食品

养生之道

- 8 土壤富硒 生活规律 因地养老
——介绍广西象州县
- 9 写作是养生妙方
- 10 自律才能长寿
- 11 花草鲜艳,对健康却有好有坏
- 12 晒太阳 促健康
- 13 四个“不可”乐养生

疾病防治

- 14 从脸色看健康状况
- 16 防癌体检的关键——精准
- 17 排尿不畅,记得查查血糖
- 17 老伴儿摔了大马趴
- 18 三类低血压可致脑卒中

专家信箱

- 20 《了解心脏瓣膜病及其危险性》等3则

心理保健

- 22 喊着号子 继续前行
- 23 过分依赖他人 衰老得快
- 23 自信换来幸福泉
- 24 别以爱的名义太介入小夫妻的生活

营养饮食

- 26 药膳调治热伤风

- 27 滋阴补益话银耳
- 28 长夏保健饮药茶
- 29 强筋壮骨酒可治骨质疏松症
- 30 早秋食俗:别暑热 盼清凉
- 31 肾功能不全者,蛋白质选食很重要

运动健身

- 32 存钱不如存肌肉
- 34 运动时伴放音乐好处多
- 35 常动脚 寿命高
- 35 小腿肚子轻松搓出来

书画益寿

- 36 文艺老夫妻携手搞书画
- 37 练书法亦添诗韵

本月菜谱

- 38 秋日来临做美膳

用药指南

- 40 阳痿不育有赖淫羊藿
- 41 泻下利水牵牛子
- 42 对高血压用药的新认识
- 43 服用被硫磺过度熏蒸的药材有害健康
- 44 用胰岛素要注意哪些副作用
- 45 用药非儿戏,服时须当心

资养通鉴

- 46 司马承祜的养生观
- 48 西汉丞相张苍:知恩图报 爱好广泛
- 49 叶天士养生:预防最为重要

颐养文萃

- 50 《国家基本公共卫生项目服务内容》等10则

时尚生活

- 54 享受咖啡时光(八)
——简易拉花让你的咖啡更诱人

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



55 三上磬锤峰

享受空巢

56 做视频记录美

57 诗词填字 成语接龙

不老人生

58 罗家英汪明荃:夫妻携手共战病魔

59 母亲换鞋记

晚年婚爱

60 再婚相处有讲究

61 有老伴儿的唠叨是福气

寿星珍闻

62 朱南孙:从点滴处爱惜身体

63 戴永莲:一生爱劳动的百岁老人

媒体互动

64 有“艾”更健康(四十二) ——用艾灸防治腹泻(上)

65 特殊人群喝酸奶答疑

法律顾问

66 父母赠房给女儿,小两口离婚时男方 是否有权分割

67 买保健品返利 上当没商量

好书推荐

68 论老人的饮食调理

开心一刻

70 幽默9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 梁文藩 谌贻璞
董长城 董佑忠

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8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

让生活远离雾霾

绿色出行从我做起

