

# 长寿



QK1855722

Long life

2018

总第382期

11

定价:5.00元

ISSN 1006-2742



9 771006 274184

屋  
黄  
金  
自  
有  
中

丁酉春

左川



为什么复方丹参片能治冠心病  
名医李浩教授谈记忆力减退的防治  
洛克菲勒怎样从抑郁到快乐

# 长寿



2018年第11期

(总第382期)

## 卷首心语

### 1 退休乐

## 名医访谈

### 4 名医李浩教授谈记忆力减退的防治

## 健康话题

### 8 为什么复方丹参片能治冠心病

## 养生之道

### 12 《道德经》中的八个成语,洞见老子养生的智慧

### 12 八十多岁的“老菜农”

### 13 “十个慢一点”是我老年生活的“安全岛”

### 14 和讲养生老人一起吃饭,就是听一堂生动养生课

### 15 乐花者寿

### 16 直播,老人也渐渐玩儿起了

### 17 虽然半失能,却也要前行

## 疾病防治

### 18 天冷谨防关节病

### 19 重症肌无力可导致眼睑下垂

### 20 安装起搏器患者最关心的五大问题

### 21 脸黄如泥水,或是肿瘤在作怪

### 22 多种原因会造成口眼歪斜

### 23 急性踝关节扭伤的处治

### 23 常搓手指疏通经络

## 专家信箱

### 24 《糖尿病患者的饮食原则》等4则

## 心理保健

### 26 纵向比较快乐多

### 27 洛克菲勒怎样从抑郁到快乐

### 28 她忙碌,她快乐

### 28 达观是一剂良药

### 29 只对同龄人发的感慨

## 营养饮食

### 30 养生羹五款

### 31 酒后阳盛防伤目

### 32 罗汉果茶疗方七款

### 33 巧克力咖啡,愿所有的美好都恰逢其时

### 34 乐享红酒之十一 红酒搭配奶酪堪称和谐

### 35 品鉴花果茶之十一 迷迭香山楂醒脑茶

### 36 常食柠檬益处多

### 36 吃得越素,不一定离肿瘤越远

### 37 假冒伪劣保健品会加重肝脏负担

## 本月菜谱

### 38 十一月菜谱:增加热量 防寒御冬

## 随心而行

### 40 悠哉乐哉黄花溪

### 41 山青岭秀的青山岭

## 运动健身

### 42 八旬老大爷每周坚持登一座山

### 43 晨间三个保健动作

### 43 坚持锻炼,让受伤双腿能走动

### 44 看似简单的跳绳运动需要注意一些安全事项

### 44 我爱微信运动

### 45 双臂常上举 胸闷已转轻

## 用药指南

### 46 茯苓:药食兼用为上品

### 47 夏枯草的药用和保健功效

### 48 补肾壮阳用仙茅

### 49 男人ED就医时莫隐瞒服药史

### 50 良药能治病 毒性莫忽视

### 51 说说布洛芬

## 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。请在文末注明姓名、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。
6. 稿件一经本刊采用,即表明作者将该作品的专有出版权与网络传播权等授予本刊使用;本刊支付的稿酬中已包括以上授权报酬。如有不同意见,请在投稿时向本刊声明。

### 成语故事

- 52 乐以忘忧  
52 世外桃源  
53 业精于勤

### 资养通鉴

- 54 朱丹溪《养老论》中关于饮食的论述  
55 精通医药的清代文学大师蒲松龄

### 颐养文萃

- 56 《人到中年最需警惕的问题》等9则

### 不老人生

- 60 老戏骨王铁成:生活情趣浓郁,业余爱好丰富  
61 七旬旗袍美女卢月好:“传奇夫人”惊艳世界

### 晚年婚爱

- 62 爱情不老  
63 夫妻晚年情更浓

### 寿星珍闻

- 64 百岁奶奶是篾匠  
65 能吃爱动的百岁老人张瑞瑞

### 法律顾问

- 66 老头儿立书房产赠妻子,法律为何不承认  
66 紧急情况立口头遗嘱,过后不确认便是失效  
67 旅行社对旅游者权益应做哪些保护

### 好书推荐

- 68 病者不可以身试医  
69 慎择良医

### 开心一刻

- 70 幽默12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 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 2018年11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 5.00元

特别合作伙伴 香港盈福健康产业集团有限公司  
天津经济广播《枫叶正红》栏目  
天津老年健康促进会

印 刷 唐山鼎瑞印刷有限公司

习近平总书记在十九大报告中指出：

**我们要建设人与自然和谐共生的现代化，提供更多优质生态产品以满足人民日益增长的优美生态环境需要。**

