

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。

