

QK1858668

Long life

2018

总第 383 期

12

定价: 5.00 元

ISSN 1006-2742

9 771006 274184 12

# 长寿

夫妻俩过日子  
就像一双筷子:

一是谁也离不开

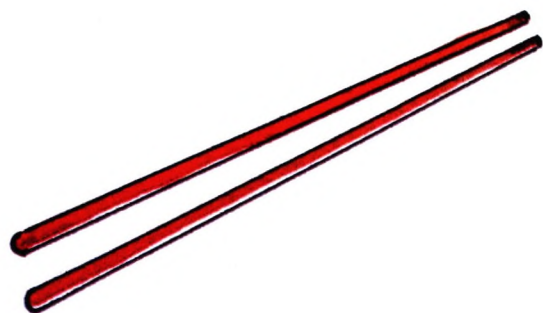
谁;二是酸甜苦辣

辣都一起尝

——这种筷子只能是经

久耐磨的硬木筷,而不是

一次性的方便竹筷  
乙未年未方



● 为什么槐角丸能治痔疮、麝香狗皮膏能治筋骨疼痛

● 名医张耀圣教授谈男性老年性功能减退的几个问题

● 大枣桂枝干姜饮治皮肤瘙痒

# 长寿

2018年第12期

(总第383期)



## 卷首心语

### 1 退休赋

## 名医访谈

### 4 名医张耀圣教授谈男性老年性功能减退的几个问题

## 健康话题

### 7 为什么槐角丸能治痔疮、麝香狗皮膏能治筋骨疼痛

## 养生之道

### 12 航拍,放飞晚年美好生活

### 13 养生的动与静之争

### 14 黄梅戏伴我度晚年

### 14 小声音,大健康

### 15 婆婆爱上扭秧歌

## 疾病防治

### 16 跳广场舞别忽略保护听力

### 17 皮肤瘙痒莫大意 几多元凶细追究

### 18 支架术后,当心患上抑郁症

### 18 慢性肠炎可进行灌肠治疗

### 19 卫生纸不能取代餐巾纸

## 专家信箱

### 20 《慢阻肺是一种什么病,能否根治》等4则

## 心理保健

### 22 一个人过日子也挺好

### 23 没心没肺,活着不累

### 24 交友遇不淑 借钱想否认 冷静巧取证 智勇来维权

### 25 我不做寿

## 营养饮食

### 26 辨证食粥降血压

### 27 润肠排毒茶六款

### 28 佛罗娜咖啡:幸福是灵魂的香味

### 29 乐享红酒之十二 红酒派对

### 30 品鉴花果茶之十二 龙眼红枣枸杞 养身茶

### 31 善用五谷养五脏

### 32 梨膳四款

### 32 大枣桂枝干姜饮治皮肤瘙痒

### 33 蔗姜饮治呕吐

## 本月菜谱

### 34 十二月菜谱:进补御寒 强身保健

## 随心而行

### 36 神奇太行郭亮村

### 37 畅游西江千户苗寨

## 运动健身

### 38 健身馆里的“粉红姐姐”

### 39 歌舞,还我窈窕身材

### 40 活动脚踝护心降压

### 41 腰胯易疼痛 运动帮康复

## 用药指南

### 42 天麻的药用价值和食疗便方

### 43 片剂药的不同用法

### 44 吃药不能听病友的

### 45 中药材及饮片不能无限期使用

## 成语故事

### 46 壮心不已

### 46 夙兴夜寐

### 47 百无聊赖

## 资养通鉴

### 48 竟日食粥益健康 ——读曹庭栋《慈山粥谱》

### 49 文挚巧医闵王病

## 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”)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。



### 颐养文萃

50 《国家药品监督管理局关于19批次药品不符合规定的通告》等10则

### 不老人生

54 蓝天野:91岁重当导演  
55 97岁老奶奶的两次创业

### 晚年婚爱

56 我向老伴儿献殷勤  
56 白开水的爱  
57 我教老伴儿跳交谊舞

### 寿星珍闻

58 九十九岁老太爱“显摆”  
59 百岁老太太与她的长寿姐弟们

### 法律顾问

60 剥夺老年配偶继承权的遗嘱和协议无效  
60 儿子走了,要收回已赠给孙子的房是困难的  
61 一个误读的法律条文——“孙子代位继承了爷爷的遗产,就必须赡养奶奶”吗?

### 好书推荐

62 煎药宜用瓦罐  
62 煎药之法不同

### 开心一刻

64 幽默11则

### 读编往来

66 通信二则  
67 《长寿》杂志2018年总目录

### 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 梁文蔷 湛贻璞 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12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：

**推进绿色发展。倡导简约适度、绿色低碳的生活方式。持续实施大气污染防治行动，打赢蓝天保卫战。**

