

QK1810472

长寿

Long life

2018

总第374期

3

定价:5.00元

ISSN 1006-2742

9 771006 274184 03

群居守口 独居守心 丁酉年 左



为什么麻仁丸能治便秘、四神丸能治腹泻
名医谢立科教授谈视网膜脱离的防治
药膳助疗骨关节炎



长寿

2018年第3期

(总第374期)



卷首心语

- 1 让退休生活更加精彩

名医访谈

- 4 名医谢立科教授谈视网膜脱离的防治

健康话题

- 7 为什么麻仁丸能治便秘、四神丸能治腹泻

养生之道

- 12 养生防病须顺应气象
- 13 外公养生的十六字经
- 14 澳大利亚:不让肥胖影响健康
- 15 机器人帮她消除寂寞
- 16 芬兰的三种养老模式

疾病防治

- 18 早预测早治疗是减少脑血管病“五高”的关键
- 19 “心灵之窗”防九害
- 20 “癌之最”就在那里
- 21 大理石地面有放射性致癌物吗
- 22 五台山老僧的防病提肛术
- 23 皮肤变化与内脏肿瘤有一定关系

专家信箱

- 22 《青光眼的症状有哪些》等4则

心理保健

- 26 做明白人 享晚年福
- 27 不必纠结年龄
- 27 不抱怨方显美
- 28 为家庭和睦,他忍苦楚守秘密
- 29 意气用事:害人害己的人生杀手

营养饮食

- 30 药膳助疗骨关节炎

- 31 减肥常饮五种茶
- 32 清肝明目有药酒
- 33 地中海膳食模式的健康要素
- 34 玫瑰果咖啡,体会岁月沉淀的甜美
- 35 乐享红酒之三 认识红酒酒瓶
- 36 品鉴花果茶之三 金橘润肺茶
- 37 母亲做的山药菜
- 37 清热利湿豆卷芽

本月菜谱

- 38 三月仲春菜肴:疏利清爽生津滋补

随心而行

- 40 冰雪哈尔滨
- 41 去查干湖看冬捕

运动健身

- 42 大爷们爱健身
- 43 痛风患者运动健身要平和
- 43 转动脚踝有助于降血压
- 44 “多彩生活让我跟着舞动”
- 45 十节保健操 防治腰突症
- 45 父亲在拍打中健身

用药指南

- 46 风寒感冒用桂枝
- 47 跌打扭伤接骨草
- 48 创可贴,别拿来就贴
- 49 食品中的药物“克星”
- 49 蜂蜜不要与感冒药同服

成语故事

- 50 山雨欲来风满楼
- 50 一丝不苟
- 51 一曝十寒

【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。



资养通鉴

52 郑板桥的“糊涂”养生大智慧

颐养文萃

54 《七种食物不宜在晚上吃》等10则

不老人生

58 知足常乐的田华

59 八旬退休老教师 骑行乐游全中国

晚年婚爱

60 最美的爱是陪伴

61 总拿前夫比丈夫,让再婚破碎

寿星珍闻

62 百岁华人陶光业:活在路上 崇尚运动

63 百岁阿婆生活自理能力强 ——记浙江宁波古林镇何彩生

媒体互动

64 有“艾”更健康(四十九) ——腰痛患者的福音(上)

65 动动舌头,延缓衰老还强五脏

法律顾问

66 父母出资为子女买房的房屋产权 归属

67 我可以申请撤销女婿的监护资格吗

好书推荐

68 论老人防病与服药

开心一刻

70 幽默12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 陈可冀 赵玉衡 赵家良 顾学裘
高世忠 黄可泰 梁文蔷 湛貽璞 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)2332365
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3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
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 唐山鼎瑞印刷有限公司

健康中国

