

# 长寿

Q K 1 8 2 3 6 5 3

Long life

2018

总第377期

6

定价:5.00元

ISSN 1006-2742

9 771006 274184 06

说假话，不说真话，  
说真话，不说假话。

左  
丁酉年



● 藿香正气丸为什么能祛湿和主治上吐下泻  
● 名医黄勇华教授谈血管性痴呆的防治  
● 从美国降低高血压标准谈高血压的防治

# 长寿

2018年第6期

(总第377期)



## 卷首心语

1 没工夫去老

## 名医访谈

4 名医黄勇华教授谈血管性痴呆的防治

## 健康话题

7 藿香正气丸为什么能祛湿和主治上吐下泻

## 养生之道

- 12 八旬老太卖房周游世界
- 13 退休重拾个人爱好
- 14 夏季养生十误区
- 15 睡前醒后常按摩 养生保健有效果
- 16 好身材是一种修养
- 17 老妈的七彩退休生活

## 疾病防治

- 18 从美国降低高血压标准谈高血压的防治
- 19 望舌可预测中风
- 20 避免六种行为,注意肝脏保护
- 21 不可忽视气压对健康的影响
- 22 夏季须防头痛症

## 专家信箱

24 《视物模糊是什么原因造成的》等4则

## 心理保健

- 26 做个管理情绪的高手
- 26 至老慎行,不可大意
- 27 癖当良药
- 28 与小善同行
- 29 钱挣不完,该歇就歇
- 29 忍者寿

## 营养饮食

- 30 药膳调理心律失常
- 31 成都美味五柳鱼
- 32 饮解暑茶 度清凉夏
- 33 黄芪药酒祛风活络
- 34 肉桂魔幻咖啡
- 35 乐享红酒之六 如何饮用红酒(上)
- 36 品鉴花果茶之六 七彩菊枸杞美颜茶
- 37 张騫与黑米

## 本月菜谱

38 仲夏菜肴:防暑清淡是原则

## 随心而行

- 40 游日光之城拉萨
- 41 感受吸花一族的美妙时光

## 运动健身

- 42 肿瘤患者:运动比静养更重要
- 43 小运动就治便秘
- 44 注意自己“老骨头”的锻炼
- 45 重练俯卧撑

## 用药指南

- 46 健脾利水用茯苓
- 47 陈俞用苏合香丸治巫除疫
- 48 皮炎与癣病不同 用药一定要分清
- 49 中药敷脐治失眠三则

## 成语故事

- 50 亡羊补牢
- 50 小心翼翼
- 51 千日一海

## 资养通鉴

- 52 金代医学家李东垣的养生观
- 53 龚居中养生:饭后三部曲

## 【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。



### 颐养文萃

#### 54 《老年人染发六注意》等10则

### 不老人生

#### 58 “美猴王”六小龄童:随时随地都可运动

#### 59 奇迹敢创惊世界 身残志坚造密林——贾海霞和贾文其的故事

### 晚年婚爱

#### 60 爱情甜蜜活上百岁并不难——梁尚任和卢玉萍的故事

#### 61 一辈子的情诗

### 寿星珍闻

#### 62 110岁老人云自兰:天人合一 道法自然

#### 63 102岁抗战老兵罗金良爱拉琴爱唱歌

### 媒体互动

#### 64 有“艾”更健康(五十二)——消除黄褐斑,美丽新容颜(中)

#### 65 盘点花椒的八大健康功效

### 法律顾问

#### 66 自认是退休人员,受伤害就没有误工费吗

#### 67 吴老太是否可以选定保姆为其监护人

#### 67 没出庭,有理无理任人说

### 好书推荐

#### 68 治身养性务谨其细

### 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6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



珍惜生命  
善待自己



健康生活  
从我做起

