

QK1832012

Long life

2018

总第378期

7

定价:5.00元

ISSN 1006-2742

9 771006 274184 07

# 长寿

人生有  
之苦：  
看不透  
舍不得  
输不起  
放不下  
丙申年夏

左川



舒肝理气丸为什么能治胸胁胀闷气郁不舒  
名医李邻峰教授谈老年皮肤过敏症的防治  
清朝宰相张英慈俭和静以养生

# 长寿

2018年第7期  
(总第378期)



## 卷首心语

- 1 寿从童心来

## 名医访谈

- 4 名医李邻峰教授谈老年皮肤过敏症的防治

## 健康话题

- 7 舒肝理气丸为什么能治胸胁胀闷气郁不舒

## 养生之道

- 10 婆婆的“无龄感”生活
- 11 退休后,爸妈要去看世界
- 12 老来莫把清闲享 适当忙碌益处多
- 13 孝心如花,她比花更美丽
- 14 瑞典人的长寿秘诀
- 15 长寿就是做好日常小事

## 疾病防治

- 16 夏季谨防多发尿路感染
- 16 暴雨天气防二病
- 17 学会科学全面地看待疾病  
——某些健康问题可能与衰老无关
- 18 读懂“湿” 益防病
- 19 便后洗肛 不得痔疮
- 20 为什么会“眼见不为实”
- 21 按摩关元气海二穴可调节血压

## 专家信箱

- 22 《什么是药源性肝病》等5则

## 心理保健

- 24 莫把儿家当自家
- 25 善待生命
- 26 姜是老的辣
- 27 有时失去是好事

## 营养饮食

- 28 药膳调理酒精肝
- 29 过量饮用啤酒既不解热也不解渴
- 30 亚历山大咖啡
- 31 乐享红酒之七 如何饮用红酒(下)
- 32 品鉴花果茶之七 番茄美肤茶
- 33 自制药露清暑热
- 33 气虚乏力可服四君子茶
- 34 说说《红楼梦》中的吃与喝

## 本月菜谱

- 36 七月菜肴:清淡营养祛湿补脾

## 随心而行

- 38 纯粹的稻城亚丁
- 39 蓟北雄关——黄崖关

## 运动健身

- 40 夏日游泳:老慢支的最佳运动
- 40 我和老伴儿压跷跷板
- 41 摩胸擦背促健康
- 42 玩儿核桃惠健康
- 42 跳舞的十个益处
- 43 我练瑜伽,不追求高难动作

## 用药指南

- 44 杏仁:宣肺平喘润肠
- 45 重视预防药源性疾病
- 46 夏季须防光敏性药疹
- 47 当医嘱与药物说明书不同时……
- 48 阿司匹林不是人人都能服
- 48 中药熏洗缓解膝关节疼痛
- 49 服药前后,勿食水果

## 成语故事

- 50 瓜田李下
- 50 半途而废

## 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。



### 51 不知所措

#### 资养通鉴

- 52 清朝宰相张英慈俭和静以养生
- 53 蒲松龄的“恒劳而知逸”

#### 颐养文萃

- 54 《洛阳市入选全国居家和社区养老服务改革试点地区》等11则

#### 不老人生

- 58 国医大师干祖望:八字养生获长寿
- 59 开办书店 文化创意

#### 晚年婚爱

- 60 再婚老伴儿要互相善待
- 61 老方找到如意人
- 61 谁也离不开谁

#### 寿星珍闻

- 62 百岁老园丁和他的三代教师之家
- 63 111岁老寿星,洗衣做饭自己干

#### 媒体互动

- 64 有“艾”更健康(五十三)  
——消除黄褐斑,美丽新容颜(下)
- 65 药物为何白色的居多

#### 法律顾问

- 66 三老人离婚主张经济资助,为何法院判决有别
- 67 老先生去世,老太太取款犯难

#### 好书推荐

- 68 养生以不伤为本

#### 开心一刻

- 70 幽默13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 吴威中 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 7 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



珍爱生命



远离毒品

天津市禁毒委员会办公室  
天津市公安局人口管理办公室

涉毒违法犯罪·  
举报电话：022-26780110

中国禁毒



天津禁毒

