

长寿

QK1943425



2019

总第393期

10

定价:6.00元

ISSN 1006-2742



9 771006 274191

万事有常理
中智者能知
祸福如白黑
不待禊耆龟
疾患初萌芽
未有旦夕危
每能自省察
百鬼安能窃
一息生百疾
速死乃自治

陆游《病中杂述》

方川



预防动脉硬化
的维生素D
名医杨晓晖教授谈
糖尿病酮症酸中毒的防治
秋季宜喝润肺粥

长寿

2019年第10期

(总第393期)



卷首心语

- 1 小炷留灯悟养生

名医访谈

- 4 名医杨晓晖教授谈糖尿病酮症酸中毒的防治

健康话题

- 8 预防动脉硬化的维生素E

拨云见日

- 12 心脏支架技术正方兴未艾
13 塑料瓶不能反复使用

养生之道

- 14 董士明:知养生,受益多
15 父母的“黄昏计划”
15 常梳头益养生
16 美国加州洛马林达:全球第五大长寿村
17 老伴儿唱来全家乐

疾病防治

- 18 刷对了牙可降低心肌梗死脑梗死概率(上)
20 身体有四个症状,说明血脂已高
21 脑积水这种失智可治疗
22 脖子转动时“咔咔”响咋办
23 防感冒宜动,治感冒宜静

专家信箱

- 24 《血压不高,为什么也会中风》等三则

怡情养性

- 26 别为一点儿小事就伤害你最亲近的人

- 26 老范的奇装异服秀
27 母亲学琴
28 自制酸柠浮冷萃咖啡
29 便宜而著名的洋酒——朗姆酒
30 逞富贵居高临下 秉骨气折冲樽俎

前车之鉴

- 32 夫妻千万别走到水火不容那一步

营养饮食

- 34 药膳用对降血脂
35 秋季宜喝润肺粥
36 天寒常喝暖胃茶
37 吃水果比榨汁饮用好
38 秋冬一鸽胜九鸡
39 吃紫花苜蓿 清胃热烦闷

本月菜谱

- 40 深秋十月宜常吃润肺生津的食物

随心而行

- 42 “天空之境”茶卡盐湖
43 追寻那一抹最美的蓝色——希腊

运动健身

- 44 在晨练中强身健体
44 抬高腿对血管有好处
45 利用门框巧健身
46 健身全操(上)

用药指南

- 48 慢支膏疗方四款
49 体虚感冒可用玉屏风散
50 糖尿病:适合自己的药就是最好的

成语故事

- 52 朝三暮四

【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。



53 相时而动

资养通鉴

54 纪晓岚的嗜肉传闻

55 从司马相如的病说起

颐养文萃

56 《6条预防脂肪肝的策略》等六则

不老人生

60 幽默风趣的音乐大师何占豪

61 匠心坚守五十载 壮锦传承一世情 ——记全国壮锦工艺美术大师 谭湘光

晚年婚爱

62 冯老太“补爱”

63 当老伴儿的“心理医生”

寿星珍闻

64 百岁老人李新年:每天上山打柴

65 朋友的百岁母亲:心态好让她长寿

法律顾问

66 精神损害赔偿,不是想赔就能赔

67 遗嘱没有标点,只能按法定继承

好书推荐

68 静坐之法

开心一刻

70 幽默7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 颖
主 编 蔡 颖
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 2019 年 10 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

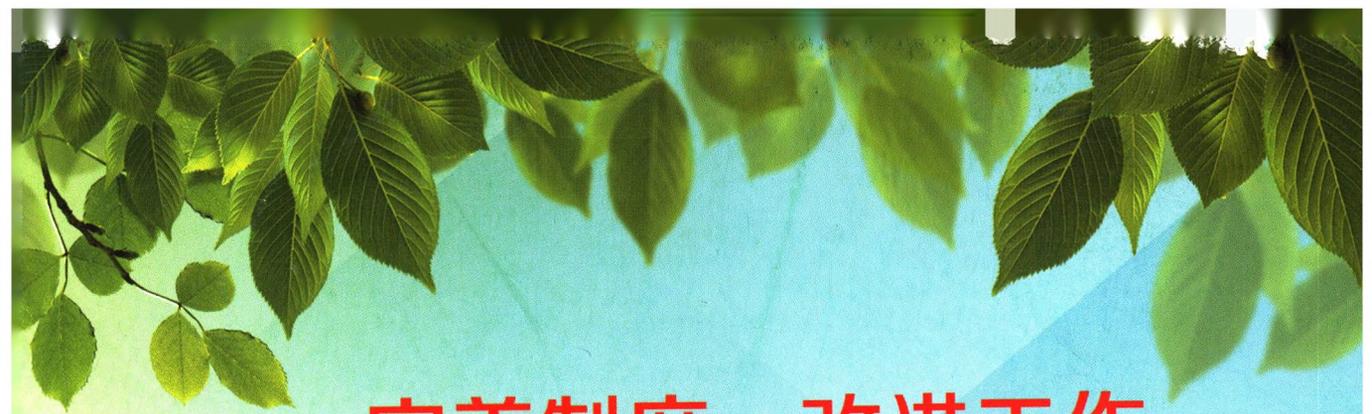
国内统一连续出版物号 CN12-1040/N

国际标准连续出版物号 ISSN 1006-2742

定 价 6.00 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



完善制度、改进工作，
推动养老事业多元化、多样化发展，让所有老年人都能老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安。



——摘自习近平总书记在
2013年12月28日北京市
海淀区四季青敬老院的
重要讲话

