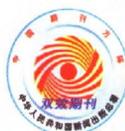


长寿

QK1901259



2019

总第385期

2

定价:6.00元

ISSN 1006-2742



● ● ●
营养神经的维生素B₁
 名医周冬梅教授谈老年湿疹皮炎的防治
吃鱼虾肘子 过快乐大年

老人不复
 事农桑
 点数鸡豚
 亦来忘心
 洗脚上床
 真一快
 稚孙渐
 良解烧汤

陆游《洗脚歌》

左川



长寿

2019年第2期

(总第385期)



卷首心语

1 晚年清冷绽暗香

名医访谈

4 名医周冬梅教授谈老年湿疹皮炎的防治

健康话题

7 营养神经的维生素B₁

拨云见日

12 “EB流感”属乌有,奢谈“严重”是子虚

13 “60吨毒水果涌入本市”是谣言

养生之道

14 保持忙碌亦养生

15 九旬老人万事慎:醉心诗词获长寿

16 养生“柔”才健康

16 关注气候变化对健康的影响

17 保健延年 足浴有方

疾病防治

18 晕眩不都是颈椎病,还有耳石晕

19 冷天人浴须谨慎

20 走出强迫症的泥沼

21 原发性颅内高压症或引发失明

22 腰痛时间不同,可能患的病也不同

专家信箱

24 《预防肿瘤,最应该从哪做起》等4则

怡情养性

26 心无贪念难上当

26 行善有益身心健康

27 该糊涂时糊涂 该明白时明白

28 总有别样风景在等你

29 有事做没病

30 南洋老咖啡

31 门捷列夫的伏特加

前车之鉴

32 爬山爬出个病腿

33 一心挣钱 疏于照料 借酒浇愁 重病来袭

营养饮食

34 茯苓作膳可食疗

35 补肾润肺明目枸杞茶

36 菊花火锅营养丰富又降火

37 百态脆嫩苹果干

38 食醋豆令我健康

39 对抗富贵病,洋葱是个宝

本月菜谱

40 吃鱼虾肘子 过快乐大年

随心而行

42 我的西班牙之旅

运动健身

44 健身锻炼:练什么,怎么练

45 不适宜冬泳,不妨试试冷水擦身

46 如今的老年人也爱上了时尚的体育运动

47 抽陀螺的快乐老人

用药指南

48 滋补延年早莲草

49 用安宫牛黄丸请遵医嘱

50 减少用药不良反应十法

成语故事

52 桃花潭水

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。请在文末注明姓名、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 胶柱鼓瑟

资养通鉴

54 循移精变气之法,拓养生抗病之道 ——杂谈精神转移的治疗作用

颐养文萃

56 《市场监管总局关于老年助行器 质量安全消费警示》等7则

不老人生

60 热爱生活寿自高 ——著名书法教育家欧阳中石 的长寿之道

61 六十岁闯入模特圈不晚

晚年婚爱

62 彼此欣赏激情复燃

63 老夫妻趣对

寿星珍闻

64 103岁伍成贵:爱劳动,爱吃醋血鸭

65 百岁老人李振光中秋节里说月饼 谈健康

法律顾问

66 网购如何避开虚假陷阱

好书推荐

68 坠跌晕绝者慎勿移动

68 生于忧患

开心一刻

70 幽默9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 谌贻璞 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 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)23323265
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2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



40年来，我国建成了包括养老、医疗、低保、住房在内的世界最大的社会保障体系，基本养老保险覆盖超过9亿人，医疗保险覆盖超过13亿人。居民预期寿命由1981年的67.8岁提高到2017年的76.7岁。



——摘自《习近平：
在庆祝改革开放40周年
大会上的讲话》

