

# 长寿

QK1922291



2019

总第389期

6

定价:6.00元

ISSN 1006-2742



9 771006 274191

《扫地歌》

陆游

一帚常在

旁有暇即

扫地既者

课童奴亦

以平血气

按摩与引寸

星善亦多事

不如扫地去延年直差易



● 治疗白细胞减少症的维生素B<sub>9</sub> (叶酸)

● 名医邓大君教授谈肿瘤的病因及预防

● 食用糖是这样炼成的

# 长寿

2019年第6期  
(总第389期)



## 卷首心语

### 1 健康是福

## 名医访谈

### 4 名医邓大君教授谈肿瘤的病因及预防

## 健康话题

### 7 治疗白细胞减少症的维生素B<sub>9</sub> (叶酸)

## 拨云见日

### 12 食用糖是这样炼成的 13 葡萄干促干剂残留没那么可怕

## 养生之道

### 14 好人缘让贺知章长寿 15 微信头像经常更换,彰显个性扮美生活 16 夏季热着过,适当流汗益健康 17 唱情歌,越活越年轻

## 疾病防治

### 18 中国式抗癌“蹄疾步稳” ——专家诠释抗癌的三组“数字密码” 20 掌握好睡眠要诀,失眠不再困扰 21 保护好咽喉要道,防治急性会厌炎 22 我的降糖三招 23 空腹抽血≠滴水不沾

## 专家信箱

### 24 《视物变形是怎么回事》等3则

## 怡情养性

### 26 千万别说俺是作家 27 服老以避祸

### 28 学跳尊巴舞 29 蓝绿色的瑰夏咖啡 30 富于变化的威士忌 31 自制腊肠

## 前车之鉴

### 32 借祝寿考验儿子 未如愿大放悲声 33 老王和老赵

## 营养饮食

### 34 有效的膳食防癌措施:每天吃五份以上蔬果 35 桃仁高粱粥治好我的瘙痒症 36 药茶防治冠心病 37 四款药膳调失眠 38 食物补肾 39 养心安神建莲红枣汤

## 本月菜谱

### 40 炒饭饺子薏米粥 帮您消除仲夏热

## 随心而行

### 42 不到长城非好汉 43 音乐之城纳什维尔和范德堡大学一瞥

## 运动健身

### 44 保健性运动使脑力活跃 45 常做健舌操,延缓脑衰老 46 快乐爬山每一天 47 闲来常常做下蹲 防病强身益处多

## 用药指南

### 48 鹿茸:血肉有情之品 49 他汀类降脂药物值得推广 50 妙用伤湿膏治病多 51 当心这些药易诱发水肿

## 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。



### 成语故事

- 52 投桃报李  
53 杞人忧天

### 资养通鉴

- 54 阮元学寿的启示  
55 崔默庵智辨新婚夫妻病

### 颐养文萃

- 56 《七条自测老年耳聋》等八则

### 不老人生

- 60 爱吃芝麻酱的诗人流沙河  
61 老高创业

### 晚年婚爱

- 62 改装轮椅里的浓情爱意  
63 成功再婚须优化自身

### 寿星珍闻

- 64 岳父的长寿在于良好的生活习惯  
65 百岁人瑞大伯母的长寿之道

### 法律顾问

- 66 搭伴养老,世人容恕 稳定关系,需要合约  
67 遗嘱部分无效,房产应当归谁  
67 遗嘱房归我,弟弟不配合公证,该咋办

### 好书推荐

- 68 净明篇

### 开心一刻

- 70 幽默7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 梁文藩 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 2019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

我们应该追求人与自然和谐。我们要维持地球生态整体平衡，让子孙后代既能享有丰富的物质财富，又能遥望星空、看见青山、闻到花香。

——摘自《习近平在2019年中国北京世界园艺博览会开幕式上的讲话》

