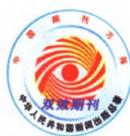


长寿

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B₉ (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B₉ (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》

