

新天地

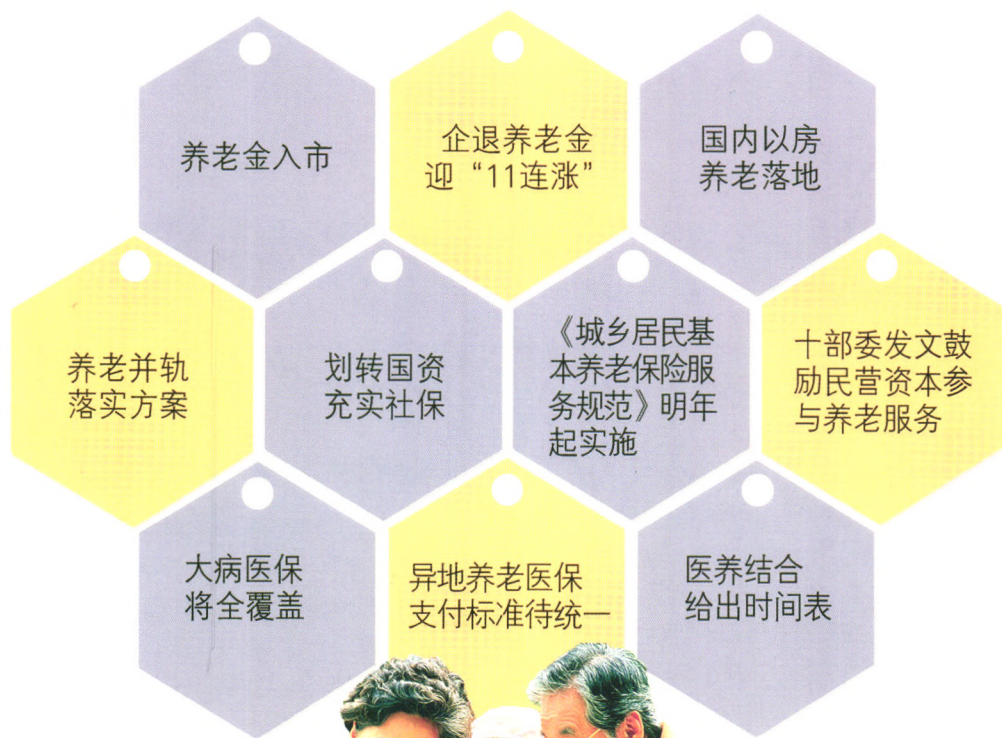
NEW HORIZON

尊重尊严 仁爱温暖 健康乐活

光明日报 报业集团主管主办 原《老人天地》

2015
12

邮订 2-290



2015影响养老生活的10条新政策

- 10 | 大美灰娃
- 12 | “医生奶奶”苑颢：妙手仁心60载
- 34 | 雒文有：中国老爷车第一人
- 46 | 尿失禁：可防可治

ISSN 1673-7857



9 771673 785150
新浪官方微博：新天地杂志社

www.laobm.com

总第420期 月刊·上 定价：5元

万方数据



10

年近九旬的灰娃是中国诗坛一位独具特色的女诗人，她大美至朴的激情与意味隽永的诗画人生，令人回味无穷。

大视角 | FOCUS

- 1 特别提醒
- 4 2015影响养老生活的10条新政策
- 6 国务委员王勇批示文化老人金婚庆典活动
- 7 你看我看

名家秀 | FAMOUS

- 8 姜守垣：享受快乐 品味人生

看人生 | FIGURE

- 10 大美灰娃
- 12 “医生奶奶”苑巍：妙手仁心60载
- 14 退休教授实现美济礁养鱼梦
- 16 吕良伟：慈善是信仰，也是事业

情感吧 | EMOTION

- 18 金婚故事专栏：鸿雁传书，一世情缘
- 19 金婚故事专栏：一纸婚约，两人一体
- 20 母亲是裸狗尾巴草
- 22 与初恋女友搀扶过晚年
- 24 送出财产，承袭38年无血缘的扶养
- 26 杨晓楠和他的戒酒热线

快乐坊 | OUR LIFE

- 28 群策群力破解“养老难”
——2015北京国际老龄产业博览会侧记
- 30 出游建议：走马看花但不蜻蜓点水
- 32 在记忆中探求真相——如何撰写回忆录
- 33 老教师王永红创办文化大院
- 34 雒文有：中国老爷车第一人
- 36 快乐的“辞书蚂蚁”
- 38 老熊的故事——旅美访友记



28

2015北京国际老龄产业博览会在北京展览馆开幕，社会各方力量为“养老难”这一大城市病，开出自己的药方。

征订启事

可到各地邮局破季订阅，邮发代号：2-290，每本5元；
可汇款至杂志社邮购，每本5元（含邮资）。
欢迎邮购2012年精装合订本，每套70元（含邮资）。
汇款地址：北京东城区和平里7区16号办公楼6层
《新天地》杂志社，联系电话：010-84257955

心驿站 | PSYCHOLOGIES

- 40 你希望死的时候,是个什么样子
——探索老年人的生命观(之八)
- 42 婚外情 让我进退维谷
- 44 单身老人:摆正心态相亲去

自助医 | HEALTH

本刊和中国老年学学会老年保健康复专业委员会合作,为您营造科学、专业、权威的健康养生平台。

- 46 尿失禁:可防可治
- 48 4方面阻击类风湿
- 49 老人泡温泉禁忌多



50

12月13日是中国南京大屠杀死难者国家公祭日,正是因为有众多否定南京大屠杀的日本学者鸡蛋里挑骨头,就应该有更多的中国学者尽精刻微,捍卫历史的真实。

新史说 | HISTORY

- 50 南京大屠杀纪念:为真相而斗争80年
- 52 人民币60年史话

观天下 | NEW KNOWLEDGE

- 54 让老人有尊严、有选择地接受护理服务
——日本的老年护理现状
- 56 新知岛

免责声明 稿件凡经本刊使用,即视为作者同意授权本刊代理其作品在互联网的传播,如无电子版方面的特殊声明,本刊支付的稿费已包括上述使用方式的稿费。

征稿启事 养老助老政策解答、心理情感追忆抒怀、养生休闲好办法、小窍门,均在欢迎之列。投稿邮箱: xtd2013@sina.cn 联系电话: 010-84258035

光明日报 报业集团主管主办

新天地

原《老人天地》

2015年12月(总第420期)

社长/总编辑 张炳升
副总编 萧茵
本刊政策顾问 台恩普
本刊法律顾问 北京市嘉诚泰和律师事务所
孙如兵

编辑部主任 孙展
责任编辑 辛娅 孙展 石磐
美术编辑 海龙
市场部主任 邵义松

国际标准刊号 ISSN 1673-7857
国内统一刊号 CN 11-5523/C
国内邮发代号 2-290
国际邮发代号 M736

社址 北京东城区和平里7区16号
办公楼6层《新天地》杂志社
邮编 100013
投稿电话 010-84258035
服务电话 010-84257955
发行电话 010-64202560
广告电话 010-64200699
传真 010-64222910
电子信箱 xtd2013@sina.cn
新天地网站 www.laobm.com
(实名:老爸老妈新天地)
开户行/账号 中国工商银行北京和平里北街支行
0200004209200145465
户名 《新天地》杂志社
广告许可证 京东工商广字第0216号

国内发行 北京报刊发行局
国外发行 中国国际图书贸易总公司
(北京399信箱)(100044)
印刷 北京博海升彩色印刷有限公司
出版日期 每月1日
零售价 5.00元

揭秘“养心救命”的秘籍，
为“心脑血管病人”指点迷津。

《养命先养心》 免费赠送



每天阅读10分钟，
祝您长寿和健康！

心脏是人体的“发动机”，主宰着人体的血液供应、身体健康，甚至寿命的长短。中老年人常见的高血压、高血脂、脑中风、肺心病等心脑血管疾病，都因为心脏病变而起！专家指出：“养心就是养命”，治疗心脑血管疾病，“从心而治”才能保健康！

养命先养心，激活心动力

如何才能激活心脏动力？如何选择好的养心秘籍？心肌细胞被激活、心脏动力全面恢复后，高血压、高血脂、脑中风、冠心病，会带来哪些意想不到的改善？建议您阅读最近的畅销科普书籍《养命先养心》一书。该书站在当今医学的前沿，旗帜鲜明的提出：只有清心+疗心，才能激活心动力！

该书一看就懂，一学就会，指导每一位中老年朋友，参照书中的养心方法，为心脏和大脑持续补充“氧气”，通过激活和恢复心脏动力调理心脑血管疾病。看完这本书，多年吃药、打针、学养生都不见好的心脑血管疾病，通过激活新动力会得到意想不到的改善！

每天阅读10分钟，救心救脑救性命

《养命先养心》一书，已经让众多中老年朋友受益。参照书中的养心方法“从心而养”，睡眠变香甜了，手脚感觉有力气了，头晕头痛的现象好多了，胸口也很少难受了。通过“养心疗法”的系统调理，激活和恢复心动力，让众多的高血压、高脂血症、心脏病、脑中风患者都能体会到身体带来的巨大变化。

“养心疗法”是一种综合的、系统的养生疗法，每天阅读10分钟，简单易学，轻轻松松就能学会健康长寿的好方法！

为了让更多老年朋友改善高血压、心脏病、脑中风，让更多人掌握科学、绿色的养心方法，《养命先养心》一书即日起面向全国免费发放，本次发书活动不收取任何费用，因数量有限，每天仅限200本，送完为止！

申领
专线

400-836-1363

书刊号：ISBN 978-7-5132-1143-7

每天仅限200本，送完为止
打全国免费电话领取