

尊重 温暖 健康

新天地

NEW HORIZON

2016
10

邮订 2-290

光明日报 报业集团主管主办 原《老人天地》



长征精神永不褪色

- 4 | “老人样,什么样?” 大讨论
- 6 | 老人为子女买房, 房产归谁
- 18 | 凌万兵: 为5000空巢老人拍笑脸
- 54 | 书法与养生

ISSN 1673-7857



www.laobm.com

总第440期 定价: 5元

万方数据

大视角 | FOCUS

- 4 “老人样,什么样?”大讨论(1)
- 6 老人为子女买房,房产归谁
- 8 退职行长跌入阴谋陷阱
- 10 为了失智老人有尊严的生活

名家秀 | FAMOUS

- 12 情系井冈山

看人生 | FIGURE

- 14 106岁老红军的革命情怀
- 16 余先华:11年大山深处升国旗
- 18 凌万兵:为5000空巢老人拍笑脸

新史说 | HISTORY

- 30 长征中的伙食纪事
- 32 人名刻下的岁月痕迹

情感吧 | EMOTION

- 20 忆祖父詹天佑 严谨家风传百年
- 22 我为妈妈找老伴
- 24 异国“祖孙”
- 26 “寻亲大姐”吕顺芳
- 28 心灵深处那块“自留地”——绥中
- 29 最忆童年国庆时



14

天津市唯一健在的106岁老红军彭焕生作为共产党员的红色情怀,永不褪色。

快乐坊 | OUR LIFE

- 34 小镇大妈仗义维权
- 36 86岁的汤瑞仁依然美丽
- 38 自筹资金建文化大院
- 40 老友周辅龙的“石头记”
- 42 有滋有味的北漂生活
- 43 写书为乐
- 44 警惕“起跑线焦虑症”
- 45 微信内部的“衍生功能”

心驿站 | PSYCHOLOGIES

- 46 重阳节感悟睿智人生
- 48 丧偶后,如何摆脱孤独
- 50 付出与收获难平衡

观天下 | NEW KNOWLEDGE

- 64 新知岛

自助医 | HEALTH

- 52 快乐行走——安全的健身方式
- 54 书法与养生
- 56 防治湿疹,莫入误区
- 57 就诊时要注意6问题
- 58** 小心慢性肾脏病
- 60 健康早餐5个“一”
- 61 秋季谨防3类传染病
- 62 秋天:抑郁症多发季



58

慢性肾脏病的高危人群,不要等到身体发出信号再去看病,而应该定期筛查。

征订启事

邮发代号: 2-290,可到各地邮局破季订阅;可汇款至杂志社邮购,每本5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。

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

养老助老政策解读、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

膝关节疼痛、肿胀、椎间盘突出 股骨头坏死 喜遇良品

★ 60年治骨大品牌 ★ 穴位疗法 ★ 治骨更养骨 ★

关节疼痛， 你是否正在遭遇？

膝关节疼痛、僵硬，走路成了大问题！

膝关节退行性病变、软骨磨损如今已经成为中老年朋友的常见疾病，多数患者关节不灵活，蹲不下站不起，上下楼疼痛费劲，走路打软腿，站立不稳、走路蹭地、久坐站立僵硬迈不开步，弯曲时咔咔作响，上厕所费劲，膝关节内绞索着疼……

腰疼腿麻、脖子疼痛，睡个好觉成奢望！

腰椎3-4-5突出、滑脱、腰5骶1膨出……刚开始是腰痛，没多久臀部和腿上发痛发麻发酸发胀，像过电流一样，双脚无力如同踩着棉花，晨僵，腰疼腿疼，弯不下腰，逐渐发展到走不了几步路就得停下休息；颈椎病患者，头晕耳鸣，刷牙洗脸抬不起胳膊了，上肢无力发软，严重影响日常生活。

喜遇良品，关节健康

很多骨病患者确实在进行着积极的治疗，但简单的以止痛、补充营养物质为目的，没有深入治疗，所以才导致骨病久治不愈。

千年活骨膏（远红外活血止痛贴）是以“跳伞员腰膝关节病”为课题，在古方《腰膝断续膏》的基础上，精选川续断56克（盐焗，续筋接骨）、鹿筋63克（醋泡，补骨生髓）等36味地道中药材为原料，结合中老年人的体质、关节吸收、用药安全等因素，最后确定以传统的黑膏药为药品成品，药品不脏不流不过敏，按特定穴位贴敷之后，有效成分直达病灶，针对颈腰椎、膝关节病，被广大患者称之为“**不流血的中药手术刀**”！

恪守古方，精益求精，步步用心，环环相扣

在制作工艺上，千年活骨膏完整传承了古法炼制的精髓，严遵传统工艺，选料、浸泡、提炼、升华、炼油、下丹、去火毒、去燥邪、启封、摊涂，步步考究……在细节质量标准上更是精益求精：

1、坚守薛氏“五斤药材一两膏”的祖训；

2、选用最适合熬药的香油

浸泡12个时辰；

3、桑柴火全程熬至滴水成珠，黑如精炭；

4、膏药贴敷药力透肤而入，似手抓筋骨，把膏药的药用价值发挥到极致；

5、现为国家二级保密配方，因其香油熬制，被很多患者亲切的称为“香油膏”。



千年活骨膏 “穴位疗法” 对症 “选穴”

● **1号贴**——针对颈腰椎间盘突出、膨出，椎管狭窄、骨质增生、坐骨神经疼、肩周炎、颈椎病。有助于神经水肿，椎管受压疼痛缓解。坚持使用一段时间后，多数人活动能力逐步好转。

● **2号贴**——针对膝关节退行性病变、滑膜炎、骨刺、骨质增生、髌骨软化、半月板损伤、风湿类风湿、跟骨刺。贴敷膝眼、复溜等穴位，其有效成分促进骨骼营养物质生成，帮助修复受损滑膜、半月板，有助于消除炎症积水，逐步好转。

● **3号贴**——针对股骨头缺血性坏死、骨小梁断裂、塌陷、疼痛、髌关节扭挫伤行走困难、下肢肌肉明显萎缩、肌无力等症。



研发人提醒：病非人体素有之物能得亦能除。【千年活骨膏】的问世，揭开了骨病的神秘面纱，让活动受限、生活不能自理的患者受益。有疑虑患者可对比使用前后CT片，更能说明问题。

免费咨询热线：010-63269328 400-090-1008

指定专销：北京市海淀区空军总医院旁本草堂医药部 全国免费邮寄 药到付款 用药期间可拨打咨询热线提供一对一指导用药

请仔细阅读产品说明书或者在医务人员的指导下购买和使用 禁忌内容或注意事项详见说明书

陕食药监械(准)字2013第2640077号 陕医械广审(文)第2016040010

《新天地》定价：5.00元 通讯地址：北京市东城区和平里7区16号楼办公楼6层 邮编：100013