

新天地

尊重 温暖 健康

2016

3

邮订 2-290

光明日报 报业集团主管主办 原《老人天地》



聚焦各地两会 养老凸现新思路

- 12 | 戴逸：三起三落修清史
- 28 | 最难不过家产事
- 42 | 玩转微信群，两代之间更亲密
- 46 | 糖尿病是一种心血管疾病

ISSN 1673-7857



9 771673 785167
新浪官方微博·新天地杂志社
www.laobm.com
总第426期 月刊·上 定价：5元

大视角 | FOCUS

- 4 聚焦各地两会,养老凸现新思路
- 6 与老人同住可减税,看上去挺美
- 7 数字新闻

名家秀 | FAMOUS

- 8 秦润波:直造古人不到处

看人生 | FIGURE

- 10 沙国河:在中小学设立“院士科普工作站”
- 12 清史泰斗戴逸:三起三落修清史

情感吧 | EMOTION

- 14 一段没有缺憾的父女情
- 16 考古界的“夫妻档”
- 17 外交夫妻的角色转换
- 18 孤岛之恋
- 20 郁晓玉带爸爸看世界
- 22 我劝父母分手,是对还是错

新史说 | HISTORY

- 24 军区80年史话
- 26 雷锋那些事
- 28 最难不过家产事



10 著名物理化学家、中科院院士沙国河,给大连市青少年宫里的孩子们讲述科学知识,带领他们做各种小实验,他通俗易懂的讲解和妙趣横生的实验,深深吸引着孩子们。

快乐坊 | OUR LIFE

- 30 耄耋登山团 4年征服名山大川
- 32 和老妈打造“中国LV”
- 34 “叶雕达人”都婉莉 焕发人生第二春
- 36 我和老伴的“四项基本安排”
- 38 涂金灿:为普通百姓修谱
- 40 赠儿房产却被扫地出门,老人如何维护居住权

心驿站 | PSYCHOLOGIES

- 42 玩转微信群,两代之间更亲密
- 44 如何让女儿变得坚强



34 济南有位叫都婉莉的老人,退休后迷上了叶雕,凭着热爱,她摸索出独特的叶雕技术。十多年来,一片片树叶在她手里变成了金鱼、猴子、蝴蝶、寿星等图案,深受大众的喜悦。

自助医 | HEALTH

- 46 毛积分:糖尿病是一种心血管疾病
- 48 脑梗死 预防更关键
- 50 爸妈老胃病,当心胃癌来“敲门”
- 52 孝心接力赛,“护送”母亲过百岁
- 54 8问远离寨卡病毒
- 55 春季养生正当时

观天下 | NEW KNOWLEDGE

- 56 新知岛

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)。
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

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

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