

尊重 温暖 健康

# 新天地

NEW HORIZON

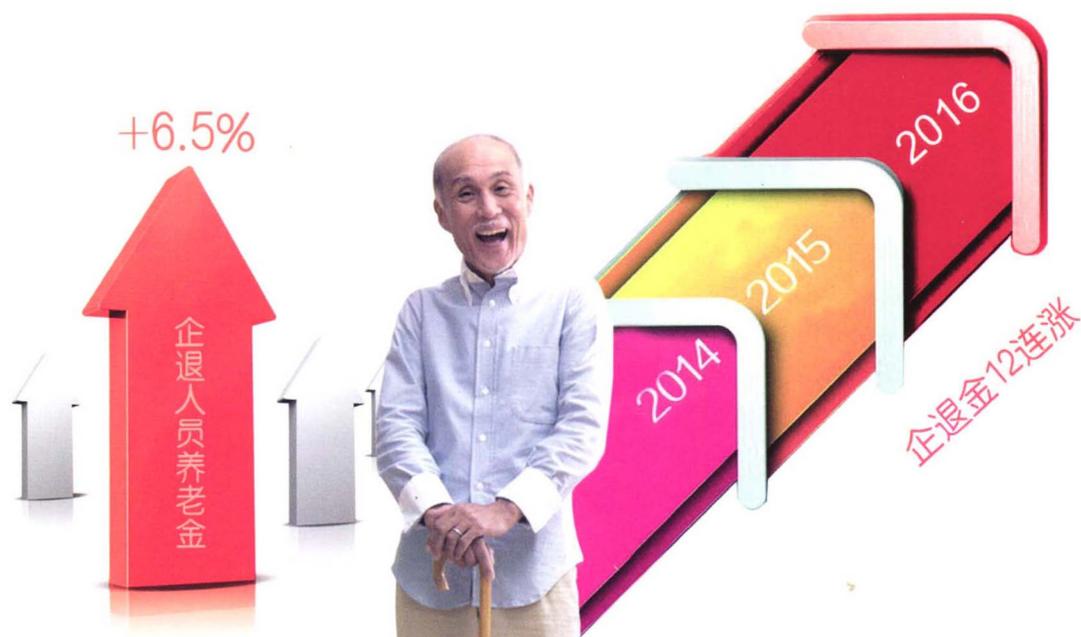
光明日报 报业集团主管主办 原《老人天地》

2016

4

邮订 2-290

- 12 | “老娘舅” 李九松
- 18 | 喜得金婚活动纪念册
- 38 | 年逾古稀当歌手
- 46 | 百岁将军“经营”长寿



## 老有所养不会也绝不能是一句空话

### ——全国两会聚焦养老

ISSN 1673-7857



9 771673 785167

新浪官方微博: 新天地杂志社

[www.laobm.com](http://www.laobm.com)

总第428期 月刊·上 定价: 5元

## 大视角 FOCUS

- 4 解读今年《政府工作报告》10大关键数字
- 6 老有所养不会也绝不能是一句空话  
——全国两会聚焦养老
- 8 老年人遇家暴不再是家事

## 名家秀 FAMOUS

- 10 马若特:塑造有温度的黄土情



18

近日,参加2015文化老人金婚庆典活动的每一对金婚夫妇都收到一份特殊的礼物——金婚活动纪念册和活动录像光盘。500多张照片,50对金婚老人都有一份属于自己的寄语,文图集结成64页的纪念册,为大家留下美好的记忆。

## 看人生 FIGURE

- 12 “老娘舅”李九松:发挥余热自得其乐
- 14 北京“的姐”王凤进:弘扬雷锋精神没终点
- 16 常宁州:用20年还原百岁古石桥

## 情感吧 EMOTION

- 18 喜得金婚活动纪念册  
与外孙共享欢乐时光
- 20 父亲的话是我奋斗的动力
- 22 德艺双馨:儿子眼中的阎肃
- 24 书信传情,跨越半个世纪的友情
- 26 华裔富商牵手梯田妇

## 心驿站 PSYCHOLOGIES

- 28 为女愁嫁,当心起到反作用

## 快乐坊 | OUR LIFE

- 30 老年人如何理财才靠谱
- 32 健康长寿,和我一起拍拍手
- 34 叶画艺术装点不老人生
- 36 “六朵金花”抱团养老
- 38 年逾古稀当歌手
- 40 跟着孙女学方法,脑力大赛成季军
- 42 老顽童林少雯的水底两万里

## 自助医 | HEALTH

- 44 警惕身体给你发出的猝死信号
- 46 百岁将军张玉华:长寿是要“经营”的
- 47 春季应注意花粉过敏
- 48 心脏肿瘤不罕见

## 观天下 | NEW KNOWLEDGE

- 50 外国“同居”式养老面面观
- 52 李世石输了,人工智能是否胜利
- 54 熊猫经济史话
- 56 新知岛



44

数据显示,我国每年新发心梗60万例,死亡率在3成以上。实际上许多人心梗的症状并不明显,并且极容易被忽略,但日常生活中的有些“微”信号其实是可以看出端倪的。

### 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