



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》

2018

# 10

邮订 2-290



## 养老院住进年轻人

- 12 刘日福：带中国老人奔跑在世界赛场
- 26 我所参加的国庆庆典
- 28 重阳节是如何与菊花结缘的
- 58 警惕：老年高血压危象

ISSN 1673-7857



9 771673 785181

总第467期 月刊 定价：5元

### 敏感度

- 4 从“无围墙养老院”到老年宜居社区
- 6 养老院住进年轻人
- 8 忽视证据,打官司“有理说不清”

### 心不老

- 10 “椰子夫妻”风雨同行
- 12 刘日福:带中国老人奔跑在世界赛场



- 14 邮花开在春风里
- 15 小邮包 大变化
- 16 一生的骄傲
- 17 走出国门那一天
- 18 北京邮政枢纽的变迁
- 20 40年,与邮政教育发展同行
- 21 把夜晚留给自己
- 22 诗歌5首
- 24 邮政服务话今昔
- 25 3件灯芯绒上衣

### 新史说

- 26 我所参加的国庆庆典
- 27 亲历61年前国庆阅兵
- 28 重阳节是如何与菊花结缘的
- 30 80年前,美国“火星人入侵”的案中案
- 32 冷宫是个什么宫



## 情感吧

- 34 枕下情书也浪漫
- 36 “祖孙互助组”温暖人生路
- 38 克服“带孙依赖症”
- 40 送教上门,托起上学梦
- 42 把生活还给儿女

## 快乐坊

- 44 “垃圾王”父女缔造“白鹭保护区”
- 46 长翅膀的朋友
- 47 和父亲吃馄饨
- 48 老工人的书画情缘
- 50 35年唱响“上海声音”
- 52 助岳母戒“网瘾”

## 养生道

- 54 潜伏在颈动脉里的老年斑
- 56 注意:高血压伤害全身
- 57 护理:量血压5个时间点
- 58 警惕:老年高血压危象
- 59 用药:药物降压要坚持
- 60 按摩:百会、曲池、太冲可降压
- 61 食疗:减盐、减脂成常态
- 62 50年不感冒,只因这套保健方
- 63 百岁老人 长寿之家

## 看世界

- 64 新知岛



### 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:北京西城区永安路106号  
《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