

NEW HORIZON

# 新天地

光明日报主管 引领老人快乐生活

2019.07

邮发：2-290

定价：5元



## 弘扬“红船精神” 不忘初心使命

P01 在全媒体时代，助力老年教育

P18 大数据时代，老人如何出行

P21 燃烧我的“精神卡路里”

万方数据

ISSN 1673-7857



9 771673 785198

总第476期 (月刊)



## 卷首语 · FRONT

01 在全媒体时代，助力老年教育

## 敏感度 · FOCUS

06 弘扬“红船精神”不忘初心使命

08 习近平致信祝贺光明日报创刊70周年

09 光明印记

——《光明日报》创刊70周年专题

18 大数据时代，老人如何出行

20 一心一意跟党走

21 党恩铸我魂

21 燃烧我的“精神卡路里”

## 学习吧 · EDUCATION

12 对话老年大学

14 交通运输部机关老年大学学员作品欣赏

16 党建领航，指引瑰丽夕阳人生

54 新天地小课堂第7期

## 寻找大国孝星 · ISSUE

22 孝心里的泪光

## 私房话 · SECRET

24 老年低头族 心瘾如何除

## 乐活族 · LIFE

26 父子魔术师让古戏法更“出彩”

28 新时尚垃圾分类

29 驱蚊妙招

# P48

新史说

历史上的今天



2001年7月13日，2008年奥运会举办城市投票揭晓，北京赢啦！这是在天安门广场庆祝胜利的人群展开一面巨型五星红旗。（新华社）





## P56 **新鲜事**

### 首届京津冀社区和老年教育 合作发展论坛成功举办

#### 颐养圈 · CARE

- 30 京津冀协同发展 5 周年  
“燕达模式”更有新意

#### 健康路 · HEALTH

- 32 打响下半年的健康保卫战  
34 关于“胖与瘦”，一直被误解  
36 皮肤瘙痒莫等闲视之  
37 煎中药的小细节  
38 闲不住的百岁寿星  
39 简单易行 8 个长寿法  
40 “肠”健康才能常健康  
41 身体没味道 生活有格调

#### 家国情怀 · FIGURE

- 42 李鸿章后裔讲述百年家训

#### 新史说 · HISTORY

- 44 早餐中的历史  
46 古人奇特减肥术  
48 历史上的今天

#### 新鲜事 · NEWS

- 56 首届京津冀社区和老年教育  
合作发展论坛成功举办  
60 应急管理部离退休干部局启动“唱响  
《我和我的祖国》”主题快闪活动  
61 中国文联离退休干部局和《新天地》  
召开工作座谈会  
61 新老知识产权人共话党建工作  
62 2019 上海养老服务产业高峰论坛  
成功举办  
62 北京市通州区养老服务质量提升  
(沙龙活动) 第 7 期顺利举办

#### 话题板 · DISCUSS

- 63 铃儿响丁当，不思量自难忘  
23 本刊得到光明阅评组鼓励  
64 “我拍祖国好河山”摄影作品征集活动