

# 新天地

光明日报主管 引领老人快乐生活

2020.01

邮发：2-290

定价：15元

## 红红火火 中国年

P44 真正的友情，是一生的感动

P22 2020年新“气”歌



ISSN 1673-7857



9 771673 785204

总第482期 (月刊)



## 敏感度·FOCUS

- 06 2020年，老有所养新时代
- 08 养老信息播报站
- 10 假冒伪劣保健品会加重肝脏负担
- 11 老年人的难言之隐

## 新春特辑·ISSUE

- 12 红红火火的中国年
- 17 唐人街上的春节
- 20 我在国外过春节
- 26 吃不得的“年鱼”
- 27 母亲的“红包革命”
- 28 春运出行，老人坐飞机要注意什么
- 30 “反向团圆”又一回
- 31 佳节的趣味
- 32 作家笔下的饺子
- 34 插了梅花好过年
- 37 年前多准备 失智老人平安守岁

## 学习吧·EDUCATION

- 22 金色艺苑 | 2020年新“气”歌
- 24 金色艺苑 | 新春掠影
- 36 老课新上 | 简单易学扎灯笼
- 78 老课新上 | 如何设计你的安全密码
- 79 老课新上 | 你会吃酸奶吗
- 80 书山拾英

## 健康路·HEALTH

- 38 来自心血管专家的新春告诫
- 40 闲话春节吃吃喝喝
- 42 六药方安度“节后寂寞期”
- 70 这些养生法，你要多斟酌
- 72 104岁老寿星的喜事



# P12

## 红红火火的中国年

### 私房话 · SECRET

- 44 真正的友情，是一生的感动
  - 46 有我陪着你
  - 48 我与外孙女末末
- 50 李敦白和他的中国妻子
  - 52 婆婆的再婚
- 54 百万建造孝心房，陪伴就是最大的孝顺

### 家国情怀 · FIGURE

- 56 与蘑菇云相伴的峥嵘岁月

### 乐活族 · LIFE

- 58 问君何所营？——记退休后的采访经历
- 60 七旬老汉的“骑遇人生”
- 62 老段不老

### 新史说 · HISTORY

- 64 徐悲鸿：一个藏画成痴的大画家
- 66 闲说古代开学与放假制度
- 67 古代人买东西砍价很含蓄
- 69 “祭灶”的由来

### 话题板 · DISCUSS

- 74 新剧场 | 身处“光荣时代”
- 75 新剧场 | 唱响夕阳之歌
- 76 我拍祖国好河山摄影大赛获奖名单  
封二“星”能量