

NEW HORIZON

新天地

光明日报主管

2020.12

邮发：2-290

定价：15元



封面人物 夏雨

尊重老人的需要和原则，才称得上孝顺

P33 新年穿新衣，寓意不一般

P34 老照片里看流年

万方数据

ISSN 1673-7857



9 771673 785204

12 >



总第493期 (月刊)

封面故事 · COVER STORY

- 8 夏雨：尊重老人的需要和原则，才称得上孝顺

名家范 · PERSONAGE

- 14 沈宗镐：百岁追梦人
18 雷正民：烽烟丹青永驻光华

敏感度 · FOCUS

- 21 5G时代，“智慧助老”进行时
24 微信带给我家快乐
26 “智能音箱”带着歌声飞扬
27 突破网络盲区有分寸

乐活族 · LIFE

- 46 “裁缝奶奶”的直播课
48 晚年乐习“长笔”书法
50 打造“生态人家”

私房话 · SECRET

- 28 厨房二重奏
30 养老就是自得其乐
31 厨房是最深的慰藉
32 那些年，我过的元旦
33 新年穿新衣，寓意不一般
34 老照片里看流年
36 老友范敬宜的点滴往事
38 有种爱叫“吃饭哩”
39 老有所聚
40 不是亲人胜亲人

新史说 · HISTORY

- 41 瑞雪为何兆丰年
42 古人有趣的年终总结
44 百花之魁话梅花



P21

5G 时代，“智慧助老”进行时

看世界 · TRAVEL

- 51 退休后，骑行游世界
- 54 别样卢沟桥的红色魅力
- 56 冬日拉萨 日光倾城慢时光

健康路 · HEALTH

- 60 老人洗澡安全注意事项
- 62 做好 5 点，远离哮喘发作
 - 64 冬日养生 8 字经
- 65 “暖消费”的利与弊

话题板 · DISCUSS

- 68 如何称呼有学问
- 71 温暖的记忆
- 72 晒暖
- 74 另一条通道
- 76 “第六届老年服务科学与创新国际论坛”成功举办
- 78 养老信息服务站
- 80 书山拾英
- 封二 “星”能量——曹骏
- 2 “星”能量——龚俊