

NEW HORIZON

新天地

光明日报主管 引领老人快乐生活

2020.02

邮发：2-290

定价：15元

一生献给中国飞机的耄耋伉俪

P32 老闺蜜的创业养老

P55 巧妙运动不伤膝



ISSN 1673-7857



9 771673 785204

总第483期 (月刊)

万方数据





P20

我的印度之旅

敏感度 · FOCUS

- 04 读书会，一种特殊养老方式
- 08 养老信息播报站
- 10 房产继承公证难为人，原来涉及“转继承”

名家范 · PERSONAGE

- 12 情系“二泉”
- 30 白淑湘：舞者传奇

看世界 · TRAVEL

- 15 银装素裹峨眉山
- 18 诱人的南极
- 20 我的印度之旅
- 22 在拉贾斯坦邦看印度的“长城”
- 25 蜡梅为我“一字师”

寻找大国孝星 · ISSUE

- 26 123位孤残老人的守护天使
- 47 放声歌唱，开启老年人的精神之旅

家国情怀 · FIGURE

- 28 一生献给中国飞机的耄耋伉俪

乐活族 · LIFE

- 32 老闺蜜的创业养老
- 35 活到童心如镜
- 36 为了爱，古稀考驾照
- 38 王泽霖：千金散尽还复来

私房话 · SECRET

- 39 为成年子女“断奶”
- 42 五大规划，避免老后破产
- 44 公婆变成“新老人”
 - 46 校外“军师”

健康路 · HEALTH

- 48 多吃六类食物 拥有健康好身板
 - 50 春日养生宜食芹
 - 51 二月茵陈最为鲜
 - 55 巧妙运动不伤膝
 - 54 健康坐姿能长寿
- 56 这些抗癌的小道消息不能信
 - 64 重返“超级大脑”

新史说 · HISTORY

- 58 在危困中诞生的美食
 - 60 自行车在近代中国
 - 62 到明朝喝茶去

学习吧 · EDUCATION

- 64 走出“思维胡同”
- 67 书山拾英
- 68 金色艺苑 | 摄影作品欣赏
- 70 金色艺苑 | 书画作品欣赏
- 72 老课新上 | 自制干花饰品，留下温馨美好
- 74 老课新上 | 智能手环的心率功能如何使用
- 75 老课新上 | 如何选择一双可靠的“老人鞋”

话题板 · DISCUSS

- 76 国资委机械离退休干部局举办 2020 年离退休干部迎春团拜会
- 76 “新时代积极应对人口老龄化高端研讨会”成功举办
- 77 国家知识产局举行离退休干部新春团拜会
- 77 交通运输部离退休部长党支部举行第六次集体学习暨新年联欢活动
- 78 新剧场 | 电影《老师·好》：换个角度，贩卖的还是情怀
- 79 新剧场 | 大导演的演技