

敏感度 · FOCUS

- 04 从智能到智慧，养老服务迈向何处

名家范 · PERSONAGE

- 06 95岁指挥家曹鹏：
用音乐与来自星星的孩子对话
- 08 彭建伟：情系玉雕事业一辈子

家国情怀 · FIGURE

- 10 将军家风山高水长
- 12 花甲“飞手”引领潮流

话题板 · DISCUSS

- 76 新剧场 | 新科技 老电影
- 77 宅家好书 | 《平凡的世界》里温暖的心
- 78 养老信息播报站
- 33 书山拾英

私房话 · SECRET

- 14 如诗如歌一世情
- 16 母亲属牛
- 18 一本挂历念亲恩
- 20 陪伴二三事
- 21 颐养天年的秘密
- 22 我们那个时代的婚恋
- 25 借钱的往事
- 26 关注老年人的精神需求
- 27 外婆的香椿树
- 28 我可以慢下来吗
- 29 谢谢您，让我静享安好
- 30 爱心“账本”
- 31 吉祥数字的悲喜剧
- 32 关心时事的老年人

新史说 · HISTORY

- 34 欧阳修的幽默
- 36 装疯卖傻的唐寅
- 38 文人的风味人间
- 40 邮票上的母爱



P42

银发遇匠心 实践传非遗

乐活族 · LIFE

- 42 银发遇匠心 实践传非遗
- 44 新家规 新风尚
- 46 愿变老的路上，处处欢笑
- 48 且将晚年当“玩年”
- 50 花趣
- 51 闯出一片天
- 52 晚年宅家也能多运动

看世界 · TRAVEL

- 55 肖邦公园“拜见”肖邦
- 56 盐城——美丽的“东方湿地之都”

健康路 · HEALTH

- 59 散步“散”出健康路
- 60 胃口好，人不老
- 62 学会管理你的胆固醇
- 64 吃好早餐，开启一日美好
- 66 柳絮来袭，如何防护
- 67 外出野餐要注意

学习吧 · EDUCATION

- 68 老课新上 | 一把团扇，千姿百态
- 70 老课新上 | 5G 信号不会威胁人体健康
- 71 老课新上 | 入夏时分，如何分辨织物材质
- 72 金色艺苑