

NEW HORIZON

# 新天地

引领老人快乐生活

光明日报主管

2021.04

邮发：2-290

定价：15元



封面故事

## 托起莘莘学子文学梦

——回忆嘉祥一中麒麟文学社的幸福岁月

P11 我的爷爷奶奶

P60 春季常见病化解妙招

万方数据

ISSN 1673-7857



9 771673 785211

04



总第497期 (月刊)

## 名家范 · PERSONAGE

- 04 林皋院士：科研硕果累累，育人成就卓越  
30 托起莘莘学子文学梦

## 清明专辑 · ISSUE

- 07 清明诗话  
08 永远的怀念  
11 我的爷爷奶奶  
16 记忆中的老邻居  
18 心上有朵丁香花  
20 韭唱春深

## 私房话 · SECRET

- 21 爱心账本  
22 莫燕老师，好久不见  
24 母亲“不吃”鸡蛋  
26 当好人遇上勤快人  
27 难忘那夜歌声  
28 温暖的手套  
29 我给母亲送外卖

## 乐活族 · LIFE

- 34 退休生活教我的三件事  
37 为母亲找芳华  
38 学以致用，九旬老太视频网站当网红  
40 一个老作家的故乡情  
42 三招打造“开心果”  
43 日日思归饱蕨薇  
44 家有毫耄“追星族”  
45 父亲的养生“七怪”  
46 春天的邀请  
47 唱出欢乐晚年

## 看世界 · TRAVEL

- 48 一起去看看综艺节目带火的好山好水

## 学习吧 · EDUCATION

- 52 金色艺苑





## P4 林皋院士：科研硕果累累，育人成就卓越

### 健康路 · HEALTH

- 56 帕金森不用“怕”
- 58 健康喝汤“十忌”
- 60 春季常见病化解妙招
- 62 10个养生误区
- 64 高龄减肥如何减
- 67 老年人究竟怎样喝酸奶

### 新史说 · HISTORY

- 74 古诗里的养生学

### 话题板 · DISCUSSION

- 77 旅游的断想
- 80 来，让我们都跟上春天的脚步