



本期专题

云南非遗传奇 P09

养生

专家讲坛

- P28 | 钙流失与骨质疏松症/罗湘杭 王敏
P30 | “天下第一痛”为何易找上老人/张小梅 罗睿

名人养生

- P31 | 薛伯寿：养生要靠自己/肖雄
P32 | 李佃贵：养生谨记十句话/徐伟超

养生秘诀

- P33 | 胸背痛可能是它惹的祸/张剑
P34 | 如何摆脱耳鸣烦恼/杨洪
P35 | 水肿是怎么回事/张春艳
P36 | 老年人秋季要防关节炎/张小六
P37 | 中老年人体检必查项目/杨昆
P38 | 缓解秋季手脚冰凉有妙招/毛自平
P38 | 念好养胃“五字经”/任万杰

健康前沿

- P39 | 我国绘出帕金森病基因突变图谱等5则

文化

吟诗作对

- P40 | 上期征稿选登、下期征稿、诗词之窗

文史知识

- P42 | 中国古代的监察、巡视与采风/陈长魁

人生百味

- P44 | “劳模之花”放异彩/张国英
P45 | 我的“头号读者”/杨金坤

交流

工作动态

- P46 | 省委老干部局着力培养高素质老干部工作队伍等6则

信息速递

- P49 | 信息速递10则

他山之石

- P50 | 北京：“养老床位”搬进家等5则

服务

老年大学

- P51 | 怎样写好律诗/杨柏森
P52 | 写意山水画基本技法/鲁云

消费提示

- P53 | 六招让假邮票“原形毕露”/高国辉

理财常识

- P54 | 如何避免落入“假理财”陷阱/彭新

法律维权

- P55 | 保险赔偿金是遗产吗/欧阳小抒

编读往来

- P56 | 我的拿手菜、来信解答

- 封面 “云南好人”郑萍萍
封二 书画欣赏
封三 摄影园地
封底 非物质文化遗产·云南

(本刊声明：来稿请自留底稿，三月内未接到用稿通知，请作者另行处理。如系转载文章，请作者与本刊联系，以便支付稿酬、寄赠样刊。)