



「长寿之乡」 探秘云南首个

本期专题

P13

养生

专家讲坛

P30 | 中医如何望闻问切（下）/张震

名人养生

P33 | 国医大师徐景藩：恬淡随缘修身养性/共由

养生秘诀

P34 | 皮肤老化有这些信号/高飞

P36 | 反复口干眼干并非上火/王燕

P37 | 教您选一款膝关节护具/孙德毅

P38 | 心情舒畅益身心/罗映清

P38 | 冬日抗“高”有妙招/怀瑜

健康前沿

P39 | 两种血液分子可“追踪”阿尔茨海默病进展等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 | 没有退休金，古人如何养老/梁盼

人生百味

P44 | 位卑不忘责任重/宇朝宏

P45 | 老伴盼我成“秃子”/霍寿喜

交流

工作动态

P46 | 省委老干部局学习宣传贯彻党的十九届五中全会精神等7则

信息速递

P49 | 信息速递10则

他山之石

P50 | 上海：部分医院推出“亲属绑卡”功能等5则

服务

老年大学

P51 | 怎样写好咏物诗/杨柏森

P52 | 国画构图有讲究/鲁云

法律维权

P53 | 居住权让居者有其屋/欧阳小抒

理财常识

P55 | 拼团理财有风险/郭欣欣

编读往来

P56 | 我的拿手菜、来信解答

封面 全国三八红旗手代红辉

封二 书画欣赏

封三 摄影园地

封底 欢迎订阅《金色时光》

（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。）