



本期专题 P9

走近家庭医生

■ 养 生

专家讲坛

冠心病防治要点/高立建 ————— P32

老年人要谨防卫生间晕厥/张 俐 ————— P33

名人养生

药王孙思邈的古方养生法/贺 城 ————— P35

养生秘诀

四季养生特效穴有哪些/李吉美 ————— P36

女性打鼾现象不容忽视/王 敏 ————— P38

八旬老教师的养生之道/杨钟文 ————— P40

过好“五道”人生/王贞虎 ————— P40

健康前沿

云南省首家省级光明中心成立等5则 ————— P41

■ 文 化

吟诗作对

上期征稿选登、下期征稿 ————— P42

文史知识

中国古代的涉外理念/陈尚胜 ————— P44

人生百味

久病床前有贤夫/许 琴 ————— P46

跑友鲁大姐/汪 涛 ————— P47

■ 交 流

工作动态

高质量开展云南离退休干部工作等7则 — P48

信息速递

信息速递10则 ————— P51

他山之石

北京：老年餐有了专属外卖平台等5则 — P52

■ 服 务

老年大学

发声练习技巧/李 杰 ————— P53

楷书章法布局原则和方法/胡长林 — P54

法律维权

遗赠扶养协议优于法定继承吗/高佛雁 — P55

每月一游

钟灵毓秀 文化大庄/欧阳小抒 ————— P56

封面 全国敬老爱老助老模范人物 王翠芬

封二 书画欣赏

封三 摄影园地

封底 独龙族卡雀哇节

(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。)



品味金色时光微信