



P9

我与改革开放

养生 | YANGSHENG

专家讲坛

P28 | 每晚都做梦吃啥最管用/秦 竹

名人养生

P30 | 揭秘十大院士养生经/蒋亦珊

养生秘诀

P32 | 久站一族当心腿上长“蚯蚓”/张 剑

P33 | 如何防止膝关节过早“老化”/孔春丽

P34 | 你离干眼症有多远/田 润

P35 | 高血压患者如何合理膳食/汤银江

P36 | 天天锻炼，为何还老生病

P37 | 秋燥便秘 六种食物来解围/熊粉香

P38 | 乐观向上有助养生/高 岚

P38 | 常揉小腿清肝明目/郭华悦

健康前沿

P39 | 新研究揭示自身免疫性胰腺炎病因等5则

文化 | WENHUA

人生百味

P40 | 画板上的诗意古城/王振奇

P41 | 人生如茶/王 蓉

文史知识

P42 | 古代聘教师看师德/倪方六

诗词之窗

P44 | 歌颂新时代（诗词四首）

交流 | JIAOLIU

工作动态

P45 | 云南省着力打造老年大学“第四课堂”等9则

信息速递

P48 | 信息速递等11则

服务 | FUWU

老年大学

P49 | 老年瑜伽从这三个动作练起/李沁玲

P50 | 联律创作六要素/赵 椿

理财常识

P51 | 如何购买适合老年人的保险/袁海毅

法律维权

P52 | 老年人谨防涉众型经济犯罪/袁海毅

P53 | “夕阳游”发生纠纷怎么办/刘 宇

编读往来

P54 | 我的拿手菜、来信解答

P55 | 以诗会友、楹联竞对

封面 主题设计 封底 非物质文化遗产·云南

封二 书画欣赏 封三 摄影园地

（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。）