

史海钩沉

P27 | 华罗庚：隔帘而居的联大生活/龙美光

P29 | 鸡形陶壶：新石器时代的“萌物” /曾永会

## 养生

专家讲坛

P31 | 带您认识老花眼/郭立云 刘梅

名人养生

P33 | 黄瑾明：调养奥秘尽在饮食中/王青云

养生秘诀

P34 | 糖尿病的患者运动有讲究/罗宝瑜 祝倩倩

P36 | 三类人要严防小中风  
/夏健 那扎克提·努尔买买提

P38 | 不吃早餐有五大危害/赵丽花

P39 | 药食两用话荷花/王剑

P40 | 改善睡眠试试小米粥/陆明华

P40 | 伸腿勾足缓解膝关节痛/郭旭光

健康前沿

P41 | 又一阿尔茨海默病治疗靶点被发现等5则

## 文化

经典剧目

P42 | 《团圆之后》：老戏新编再现经典 /谭宗慧



人生百味

P44 | 热爱云岭 崇尚先锋/杨东炜

P45 | 老党员的渔业情缘/段学兵

吟诗作对

P46 | 上期征稿选登、下期征稿启事

## 交流

工作动态

P48 | 省委老干部局召开庆祝建党102周年暨“两优一先”表彰大会等6则

活动之窗

P50 | 召开2023年上半年工作会暨主题教育专题党课等2则

信息速递

P51 | 信息10则

他山之石

P52 | 北京养老服务网正式上线等5则

## 服务

老年大学

P53 | 怎样拍出有新意的荷花/赖萍

P54 | 写作的动机/刘玉莹

法律维权

P55 | 网上中伤他人小心惹官司 /曾永会

每月一游

P56 | “民宿村”里解乡愁 /杨锡畅

封面 主题设计

封二 艺术欣赏

封三 摄影园地

封底 独克宗古城