

好家风

**P25** | 董 泽：高教兴滇先行者/谭宗慧 黄 蓉  
史海钩沉

**P27** | 吴志青：太极拳名师的家国豪情/龙美光

**P29** | 三枝铜俑灯：开启青铜器“模块化”  
生产先河 /王学勇

## | 养 生

专家讲坛

**P31** | 落枕了怎么办 /杨渝平

**P32** | 多事之秋防多病/张 俐

名人养生

**P34** | 杨 震：养生讲究“淡、雅、疏”/李 芮

养生秘诀

**P35** | 十类人群需进行骨密度检测  
/王 波 李 群 周媛捷

**P37** | 膝关节要省着用/保 毅

**P38** | 卵巢早衰的六大影响因素/何金璐

**P39** | 适合老年人的零食/刘菊英 戴民慧

**P40** | 莫忘常叩齿/郭旭光

**P40** | 秋季养生三注意/霍寿喜

健康前沿

**P41** | 眼部扫描能提前七年预诊帕金森病等5则

## | 文 化

经典剧目

**P42** | 《召树屯与喃木诺娜之良缘》：傣族章哈唱  
响爱情经典/李宏刚



人生百味

**P44** | 共享“金色时光”/白正祥

**P45** | 师生情谊水流长/林超民

吟诗作对

**P46** | 上期征稿选登、下期征稿启事

## | 交 流

工作动态

**P48** | 省委老干部局召开主题教育专题  
民主生活会等6则

活动之窗

**P50** | 省老干部活动中心召开主题教育  
专题组织生活会等3则

信息速递

**P51** | 信息10则

他山之石

**P52** | 北京鼓励部分医院转型护理院等5则

## | 服 务

老年大学

**P53** | 怎样拍好电视屏幕图像/赖 萍

**P54** | 写作需要哪些准备/刘玉莹

法律维权

**P55** | 子女可以随意处置老年人购买的房屋吗/李宏刚

每月一游

**P56** | 海晏夕阳美如画/杨旭东

封面 云南省“最美银发志愿者” 李荣贵

封二 艺术欣赏

封三 摄影园地

封底 会泽古城