

史海钩沉

**P24** | 陈鹤亭的石屏往事 / 王学勇

**P26** | 铜孟腾子母印：民族交流融合的见证 / 李宏刚

## 养生

专家讲坛

**P28** | 老年糖尿病患者如何补充营养 / 李东霞 高艳虹

名人养生

**P30** | 张磊：养生注意“三平三勤四知” / 许艺颖

养生秘诀

**P31** | 带你了解老年性耳聋 / 杨艳莉

**P33** | 耳穴按摩操学起来 / 卢婷

**P34** | 2023年公众十大用药提示

**P36** | 百岁老人的长寿之道 / 欧阳军

**P36** | 舌抵上腭好处多 / 梁金栋

健康前沿

**P37** | 云南首个心血管代谢门诊开诊等5则

## 文化

经典剧目

**P38** | 滇剧《水莽草》：现代寓言剧的典范  
/ 谭宗慧 周家颖



人生百味

**P40** | 成长之路党刊相伴 / 刘正伟

**P41** | 誓让荒山披绿装 / 吴艳君

吟诗作对

**P42** | 上期征稿选登、下期征稿启事

文史知识

**P44** | 毛泽东诗词语言艺术浅谈 / 孔祥庚

**P46** | 《左传》中的治理智慧 / 聂菲璘

## 交流

工作动态

**P48** | 省委老干部局提升离退休干部服务保障工作质效等6则

活动之窗

**P50** | 省委老干部局举办首期省管退休干部文化体验活动等2则

信息速递

**P51** | 信息10则

他山之石

**P52** | 上海成立“老年友善联盟”等5则

## 服务

老年大学

**P53** | 如何拍出梅花的意境美 / 赖萍

**P54** | 行文先立意 / 刘玉莹

法律维权

**P55** | 老人跌倒身亡路人是否担责 / 谭宗慧

每月一游

**P56** | 通海大树社区：田园风光 野趣盎然 / 曾永会

封面 全国农业农村劳动模范 龙兴淮

封二 艺术欣赏

封三 摄影园地

封底 云岭先锋创刊70周年自宣