

P30 | 许老六家庭：助残帮扶传大爱 / 杨旭东

党史知识

P32 | 一幅锦幛传佳话

## 📖 养 生

专家讲坛

P33 | 不同人群食盐选择不同 / 牟 波

名人养生

P35 | 施杞：养护筋骨在平时 / 张 昕

养生秘诀

P36 | 从尿液中看健康 / 唐文彬

P38 | 假牙的那些事儿 / 吴 勇

P39 | 颈椎要“曲”不要“直” / 张 敏 徐星圆

P40 | 做好日常牙齿保健 / 郭旭光

P40 | 老年“不寐”要“四调” / 王荣华

健康前沿

P41 | 首个人类肢体细胞发育“路线图”发布等5则

## 📖 文 化

经典剧目

P42 | 《族印·司岗里》：佤族创世史诗的现代演绎 / 杨旭东 康文明

人生百味

P44 | 纪念墙背后的故事 / 陈 琳

P45 | 托起朝阳育新人 / 沙 微

吟诗作对

P46 | 上期征稿选登、下期征稿启事



## P42 《族印·司岗里》：佤族创世史诗的现代演绎

## 📖 交 流

工作动态

P48 | 省委老干部局开展局领导班子理论学习中心组集中学习等5则

活动之窗

P50 | 省老干部活动中心召开2024年工作会等2则

信息速递

P51 | 信息10则

他山之石

P52 | 北京首家区域养老服务综合体投入运营等5则

## 📖 服 务

老年大学

P53 | 如何拍好红嘴鸥 / 赖 萍

以案说法

P54 | 警惕非法集资常见套路

P55 | 取自家钱为何成被告 / 杨旭东

每月一乐

P56 | 数独游戏、趣味猜谜等

封面 全国农业农村劳动模范 李文祥

封二 云岭先锋公益活动

封三 艺术欣赏

封底 鲁史古镇