

好家风

**P30** | 师宗窦氏：书香扶清风 诗礼传万家  
/欧阳小抒

**P32** | 赵镔：军中“好管家”/杨旭东 李建华  
范克梅

党史知识

**P34** | 红色标语中的“苏维埃”/成信江

## 🌀 养 生

专家讲坛

**P35** | 带您了解鼻息肉/杨艳莉

名人养生

**P37** | 廖品正：万事要有度，阴阳要平衡/朱露蓿

养生秘诀

**P38** | 人老了，牙齿就必然会脱落吗/吴 勇

**P39** | 春季老年人居家生活建议/杨晶晶

**P40** | 大便带血，小心这5种肛肠疾病/吴 伟 李婵娟

**P41** | 我的“养生五法”/张泽峰

**P41** | “耳常鼓”益身心/郭华悦

健康前沿

**P42** | 可靶向送药磁驱软体机器人研制成功等5则

## 🌀 文 化

经典剧目

**P43** | 白剧《情暖苍山》：聚焦现实题材 折射  
人间万象/谭宗慧 龚 兰

人生百味

**P45** | 一堂“理财课”/秦开信

**P46** | 就医有感/熊望平

吟诗作对

**P47** | 上期征稿选登、下期征稿启事



## 🌀 交 流

工作动态

**P49** | 省委老干部局召开保密工作领导小组（扩大）  
会议等5则

活动之窗

**P51** | 离退休干部学习网络安全知识和法规等3则

信息速递

**P52** | 信息10则

他山之石

**P53** | 北京将转型建设11家老年护理中心等5则

## 🌀 服 务

老年大学

**P54** | 怎样拍好春景/赖 萍

以案说法

**P55** | 老年人乘车时猝死，司机担责吗/李宏刚

每月一乐

**P56** | 数独游戏、趣味猜谜等

封面 法兰西文学艺术骑士勋章获得者 李昆武

封二 艺术欣赏

封三 摄影园地

封底 文山平坝镇