



品味金色时光微信



云岭先锋微信

卷首语

P01 | 孝老观念要与时俱进/保 磊

时 政

资 讯

P04 | 北京冬奥会冬残奥会总结表彰大会举行等10则

政 策

P06 | 今年社保将发生5大变化



专 题 “智慧养老” 新发展

P10 | 打造数字养老新生活/曾永会

P12 | 开启智慧医疗新模式/杨锡畅

P14 | 如何构建“智慧养老”新格局/谭江华

热 点

金色观察

P16 | 家庭教育指导师“考证热”背后 /谭江华

P18 | 让红色文化“活起来” /杨旭东

金色视点

P20 | 如何看待“啃娃”现象

故 事

朝花夕拾

P21 | 高考“翻身仗” / 李艺玲

金色风采

P22 | 裴盛基：中国民族植物学研究先行者
/谭江华

史海钩沉

P24 | 施嘉炆：“万能主任”的联大岁月
/ 龙美光

P26 | 脚踩五尺道 一目两千年/杨旭东

好家风

P28 | 李文才：百岁老人的红色家风/王学勇

养 生

专家讲坛

P30 | 千年傣医的睡药疗法——暖雅
/林艳芳 李 祯等

P32 | 老年糖尿病防治要注意“四早”/张永红

名人养生

P34 | 国学大师钱穆的养生妙招/逯富红

养生秘诀

P35 | 春捂，您捂对了吗/徐水娟

P36 | 为何咳嗽老不好/孟 婕

P37 | 警惕脾胃发来的求救信号
/郑卫文 陈 霞

P38 | 教您科学解“秘”/陈 炅

P39 | 晚年生活从写“豆腐块”开始/陈广智

P39 | 舞刀弄剑强身心/黎 洁

健康前沿

P40 | 女性更易患阿尔兹海默病原因找到等5则