



品味金色时光微信



云岭先锋微信

卷首语

P01 | 退休，是新生活的开始 / 杨旭东

时政

资讯

P04 | 习近平致信祝贺2022年六五环境日国家主场活动等9则

政策

P06 | 中办发文加强离退休干部党建工作

P07 | 2022年养老金正式迎来上调

专题

“银发族”与短视频

P10 | 短视频打开老年生活新天地 / 欧阳小抒

P12 | “银发族”沉迷短视频要小心 / 谭江华

P14 | 短视频勿短视 / 杨锡畅 曾永会



热点

金色视点

P15 | 如何让大家爱上汉字书写

金色观察

P16 | “云南唯一”是这样“炼”成的 / 刘宇

P18 | 城乡社区老年教育喜忧并存 / 晓宇

故事

金色风采

P20 | 龙勇诚：守护“雪山精灵” / 谭江华

史海钩沉

P22 | 曾昭抡：西南联大的“实践家” / 姚波

P24 | 建水双龙桥：长虹卧波叙古今 / 杨旭东

好家风

P26 | 顾旭昌家庭：教子化春雨 家风泽后世 / 杨旭东

朝花夕拾

P28 | 中年求学记 / 李继周

养生

专家讲坛

P29 | 不同人群的“运动处方” / 李彦林 王福科

名人养生

P32 | 九旬国医大师的“四要”养生

养生秘诀

P33 | 如何摆脱尿失禁困扰 / 张付峰 匡雪春

P34 | 体检发现结节该如何对待 / 韩坤余 吴继萍

P36 | 新版中国居民膳食指南要点 / 刘菊英 戴民慧

P37 | 手抖≠帕金森 / 陈瑶

P38 | 我的同事肖老师 / 史维周

P38 | 小劳益身 / 陆明华

健康前沿

P39 | “胰岛胶囊”为治疗糖尿病提供新策略等5则