



品味金色时光微信



云岭先锋微信

## 卷首语

P01 | 致敬“银龄教师” / 鲁子花

## 时政

资讯

P04 | 中共中央政治局会议建议 中国共产党第二十次全国代表大会10月16日在北京召开等7则

政策

P06 | 云南加强新时代离退休干部党建工作

P08 | 云南规划“十四五”老龄事业和养老服务体系



## 专题

### 新老人新职业

P12 | 科普教育者：为大众打开科学大门 / 谭江华

P14 | 小巷管家：服务居民“零距离” / 王学勇

P16 | 民宿管家：从管小家到“大管家” / 曾永会

## 热点

金色观察

P18 | “非遗+院校”擦出文旅融合新火花 / 杨锡畅

P20 | 你“常回家看看”了吗 / 曾永会

金色视点

P22 | 不好听的老地名该不该改

## 故事

金色风采

P23 | 廖秀桂：咖啡人生分外“香醇”  
/ 马萧 杨锡畅

史海钩沉

P25 | 团结奋斗开新篇 / 陈祖英

P27 | 陈序经：谦谦君子 以学报国 / 龙美光

好家风

P29 | 丽江李氏：儒商之道 书香传家 / 杨锡畅

## 养生

专家讲坛

P31 | 防治帕金森病常做九种锻炼 / 唐北沙

P32 | 秋季防燥邪 / 秦竹

名人养生

P34 | 百岁国医大师陈彤云：养肾护脾  
皮肤润 / 高阳 任琳贤 等

养生秘诀

P35 | 失眠的中医治疗 / 冯蕾 陈瑶

P37 | 老慢支重在秋防 / 郭旭光

P37 | 搓一搓益身心 / 钱国宏

健康前沿

P38 | 治疗帕金森病有新法等5则

## 文化

吟诗作对

P39 | 上期征稿选登、下期征稿启事