



品味金色时光微信



云岭先锋微信

卷首语

P01 | 幸福就是“近在咫尺”/贺碧莲

时政

要闻

P04 | 中国共产党第二十届中央委员会
第一次全体会议公报

资讯

P05 | 新修改的《中国共产党章程》发布等四则

政策

P06 | 未来怎么干？看懂二十大报告中的这些关键词

P08 | 从二十大报告看人民生活新图景

热点

金色观察

P10 | 如何引导孩子合理使用网络 /杨旭东

P12 | 如何打通养老服务营商环境“堵点”/刘宇

金色视点

P14 | 您愿意换房旅居吗



专题

“文博人”的故事

P16 | 石屏县博物馆：记录明清历史往事/王学勇

P18 | 刘忠华：守望历史文脉近30载/谭江华

P20 | 施树人：以敬畏之心守护文物
/曾永会 李建华

故事

金色风采

P22 | 杨振昆：一直走在追求目标
的幸福路上 /谭江华

P24 | 马加寿：手抔泥土塑万象/曾永会

史海钩沉

P26 | 俊昌号：一缕茶香沁百年/谭江华

好家风

P28 | 三代从军报党恩/谭江华

P30 | 赵红花家庭：婆媳变母女 /杨锡畅

养生

专家讲坛

P32 | 正确认识老年综合征 /汤小虎

名人养生

P34 | 国医大师陈民藩：“气血辨证”
防痔病 /高阳 任琳贤等

养生秘诀

P35 | 补钙就等于治疗骨质疏松吗/董俊杰

P36 | 老年人要警惕吞咽障碍/杨晶晶

P37 | 心绞痛与硝酸甘油的使用/管润芳

P39 | 周老的“养生经” /杨黎超

P39 | 常做简易颈部保健操/郭旭光

健康前沿

P40 | 首批四代冷冻球囊房颤消融术在云
南实施等5则