



品味金色时光微信



云岭先锋微信

## 卷首语

P01 | 适老，要与老同行/欧阳小抒

## 时政

要 闻

P04 | 江泽民同志追悼大会在北京人民大会堂隆重举行

资 讯

P05 | 亚太经合组织第二十九次领导人非正式会议举行等10则

政 策

P07 | 个人养老金制度启动实施



## 专题

### 身边的老年宣讲团

P10 | 昭通市“银耀乌蒙宣讲团”：理论联系实际 展现桑榆担当/杨旭东 李 峻

P12 | 大理市“五老宣讲团”：发挥“银发”优势 传递党的声音/曾永会 李建华 自 然

P14 | 盘龙区“老兵宣讲团”：忆峥嵘岁月 传红色薪火/杨锡畅

## 热点

金色观察

P16 | 养老服务供给要提升质量/刘 宇

P18 | 城乡适老化娱乐设施待“解渴”/刘 宇

金色视点

P20 | 如何看待扣工资“代尽孝”行为

## 故 事

金色风采

P21 | 王声荣：为“科技兴昭”奋斗不止 /杨旭东 钱 旺

P23 | 杨学英：洱海之滨舞坛“常青树” /曾永会

史海钩沉

P25 | 邓稼先：但愿人长久 千里共同途 /马艺萌

好家风

P27 | 丽江木氏的世代家国情 /杨锡畅

P29 | 腾冲西董家族的经商传奇/王学勇

## 养 生

专家讲坛

P31 | 冬季谨防心梗发生/孟照辉

名人养生

P33 | 国医大师南征：按“时”养生怡身心 /高 阳 任琳贤等

养生秘诀

P34 | 缓解冬季咳嗽的食疗方/周 敏

P35 | 2022年公众十大用药提示

P37 | 如何做好抑郁症患者家庭陪护 /李培凯

P39 | 写诗怡情/闫致毅

P39 | 九旬老人的养发奥秘/朱育能

健康前沿

P40 | 西南首例全球最小磁悬浮人工心脏植入术在云南完成等5则