



聊城晚报



聊城日报社 出版
2026年1月9日 星期五 乙巳年十一月廿一

LIAOCHENG WANBAO

国内统一连续出版物号:CN 37-0049
今日8版 第5895期

《聊城晚报·康养周刊》创刊,邀您来投稿



1月8日,阳谷伏城医养中心,老人们在阅读《聊城晚报·康养周刊》。

本报通讯员 刘婷 摄

在社会各界的大力支持下,《聊城晚报·康养周刊》于2026年1月7日面世。周刊每期四版,设置“中医药在聊城”“每周一穴”“节气里谈养生”“我的养生之道”“名医访谈”“药膳工坊”“本草故事”“家庭小药箱”“寻医问药”等栏目。秉持“中医生活化 生活养生化”理念,力求成为政策的传声筒、知识的百宝箱、百姓的贴心人、文化的展示窗,陪

伴读者于三餐四季中践行养生,让“治未病”的真谛可知可感、可亲可用。

中医药,是赓续千年的生命智慧,是融入日常的养生哲学,是守护健康的东方方案。我们承诺以严谨、负责、科学的态度对待每一处知识来源,不夸大、不盲从,在传承经典的同时,拥抱现代医学的验证之光。周刊是一个开放的园地,欢迎读者分享自己的养生心

得,提出困惑、交流体验,让健康智慧在共享中生生不息。

一、征稿方向

(一)良好养生习惯,如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等;传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。

(二)从养生“小白”到养生达人的心路历程;实用健身经验或解析常见误区;运动带来的身心健康启示。

(三)情绪管理与精神调养的方法;传统文化中的身心和谐实践;压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱:lcwbyichenghu@126.com
(邮件主题请注明“康养周刊+文章标题”)

联系电话:18663501275(路编辑)

导
读



俩小学生拾“机”不昧,民警送表扬信 03版

平凡脚步丈量不凡善行——“山东好人”马怀青的十年善行路 04版

阿司匹林能否长期大量服用 05版

力争3年左右!看病缴费不再“排长队” 08版