

青春期健康

Adolescent Health

家庭文化

07

2015年

下半月刊 (总第209期)



端午“快乐”
与端午“安康”

婚后慢慢懂得爱

让“家庭暴力”不再“沉默”

60岁再来爱你

感受北京798

7厘米距离的爱情

ISSN 1672-6502



9 771672 650152

每月15日出版
定价:12元/本

Contents | 目录



16

COVERSTORY
专题策划

懂得

心与心的距离很远又很近，可以是万水千山的间隔，也可以是天涯咫尺的相通，有的时候只是隔着一个懂得的距离。人世间的相遇皆因缘份，感恩世间所有的缘，眼光交汇的那一刻，抵得上人间万千的暖。而懂得便是开在心灵上柔媚的花朵，一段文字，因为有人读懂而有意义；一首歌，因为有人聆听便会共鸣；一个人，如若有人懂得，便是幸福。

懂得，可以将天涯化作咫尺，将沙漠化做绿洲，能够让枯萎的心灵开满岁月的花朵。因为懂得，是生命中最美的缘。

01 卷首语 | Preface

01 端午“快乐”与端午“安康” / 李茂中

06 社会视点 | Social perspective

特别人物

06 中国援非医疗队：抗击埃博拉病毒 展现大爱 / 静若

焦点报道

08 让“家庭暴力”不再“沉默” / 金金

10 我爱我家 | Love in family

家庭圆桌

10 张泉灵：孩子，成长请带上这封信 / 饭否

情感指南

12 被子与爱情 / 一林

13 每天关机两小时 / 王纯

14 设个婚姻中转站 / 一叶

15 老公的妥协战术 / 马亚伟



- 16 懂得
- 17 成长就是一种痛 / 王涛
- 18 爱的天平 / 唐厚梅
- 20 如果懂得, 请宽容些 / 田一洁
- 21 婚后慢慢懂得爱 / 鲍海英

22 文明之旅 | Civilization tour

- 22 南华秋水昭度真君
——东方朔 / 雪梨
- 26 精彩一勺糖
——记民间糖画艺人高邦金 / 唐雪元

28 婚育文化 | Marriage and childbirth

男左女右

- 28 7厘米距离的爱情 / 岑湘梅
- 30 无法面对你的纯真 / 李晓寅
- 31 还来不及相濡以沫 / 程琳
- 33 开在16米高空的爱情花 / 艾小荷
- 34 沧海无衣 / 葛金
- 36 一半是君子, 一半是小人 / 高琳琳

38 60岁再来爱你 / 季锦

39 伤心情人梅 / 程应峰

育儿有方

- 40 学校扼杀了孩子的创造力 / 肯·罗宾逊
- 42 家庭教育应以培养孩子自立为目的 / 吴贤友
- 43 《虎妈猫爸》引发的亲子讨论 / 张琦

44 健康120 | Health 120

健康行动

44 控脂误区多, 善调饮食血脂降 / 张乾

健康手册

- 46 走路能强身抗癌 方法科学效果高 / 张继东
- 48 青光眼危害大 可控可防莫儿戏 / 董芳
- 50 要会应对盛夏“五老虎” / 钱伟
- 52 打造聪明胎儿抓三大时期 / 一鸣
- 53 老年女性远离“性”福就会走近阴道炎 / 郑金美
- 54 胃肠要健康 常把粗粮吃 / 张洪军
- 55 乔羽的养生秘笈 / 古滕客

健康咨询

56 十年迷情路, 都是心结惹的祸 / 马志国

58 文化生活 | Culture life

行者无疆

- 58 从喧嚣到沉寂——焦山 / 王霞
- 60 天星之旅, 追寻黔西南的阳光与色彩 / 颜士州



Contents | 目录

62 梦之所系、身之所往——凤凰行记 / 加布

64 感受北京 798 / 沈海滨

水墨菁华

66 丹青抒怀 / 朱铁力

九州食客

70 美味潮州小吃 / 周志明

72 在安康吃蒸面 / 刘杰

73 拿破仑蜗牛 / 吴昆

精品文苑

74 人生的三个觉醒 / 周国平

76 忍看朋辈成微商 / 尹心

77 我在乎的——只是与你有关的过往 / 王翠梅

温暖 21 克

78 《辩护人》：好的电影会让我们改变 / 桃子

80 我们仨 / 阿狸



82 人文资讯 | Humanities news

理论探讨

82 护患沟通技巧在临床护理工作中的作用 / 雷恒

地方之声

84 各地简讯

人口资讯

88 黔西南用心绘制特色景 / 纪仁文

92 甘肃省疾控中心双联帮扶暖万家 / 杨建军 余坤

93 广告招商 | Investment promotion

93 《青春期健康·家庭文化》杂志征稿启事

94 读者调查表

95 “幸福瞬间”封面征集启事



封面故事

很小的时候，就常听爸爸妈妈说大海很美，我一直很想亲自去看看。今天，这个愿望终于实现了！

下了车我就迫不及待地往大海奔去。站在海滩的礁石上，远望海天一色，无边无垠，海鸥舒展着翅膀在蓝天上恣意地飞翔；蔚蓝色的大海波涛万里，涌起一层层波浪，有力地、不停息地拍打着礁石，浪花飞溅，响起有节奏的“哗—哗”的涛声，十分悦耳。我不由自主地脱口赞叹：“好美的大海啊！”

大海，是你圆了我幼小的梦，给了我美的享受。当岩石拦道时，你不怕，勇敢地面对，让我知道：人生就像大海一样，没有挫折，就激不起美丽的浪花。