青春期健康
Adolescent Health

家庭文化

12
2015 年
下半月刊 （总第 219 期）

幸福要靠自己

爱美女士常用口红，到底会不会致癌？

孙红雷母亲的故事：一个靠捡垃圾把儿子养大成明星的母亲

冬至是春天的前哨

“七分钟” 助孩子成才

影响一生健康的饮食细节

ISSN 1672-6502
每月15日出版
定价：12元/本

Contents | 目录

16

COVERSTORY
专题策划

冬 至

古代，冬至是一个十分重要的节日，曾有“冬至大如年”的说法，而且有庆贺冬至的习俗。古人认为到了冬至，虽然还处在寒冷的季节，但春天已经不远了。这时外出的人都要回家过冬节，表示年终有所归宿。闽台民间认为每年冬至是全家人团聚的节日，因为这一天要祭拜祖先。

冬至为二十四节气之一，并且是最重要的节气之一。冬至这天也是一年四季中白天最短，黑夜最长的一天。“天时人事日相催，冬至阳生春又来。”（唐·杜甫《小至》）从冬至开始，白昼将一天一天变长，春就像一个翩跹的舞娘，莲步轻移，悄然向我们走来……

01 卷首语 | Preface

01 幸福要靠自己 / 李茂中

06 社会视点 | Social perspective

特别人物

06 孙红雷母亲的故事：
一个靠捡垃圾把儿子养大成明星的母亲 / 张俊以

焦点报道

08 大型音乐公开课助力中学艺术教育
——北京人大附中艺术教育的实践与创新 / 何晓青

10 我爱我家 | Love in family

家庭圆桌

10 拳王邹市明教子：不会因爱输了底线 / 王新同

情感指南

12 幸福一直都在线 / 马亚伟

13 洞头县最美家庭事迹展播：李红玉家庭的故事 / 百岛

14 相濡以沫六十八载 成就和谐美好家庭 / 尤红霞

专题策划

16　冬至

17　冬至到 豆豉香 / 仙草

18　冬至饺子忆旧 / 祁建

19　冬至是春天的前哨 / 张森凤

20　闽台冬至习俗 / 贾冬梅

21　冬至时节温性食物当家好 / 张乾

22 文明之旅 | Civilization tour

22　作个才人真绝代，可怜薄命作君王 / 礼式

26　非物质文化遗产——新疆维吾尔木卡姆艺术 / 璨朱

28 婚育文化 | Marriage and childbirth

男左女右

28　穆念慈的爱情没有未来 / 文心

29　猜疑，婚姻中的杀手 / 静心思语

30　那些年，马不停蹄地错过的美好 / 张亚凌

32　13 岁女儿一心想挽回外遇老爸的心 / 乐淘

36　在爱与性的纠缠中 / 颜士州

38　用心良苦的爱 / 黄建如

39　让美好占满心灵 / 姑苏云烟

育儿有方

40　父母和孩子，不妨做朋友 / 杜殿台

42　做孩子的“小蛔虫” / 忆江南

43　“七分钟”助孩子成才 / 周礼

44 健康120 | Health 120

健康行动

44　走路养生好处多 / 目生

健康手册

46　开车族的健身运动与注意事项 / 刘树英

48　小心“强直性脊柱炎”悄悄找上你 / 谦子

49　青少年治青春痘，忌用激素药 / 罗棋山

50　爱美女士常用口红，到底会不会致癌？ / 洛杉

51　“高脂血症”饮食治疗浅谈 / 郑贞

52　影响一生健康的饮食细节 / 蒹葭

55　郑板桥家书中提到的养生之道 / 杨森

健康咨询

56　“男女”有别，谁让“感情占有”扮演角色 / 颜大迁

58 文化生活 | Culture life

行者无疆

58　走进绝色金秋里的阿尔山 / 沈安娜

62　贵州山水赛天下 / 王祖远

65　瘦西湖 扬州月 / 张峪铭

Contents | 目录

水墨菁华

66 生命中的阳光 / 朱铁力

九州食客

70 西安美肴 ——金线油塔 / 普石

71 福州美味“肉燕皮” / 钟芳

72 隐藏在胡同深处的美味
——柴火鸡 / 武秀红

精品文苑

74 席慕蓉精品散文赏析 / 席慕蓉

77 致丈夫的一封信 / 落花飘零

78 阅读流年 / 子隽

79 当你从我的窗下走过 / 舒婷

温暖 21 克

80 心痛的感动
——《人狗奇缘》/ 印月

82 奇异又有趣
——读小说《非人执事》/ 张晓辉

84 人文资讯 | Humanities news

地方之声

84 各地简讯

人口资讯

88 六盘水的跨越 / 纪仁文

92 广告招商 | Investment promotion

92 《青春期健康·家庭文化》杂志征稿启事

93 “幸福瞬间”封面征集启事

95 读者调查表

96 欢迎订阅 欢迎投稿

电话变更通知

由于业务调整，本月起我杂志社电话由 65179181 变更为 63385617，传真不变，给您带来不便，敬请谅解。

《青春期健康》家庭文化版杂志社

封面故事

幸福是什么？幸福是每到吃晚饭的时候，就有筷子声在动来动去，这不是馋嘴，而是把菜夹给对方，让他吃多点好东西。

幸福是什么？幸福就是晚饭后，和哥哥、爸爸、妈妈一同来玩游戏。玩输了，很不高兴。哥哥在奚落，妈妈在安慰，爸爸在鼓励。

幸福是微笑着的闪着泪光的双眼，是耳边亲切的问候，是孩子们在沙滩上玩耍，是风烛残年的老人携手夕阳，是全家人围成一桌在中秋之夜享受天伦。

每个幸福的家庭都是宁静的港湾，春风和煦，波澜不惊。希望每一个家庭都幸福美满，每个人的人生航程都有人陪你并肩前进。