

青春期健康

Adolescent Health

家庭文化

03

2015 年

下半月刊 (总第 201 期)



低头是一种能力

婚姻“修复师”

睡觉需安静 开灯害处多

教会孩子
做一个善良的人

我与婆婆“化敌为友”

与古代四大美女有关的美食

ISSN 1672-6502



每月15日出版
定价: 12元/本

Contents | 目录



16

COVERSTORY
专题策划

我和春天有个约会

春天，枯黄的原野变绿了。新绿的叶子在枯枝上长出来。阳光温柔地对着每个人微笑，鸟儿在歌唱飞翔。花开放着，红的花，白的花，紫的花。星闪耀着，红的星，绿的星，白的星。蔚蓝的天，自由的风，梦一般美丽的爱情。

约会春天，品读人生，感受心灵的琴音，犹如大自然的合唱队。和春天约会，就是和人生进行一次欢乐旅行。

01 卷首语 | Preface

01 低头是一种能力 / 李茂中

06 社会视点 | Social perspective

特别人物

06 孝老爱老杨景芬，坚毅恒心书写公益宣言 / 静若

焦点报道

08 面对网购假货不能再沉默 / 金金

10 我爱我家 | Love in family

家庭圆桌

10 杨澜：别把劲儿都使在孩子身上 / 杨澜

情感指南

12 婚姻是饭 相处是舟 / 付秀宏

13 婚姻“修复师” / 刘希

14 我与婆婆“化敌为友” / 徐光惠



专题策划

- 16 我和春天有个约会
- 17 春天的约会 / 王吴军
- 19 一千个春天 / 张芳
- 20 盛开在心田里的迎春花 / 化君
- 21 谁都无法阻止春天的到来 / 李克红

22 文明之旅 | Civilization tour

- 22 一代贤后文德皇后 / 文辰西
- 26 文化饕餮：中国珠算物语 / 闪韵
- 28 世界非物质文化遗产
——巴亥瑞康卡乌的圆圈桑巴舞 / 阿娟

30 婚育文化 | Marriage and childbirth

男左女右

- 30 你不曾真的离开 / 狐捺儿
- 32 不曾迟到的暖光 / 轻过清尘
- 33 我只是飘落他掌心的雪花 / 风絮
- 34 三月花黄 / 刘腊梅
- 37 比春天所有花朵还要多 / 张军霞

- 38 烟花爱情游戏 / 王月冰
- 40 离婚不离爱 / 王举芳
- 41 我终于还是失去了你 / 艾小荷

育儿有方

- 42 教会孩子做一个善良的人 / 李艳鸣
- 44 培养孩子良好学习习惯有妙法 / 占君武
- 44 莫让孩子踏入心理恐慌区 / 周一海

46 健康120 | Health 120

健康行动

- 46 冬吃萝卜赛人参 / 钱国宏
- 47 有规律运动，塑造完美身材 / 钱振兴

健康手册

- 48 睡觉需安静 开灯害处多 / 钱琦
- 50 痴呆缠身麻烦多 中年开始早设防 / 钱伟
- 52 胸前风光自然好 滥用保养惹祸端 / 刘姿含
- 54 冬虫夏草能疗疾 要会识别防假冒 / 张正修
- 56 不育缠身时 心急难治愈 / 高花兰
- 57 苏步青的长寿养生秘笈 / 古滕客

健康咨询

- 58 当心，别让自己成“卡奴” / 马志国

60 文化生活 | Culture life

行者无疆

- 60 河下古镇，掩映烟雨流苏的芳华 / 颜士州
- 62 林芝归来不看花 / 梁凤英
- 64 2015 年香港十大热点旅游景点全攻略 / 七七



Contents | 目录

水墨菁华

- 68 心为书动 书为心裁
——感受书法名家陈春的书路历程 / 何开文

九州食客

- 72 风味各异的各地烤乳猪 / 小新
73 阿胶杏仁粥：一个始于宋代的传奇 / 小丸子
74 我国历史上的蟹名品 / 七月
75 与古代四大美女有关的美食 / 夏风

精品文苑

- 76 悠闲生活的崇尚 / 林语堂
78 一天长一点 / 刘瑜

温暖 21 克

- 80 《幸福已逝》：你抛在身后的世界，并不是死亡 / 如水
82 平凡的世界 / 闻心

84 人文资讯 | Humanities news

理论探讨

- 84 浅析出生人口性别比失衡的原因与对策 / 朱小英
85 新形势下如何做好农村计划生育工作 / 楼红菊

地方之声

- 86 各地简讯

人口资讯

- 90 韩国推出“单身税”遏制低生育率 / 大雨



79 广告招商 | Investment promotion

- 79 《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

我国是一个农业大国，又是一个文明古国，植树造林有着悠久的历史。早在远古时代，我国劳动人民就有春天植树的风俗。古代地理名著《山海经》里有“夸父追日”的传说，说夸父临死前扔掉手中拄杖，化为森林，造福于人类，反映我们祖先植树造林的美好愿望。

树木对于人类的生存，对于地球的生态环境，都是起着非常重要的作用的。让我们从身边做起，播种绿色，播撒文明。