

青春期健康

Adolescent Health

家庭文化

08

2016 年

下半月刊 (总第 235 期)



ISSN 1672-6502



◎ 心中有钟才能撞出天籁 ◎ 别玩婚姻里的“火” ◎ 现实生活中，你是“有瘾者”吗？
◎ 孩子不是我们想象的那样坏 ◎ 湿巾方便用 孩子别常使 ◎ 青色，食用植物中的“良药”

目录 | Contents



封面故事 COVER STORY



今天，爸爸是我的超级英雄，用一辆自行车就载动我和妈妈，恣意地在公园里骑行。一片片云被我们甩落在后面，灿烂的阳光照在脸上，那感觉就像是乘着风飞翔……

22 专题策划 SPECIAL SUBJECT

贝多芬说：“在全人类之中，凡是坚强、正直、勇敢、仁慈的人，都是英雄！”的确，在现实中，即便是生活在你身边的普通人也能成为英雄。因为他们在别人最需帮助的时候，伸出了援助之手；因为他们在别人的非议之中，昂首前行；因为他们在牺牲很多之后，依然不悔……

其实，你也可以成为这样的英雄，心中有爱，勇敢前行，再平凡的生活也会变得精彩。

22 平凡亦英雄 / 本期策划 王娜

23 穿越 8000 千米的拯救 / 陈晓娜

24 真心英雄 / 张松

25 平凡他们如灯 / 李晓

26 洪水来临，这些平凡的人做了什么让我们如此感动？

/ 周文超 张晓君



01 卷首语 | Preface

01 心中有钟才能撞出天籁 / 李茂中

06 社会视点 | Social perspective

特别人物

06 李小璐：点亮心灯，幸福花开 / 范学风

焦点报道

08 “以房养老”效果仍待时间检验 / 金金

10 家庭日志 | Family log

情感故事

10 别玩婚姻里的“火” / 刘希

11 姐姐的别样幸福 / 裙子

12 用17年爱情斗癌魔

——唐家三少与妻子的挚爱深情 / 王新同

父母心声

16 父亲的土地情结 / 佟雨航

17 写给成长中的女儿 / 杨丽华

18 影坛“奇葩”：葛存壮与葛优的父子情 / 李蕊娟

28 教子有方 | Education Methods

杏坛开讲

28 教孩子学会理财 / 一文

29 不干涉孩子的朋友圈 / 刘亚华

30 教会孩子“交友之道” / 张帮俊

31 孩子的“批评艺术” / 兵哥

32 孩子不是我们想象的那样坏 / 杨海燕

名人专栏

34 张嘉译：让孩子自己选择未来 / 健曦

36 健康120 | Health 120

健康行动

36 顽童误吞多 预防要做好 / 董绍军

37 湿巾方便用 孩子别常使 / 董芳

健康手册

38 暖眼法——缓解眼部疲劳效果佳 / 吕斌

39 夏季热伤风的症状与食疗 / 郭霖

40 脑干出血的预防 / 黎淑贞

41 养生重在健脾养胃 / 张乾

42 夏秋之季，如何安全用药有讲究 / 周一海

43 甲状腺有恙者宜常吃富硒食物 / 刘姿含

44 青色，食用植物中的“良药” / 雷辉志

46 心梗患者的运动与饮食疗法 / 张正修



目录 | Contents

关爱女性

- 48 女性应提防“拇外翻” / 戴汉文
49 治疗多囊卵巢综合征 体重管理益处多 / 郑金美

健康咨询

- 50 现实生活中，你是“有瘾者”吗？ / 卞文志
52 一场化险为夷的婚礼演奏进行曲 / 马志国

54 男左女右 | Both sides of love

- 54 相逢是一首歌 / 邓迎雪
57 栀子花开的夏天 / 王凤英

60 文化生活 | Culture life

行者无疆

- 60 世界上最美的村庄——新西兰霍比屯 / 沈安娜
63 走遍千山万水 还数赤水最美 / 梁凤英

九州食客

- 68 美味茨菰 / 云帆
69 佤族鸡肉烂饭 / 普石
70 纳西美味黑白麻补 / 周礼
71 涪陵榨菜 / 彭忠富



美容保养

- 72 细说面部皱纹与保健 / 司长河
73 传统养颜法，由内向外的改变 / 东方

精品文苑

- 76 一棵开花的树 / 席慕容
78 给娜塔莎 / 普希金
80 我的爱情并不是一只夜莺 / 裴多菲

82 艺术长廊 | Art gallery

- 82 梦 / 叶晓霞

86 人文资讯 | Humanities news

地方之声

- 86 各地简讯

人口资讯

- 90 2016“圆梦女孩志愿行动武陵行”出发仪式在京举行
91 第27个世界人口日宣传活动暨“健康中国行”北京宣传周启动仪式在京举行
92 2016年全国人口文化讲座暨宣传报道培训班在景德镇市举行

94 广告招商 | Investment promotion

- 94 2016年8月《家庭文化》有奖读者调查表

