

青春期健康

Adolescent Health

家庭文化

11

2016 年

下半月刊 (总第 241 期)



ISSN 1672-6502



◎ 男人内心为何潜藏着“不安定感” ◎ 相爱就是给彼此自由 ◎ 让孩子在犯错中成长
◎ 保护内分泌健康, 女性的必修课 ◎ 爸妈的爱情 ◎ 婆婆, 我们一起做“女神”

定价 12元/本 每月15日出版

万方数据

目录 | Contents



封面故事 COVER STORY



那个秋天，爸爸收获了爱情，又一个秋天，我们收获了你。亲爱的孩子，秋天不止有落叶，更多的是收获。爸爸与你一起沐浴在秋天的阳光里，给你讲一片落叶的故事，给你讲生命的历程，希望在某个秋天，你也能收获属于你的精彩人生！

22 专题策划 SPECIAL SUBJECT

现在的很多人都认为父母那辈人不懂爱情，认为他们完全不理解自己生活的意义。殊不知，他们的爱情一牵便是一世！他们才是诠释爱情最真切的，最诚然的。“执子之手，与子偕老”的灵魂在他们的身上被展现的淋漓尽致。

- 22 父母爱情 / 本期策划 王娜
- 23 爸妈的爱情 / 刘庆明
- 24 岁月酝酿出的深情 / 王国梁
- 25 爱的责任 / 周礼
- 26 深奥的爱情 / 丁庆霞
- 27 母亲养花 / 刘希



01 卷首语 | Preface

01 相爱就是给彼此自由 / 李茂中

06 社会视点 | Social perspective

特别人物

06 刘嘉玲：“不老女神”养成记 / 张东亮

焦点报道

08 首个沪版家政服务标准征求意见 规范家政行业发展 / 金金

10 家庭日志 | Family log

情感故事

10 别将离婚挂嘴上 / 小周

11 “稳定的婚姻”也脆弱 / 颜士州

12 婆婆，我们一起做“女神” / 王月冰

15 恩爱夫妻韵味浓 / 方宪生

父母心声

16 等我老了，会更好看 / 李良旭

17 儿子，请原谅爸爸！

——致上中学的儿子 / 钟瑞华

18 我的继母我的“妈” / 陈柏清

20 带着奶奶来一场说走就走的旅行 / 吕斌

28 教子有方 | Education methods

杏坛开讲

28 为孩子的坏脾气找个出口 / 雪里梅

30 家教，想明白了再请！ / 郑臻奕 张家海

31 让孩子在犯错中成长 / 姚扶有

名人专栏

34 朱军：孩子是他自己人生的执笔人 / 谭梅

36 健康120 | Health 120

健康行动

36 女性应做的健身准备工作 / 张继东

健康手册

38 饭后散步并非适合所有人 / 徐美兰

39 跑步减肥有学问 规避误区见效快 / 小琦

40 膝关节炎不可怕 防护治疗不可少 / 董绍军

42 银屑病控制指南 / 张正修

43 秋冬季节去燥养生攻略 / 黎淑贞



目录 | Contents

关爱女性

46 保护内分泌健康，女性的必修课 / 郑金美

健康咨询

48 男人内心为何潜藏着“不安定感” / 章睿齐

49 躲在病里能得到什么？ / 马志国

名医专栏

52 塑造健康的弱碱性体质 / 王介明

54 男左女右 | Both sides of love

54 当时明月在 / 邓迎雪

57 那年，你曾守候在我的站台 / 骆昌芹

60 文化生活 | Culture life

行者无疆

60 秋色醉人五老峰 / 沈安娜

63 塔川秋色甲天下 / 梁凤英

九州食客

66 南京美肴菊花脑 / 刘燕

67 夜郎美味八卦鸡 / 普石

68 太原美味莜面栲栳 / 云帆

69 引人垂涎的“羊杂汤” / 张光恒

美容保养

70 告别油腻，秀发更飘逸 / 钱琦

71 注射美容需谨慎 / 钱伟

72 女性选内裤 事关健康事 / 戴汉文



精品文苑

74 谈生命 / 冰心

76 生命 / 韩少功

78 生命的滋味 / 席慕容

80 艺术长廊 | Art gallery

80 笔墨苍润意境空灵 / 豫章人

84 人文资讯 | Humanities news

地方之声

84 各地简讯

人口资讯

88 2016 扶贫日减贫与发展论坛

——健康扶贫论坛在京举行

89 创新计划生育宣传理念势在必行

90 《中国流动人口发展报告 2016》内容概要

92 两孩时代 | Two-child Era

92 生“二孩”高龄孕妇如何规避风险 / 周一海

94 广告招商 | Investment promotion

94 2016 年 11 月《家庭文化》有奖读者调查表

95 《青春期健康·家庭文化》征订单

96 《青春期健康·家庭文化》杂志出版

“全面两孩”增刊征文函