

# 青春期健康

## Adolescent Health

# 家庭文化

04

2016年

下半月刊 (总第227期)



ISSN 1672-6502



- ◎ 从“微时代”说起
- ◎ 好婚姻离不开高情商
- ◎ 清明是一个解不开的纽结
- ◎ 别以为吃素就健康长不胖
- ◎ 常听耳机危害大 保护听力早设防

万方数据

定价：12元/本 每月15日出版



## 22 专题策划 SPECIAL SUBJECT

清明的细雨，饱含深情的缅怀滋润着一方土壤；  
清明的微风，携带无限的忧思吹动着一片山林；  
清明的鲜花，承载无声的祭奠牵挂着远方的亲人。  
一年一年的清明，一年一年的祭拜，地方不同人们祭拜的风俗也各不相同，但表达的感情应该都是相同的。



- 22 清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂  
——清明节！ / 本期策划 赵曼
- 23 清明古诗赏读
- 24 清明的诗与思 / 墨雨
- 25 清明节的清明馍馍 / 彭忠富
- 27 清明是一个解不开的纽结 / 宗如明



## 01 卷首语 | Preface

01 从“微时代”说起 / 李茂中

## 06 社会视点 | Social perspective

### 特别人物

06 琼瑶：我的家庭与婚姻 / 琼瑶

### 焦点报道

08 北京医改方案公布  
分级诊疗治理号贩子 / 翟焯 马金凤

## 10 家庭日志 | Family log

### 情感故事

- 10 真爱温暖我的心 / 麦保红
- 11 好婚姻离不开高情商 / 章中林
- 12 迟重瑞：有爱妻相伴，一路风雨一路情 / 丁跃忠

### 父母心声

16 举手之劳，孝心荡漾，何乐而不为呢？  
——经常给父母打电话也是孝啊！ / 许昌浩 许圣义

### 人生百态

18 半缕阳光——一个家庭的抗癌手记 / 宫晖

## 28 教子有方 | Education Methods

### 杏坛开讲

- 28 家庭教育中的几个误区及对策 / 祥子
- 31 帮孩子学会“选择” / 李爱华
- 32 给孩子买礼物，别附加条件 / 刘亚华
- 33 以专注换专注 / 张海贞

### 名人专栏

34 周涛育女经：做个幸福的普通人 / 阳光

## 36 健康120 | Health 120

### 健康行动

36 别以为吃素就健康长不胖 / 张乾

### 健康手册

- 38 运动益处多 不当也致命 / 董绍军
- 40 常听耳机危害大 保护听力早设防 / 刘姿含
- 41 老年朋友莫把“疝”病当儿戏 / 张洪军
- 42 养眼护眼是人一生的功课 / 文德
- 44 摆脱失眠安然入睡，您该怎么做？ / 周一海

### 关爱女性

48 有些疾患好和女性作伴 / 钱振兴



# 目录 | Contents

## 健康咨询

- 50 年轻的她为何患上“周一恐惧症” / 岑湘梅  
52 厌倦工作是一种“都市白领病” / 郭任坤

## 54 男左女右 | Both sides of love

- 54 一万次求婚打动杨紫琼 / 王玉琴  
58 那个酷似“马苏”的女孩 / 颜士州

## 60 文化生活 | Culture life

### 行者无疆

- 60 湿地之都——水绿盐城 / 沈海滨  
64 碧塔海  
——在静谧远尘的滇西北掬一缕馨香 / 骆昌芹  
66 地球上最像外星的地方  
——奇幻索科特拉岛 / 王丽

### 九州食客

- 68 杭州宋嫂鱼羹 / 普石  
69 西安美肴温拌腰丝 / 周礼  
70 泸州酒  
——今朝有酒今朝醉，且邀明月醉泸州 / 九顶山

### 美容保养

- 72 女人们的最高“机密” / 陶诗秀  
73 隔离霜到底“隔”得了多少? / 钱琦  
74 熟女，要会和“黄脸婆”说拜拜 / 张正修



## 精品文苑

- 76 论雅俗共赏 / 朱自清  
79 谈中国诗 / 钱钟书

## 82 艺术长廊 | Art gallery

- 82 纪念孙中山先生诞辰 150 周年  
暨《孙志江国画精品展》在北京市中山公园隆重开幕  
/ 本刊记者 曹艳

## 86 人文资讯 | Humanities news

### 地方之声

- 86 各地简讯

### 人口资讯

- 90 一封深情的感谢信  
——兵团四建集体献爱心救助患病职工  
91 2016 年“健康中国行”主题宣传活动正式启动  
92 浅谈农村教研教改的困惑

## 94 广告招商 | Investment promotion

- 94 《青春期健康·家庭文化》杂志征稿启事  
95 “幸福瞬间”封面征集启事  
96 2016 年 4 月《家庭文化》有奖读者调查表

# 家庭文化

## 专注家庭文化 助力健康中国

### 权威品牌：

关注家庭健康、传播家庭文化的品牌媒体。

### 精准定位：

传播先进家庭文化，引领健康家庭生活。

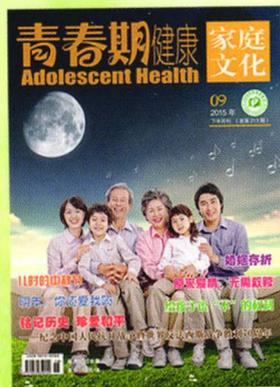
### 栏目合作：

精准定位读者，合作发展共赢。

### 媒体拓展：

打造健康论坛，开展健康交流互动。

**品牌栏目：** 社会视点 家庭日志 教子有方  
健康120 健康咨询 男左女右  
文化生活 艺术长廊 人文资讯



扫一扫

码上订阅有惊喜哦!

