

# 青春期健康

## Adolescent Health

# 家庭文化

05

2017 年

下半月刊 (总第 253 期)



[端午]

## 端午节赛龙舟

赛龙舟是中国端午节的习俗之一,也是端午节最重要的节日民俗活动之一,关于赛龙舟的起源,有多种说法,有祭曹娥、祭屈原、祭水神或龙神等,其起源可追溯至战国时代。2011年5月23日,赛龙舟经国务院批准列入第三批国家级非物质文化遗产名录。

ISSN 1672-6502



◎ 春天的絮语

◎ 让婚姻远离“亚情人”

◎ 完美的婚姻有“合”也有“分”

◎ 孩子为什么会说谎?

◎ 二手烟易诱发小儿哮喘

◎ 应对脸上的黄褐斑要得法

定价 12元/本 每月15日出版



# Contents

# 目录

青春健康·家庭文化  
2017年第05期 / 总第253期



主 管:  
国家卫生和计划生育委员会  
主 办:  
国家卫生计生委人口文化发展中心  
中国人口宣传教育中心  
支持单位:  
中国计划生育协会青春健康工作办公室

中国核心期刊(遴选)数据库收录期刊  
《中文科技期刊数据库(全文版)》收录期刊  
中国期刊网(知网)全文收录期刊  
龙源期刊网全文数字化收录期刊  
国家卫生计生委首届优秀期刊  
二零一四年中国最美期刊

凡本刊转载之作品,如三个月内未收到稿酬,请作者与我编辑部联系。  
声明:本刊文章内容只代表作者个人观点,不代表本刊立场。

## 01

### 卷首语 | Preface

01 春天的絮语 / 曹献民

## 06

### 社会视点 | Social perspective

#### 特别人物

06 “任性”徐静蕾:我有我腔调 / 张东亮

#### 焦点报道

08 北京:“以药养医”模式成历史 / 金金

## 10

### 家庭日志 | Family log

#### 情感故事

- 10 让婚姻远离“亚情人” / 夏爱华
- 12 最美的爱情是不离不弃 / 程应峰
- 13 给婚姻松松绑 / 钱国宏
- 14 完美的婚姻有“合”也有“分” / 颜士州

#### 父母心声

16 陈坤苦行教子:给他的生命中加点“钢” / 小亮

## 28

### 教子有方 | Education methods

#### 杏坛开讲

- 28 孩子面前的“大人样” / 管洪芬
- 29 不吃苦也能健康成长 / 郭红霞
- 30 孩子为什么会说谎? / 黄杰
- 32 应对孩子的早恋——家长要做的必修课 / 董绍军



## 22 专题策划 SPECIAL SUBJECT



作家苇岸在《大地上的事情》中写道：“麦子是土地最优美、最典雅、最令人动情的庄稼。麦田整齐地摆在辽阔的大地上，仿佛一块块耀眼的黄金。麦田是五月最宝贵的财富，大地蓄积的精华。风吹麦田，麦田摇荡，麦浪把幸福送到外面的村庄。”

的确，五月，是风吹麦浪的季节。静静地站在麦田里，随着一点略显暖意的风的吹来，看着一层一层的麦浪，闭上眼，仿佛听到了一段大地的呼唤，嗅到了一丝丰收的喜悦。不仅有收获，还有满满的幸福和愉悦。

- 22 风吹麦浪 / 本期策划 王娜
- 23 这月光下的麦田 / 朱丽娟
- 24 麦收的汗水 / 雷晓婉
- 26 麦香如潮 / 章中林
- 27 夏夜麦场纳凉记 / 黄金梅

## 34 健康120 | Health 120

### 节气养生

- 34 小满时节重养心，善调饮食防“苦夏” / 韩沐真

### 健康手册

- 36 二手烟易诱发小儿哮喘 / 陆基宗
- 38 关于蜂蜜的一些生活常识 / 韩木
- 40 慢性疼痛的科学治疗 / 张继东
- 42 女性压力大 谨防肾亏 / 张正修
- 44 运动解春困 强身益长寿 / 高花兰

### 关爱女性

- 46 更年期来袭莫强忍 及时就医避误区 / 董芳

### 健康咨询

- 48 招聘面试挡不住一场“焦虑寒流” / 忆江南

### 名医专栏

- 52 镁对人体重要吗？ / 王介明



## 54 男左女右 | Both sides of love

- 54 爱情的风吹过天涯 / 邓迎雪
- 57 桃花潭水，美好回忆 / 刘腊梅



# Contents 目录

青春期健康 · 家庭文化

2017 年第 05 期 总第 253 期

## 60 文化生活 | Culture life

### 行者无疆

61 走进中国最美的森林——神农架 / 沈安娜

### 九州食客

67 美味竹炭面 / 普石

68 唇齿留香榆钱饭 / 快哉风

### 生活揭秘

70 隔夜开水能喝吗? / 徐方方

### 美容保养

72 应对脸上的黄褐斑要得法 / 韦木真

74 人老腿先衰 养生重养腿 / 刘姿含

### 精品文苑

77 粽子里的乡愁 / 琦君

78 人生易老，情不老 / 王介明

## 80 艺术长廊 | Art gallery

80 诗意是山水画永远的命题

——简析薛玉云工笔画中的诗意美 / 靖一民

## 84 人文资讯 | Humanities news

### 地方之声

84 各地简讯

### 人口资讯

86 “10 年没纠纷”是如何炼成的?

——江西省安义县石鼻镇中心卫生院

“坐等病人”变“主动上门” / 李东剑

88 全国人大代表张伯礼:

在传承与创新中发展中医药 / 本刊特约记者 梓涵

90 中国人民大学附中校长翟小宁谈传统文化铸魂工程

——文化的力量(二) / 本刊特约记者 梓涵

### 两孩时代

92 两个孩子的江湖 / 王月冰

## 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 2017 年 5 月《家庭文化》有奖读者调查表

