

青春期健康

Adolescent Health

家庭文化

09



下半月刊 (总第 261 期)

[秋分] 秋分祭月

秋分曾是传统的“祭月节”。如古有“春祭日，秋祭月”之说。现在的中秋节则是由传统的“祭月节”而来。据史书记载，早在周朝，古代帝王就有春分祭日、夏至祭地、秋分祭月、冬至祭天的习俗。

ISSN 1672-6502



9 771672 650176

- ◎ 适合的才是最好的
- ◎ 家庭教育的核心任务: 建立爱的规则
- ◎ 牵手, 便许你一世安稳
- ◎ 洗手, 从细节处做起
- ◎ 痛经是病莫硬抗, 中医善调效果好
- ◎ “恐离症”一族别放大你的焦虑

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 09 期 / 总 第 261 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 适合的才是最好的 / 李茂中

06

社会视点 | Social perspective

特别人物

06 斯琴高娃：“不老戏骨”爱养生 / 王丽

焦点报道

08 消费升级对家政服务市场提出新要求 / 卞文志

10

家庭日志 | Family log

情感故事

10 罗凤枝与徐进：倾心演绎足尖上的爱情 / 凤凰

父母心声

16 37 年的重复垒就母爱丰碑

——记第四届全国孝老爱亲模范候选人罗长姐 / 葛权

20 母亲的另一个角色是木偶 / 化君

28

教子有方 | Education methods

杏坛开讲

28 适合孩子的玩具才是好玩具 / 兵哥

31 家庭教育的核心任务：建立爱的规则 / 杨黎明

童书童伴

34 让孩子了解大自然的神奇——《一粒种子的旅行》 / 闪电



22 专题策划 SPECIAL SUBJECT



强大的祖国，是国人行走世界的底气。这些年，随着全球化进程加快和我国国民生活水平的提升，中国人的脚步迈向了世界各个角落。欧美的旅游胜地、非洲的建筑工地、西亚的动荡地带……国民的经济半径、生活半径极大拓展，国民安全的风险系数也大大增加。与此同时，我们背靠的祖国正日益强大。

我们为自己是中国人而感到骄傲，为自己有一个强大的国家而骄傲！

22 我的骄傲，我的国

——庆祝新中国成立 68 周年 / 本期策划 王娜

23 热爱祖国 / 宋伯航

24 我有一个强大的祖国 / 叶浪

26 我心中的歌 / 梁征

27 我爱我的祖国 / 钱永广

36 健康120 | Health 120

节气养生

36 秋分时节养生的几个要点 / 飞扬

健康手册

38 宝宝发育快 补钙助益多 / 钱琦

40 科学吃盐，饮食才能更健康 / 张正修

42 初秋雨水多 养生祛湿热 / 董绍军

45 洗手，从细节处做起 / 张小六

关爱女性

46 痛经是病莫硬抗 中医善调效果好 / 董芳

54 男左女右 | Both sides of love

54 牵手，便许你一世安稳 / 王凤英

57 又见故人归 / 邓迎雪

健康咨询

48 “恐离症”一族别放大你的焦虑 / 王晓玲

50 都是选择性注意惹的祸 / 马志国

名医专栏

52 最珍贵的保健品——水 / 王介明



Contents 目录

青春期健康 · 家庭文化

2017 年第 09 期 总第 261 期

60 文化生活 | Culture life

行者无疆

60 长江三峡的绝美之旅 / 梁凤英

丝路人文

66 海上丝绸之路起点——泉州 / 沈安娜

九州食客

70 津门舌尖“三绝” / 钱国宏

73 酸辣鸭血 / 邓勤

生活揭秘

74 柿子酸奶可以同吃吗? / 刘芳

美容保养

76 《红楼梦》中的养生原理, 您了解多少? (上) / 周一海

精品文苑

80 傲慢与偏见 (节选) / 简·奥斯汀

82 飘 (节选) / 玛格丽特·米切尔

84 落叶 / 王祥芳

86 艺术长廊 | Art gallery

86 从传统中走来——赵英旭 / 朱铁力

89 画家邹三保

90 人文资讯 | Humanities news

地方之声

90 各地简讯

人口资讯

92 合肥市“放心碗”工程又有新举措

93 江西省卫生计生工作专题研讨班在新余举行

94 广告招商 | Investment promotion

94 你我同行 青春无悔!

95 2018 年度《青春期健康》上、下半月刊杂志征订

96 2017 年 9 月《家庭文化》有奖读者调查表

封二:《给青春期的爱》

封三: 2017 第七届中国(北京)国际现代教育
新技术装备展览会

