

# 青春期健康

## Adolescent Health

# 家庭文化

10



下半月刊 (总第263期)



[重阳]

## 重阳敬老

“九九重阳”，即重阳节，又称重九节、晒秋节、“踏秋”，汉族传统节日。1988年我国就将农历的九月初九正式定为“中国老年节”，在国家的大力推动，重阳节越来越受到全社会的关注。



- ◎ 诗书传家远 耕读继世长
- ◎ 那些适合准妈妈的小零食
- ◎ 都市白领当警惕“压力上瘾症”
- ◎ 从“女神”到“大妈”：倪萍倾家救子17年
- ◎ 变笨的母亲
- ◎ 警惕婚姻中的“公主病”

定价 12元/本 每月15日出版

万方数据



# Contents

# 目录

青春期健康·家庭文化  
2017年第10期 / 总第263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 诗书传家远 耕读继世长 / 曹献民

## 06

### 社会视点 | Social perspective

#### 特别人物

06 从“女神”到“大妈”：倪萍倾家救子17年 / 小亮

#### 焦点报道

08 互联网实名制时代来了！ / 金金

## 10

### 家庭日志 | Family log

#### 情感故事

10 围城里的“缓冲疗法” / 钱国宏

12 警惕婚姻中的“公主病” / 官学明

#### 父母心声

14 母亲的寿宴 / 艾科

16 变笨的母亲 / 马亚伟

## 24

### 教子有方 | Education methods

#### 杏坛开讲

24 孩子的成绩你读懂了吗？ / 裙子

27 “炸弹妈妈”做不得 / 管洪芬

#### 童书童伴

28 和斯凯瑞一起走进“金色童年” / 谭旭东



# 18 专题策划 SPECIAL SUBJECT



跌倒在地，被人扶起来不仅不感谢反而诬赖讹诈，对不为自己让座的年轻人拳打脚踢，为祈福向客机发动机里投掷硬币……随着对老人一系列不文明行为的曝光，“坏人变老”这个标签也渐渐贴在了他们身上，撕之不去。其实，我们年轻人也有变老的时候，在漫长的一生中，偶尔也会做坏事，但用“老”或者“坏”去评判一个群体，是有失偏颇的，因为关键不是“老”，也不是“坏”，而是人。

我们相信自己变老的时候，一定会是优雅的、谦和的、善良的……

- 18 变老的时候，一定要变好 / 本期策划 王娜
- 19 老人变坏了，真的吗？ / 刘雅虹
- 21 老有所为，才是老人的正确“打开方式” / 田雪梅
- 22 如果，我们将老去…… / 曾青
- 23 在阅读中老去 / 李兴海

# 30 健康120 | Health 120

## 节气养生

30 霜降时节已到来，养生保健需留意 / 飞扬

## 健康手册

- 32 咖啡，利弊共存的时尚饮品 / 张正修
- 34 那些适合准妈妈的小零食 / 刘姿含
- 36 哮喘病重在预防 / 高花兰
- 38 血管堵塞不可怕 预防保养是关键 / 钱琦

## 关爱女性

40 职场丽人防骨松 生活细节要做好 / 钱军

## 健康咨询

- 42 遭遇如此母子，我的婚姻好尴尬 / 马志国
- 44 都市白领当警惕“压力上瘾症” / 韩业玲

## 名医专栏

46 浅谈肾功能检查的重要性 / 王俭 史艳平

# 48 男左女右 | Both sides of love

- 48 爱情72变 / 邓迎雪
- 51 让断线的爱情飞 / 雪子



# Contents 目录

青春期健康 · 家庭文化  
2017年第10期 总第263期

## 54 文化生活 | Culture life

### 行者无疆

55 令人神往的辽宁盘锦红海滩 / 沈安娜

### 丝路人文

60 美丽的乌兹别克斯坦 / 沈海滨

### 九州食客

64 “天下第一菜”——锅巴肉片 / 彭忠富

67 宜宾燃面 / 邓勤

### 生活揭秘

68 菊花茶变“绿茶”还能喝吗? / 丛秋芬

### 美容保养

70 《红楼梦》中的养生原理,您了解多少?(下) / 周一海

### 精品文苑

74 哈佛极简中国史(节选) / 阿尔伯特·克雷格

77 全球通史(节选) / 斯塔夫里阿诺斯

## 80 艺术长廊 | Art gallery

80 蒙养生活 经营丘壑

——读杨永志老师近期山水画有感 / 朱铁力

## 84 人文资讯 | Humanities news

### 地方之声

84 各地简讯

### 人口资讯

86 2017年全国健康促进及人口文化宣传培训班在威海举行

88 树敬老之风 促社会文明

——记新疆生产建设兵团十一师四建老年公寓副院长慈孝楷模藏淑红 / 张萍

## 92 广告招商 | Investment promotion

92 关于“关爱留守(流动)儿童”征稿启事

93 我想对您说

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10月《家庭文化》有奖读者调查表

封二:《露结为霜》

封三:《给青春期的—份爱》



### 教育前沿

90 信息技术引领教育革命 / 戚世铮

