

青春期健康

Adolescent Health

家庭文化

12



下半月刊 (总第267期)

[冬至]

冬至到，家家户户吃水饺

谚云：“冬至到，家家户户吃水饺。”

相传张仲景辞官回乡，正值冬季，他看到白河两岸乡亲饥寒交迫，不少人的耳朵都冻烂了。便让其弟子在南阳东关搭起医棚，支起大锅，把羊肉和一些驱寒药材放在锅里熬煮，然后将羊肉、药物捞出来切碎，用面包成耳朵样的“娇耳”，煮熟后，分给来求药的人每人两只“娇耳”，一大碗肉汤。人们吃了“娇耳”，喝了“祛寒汤”，浑身暖和，两耳发热，冻伤的耳朵都治好了。后人学着“娇耳”的样子，包成食物，也叫“饺子”或“扁食”。

冬至吃饺子，是不忘“医圣”张仲景“祛寒娇耳汤”之恩。至今南阳仍有“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的民谣。

ISSN 1672-6502



9 771672 650176

◎ 用心寻找

◎ 中国乙肝疫苗之母——陶其敏

◎ 父爱，我心中一座无言的高山

◎ 婚姻里要“彼此图谋”

◎ 谨防老人患上“带孙焦虑症”

◎ 寒冬会养护 女性更靓丽

定价 12元/本 每月15日出版

万方数据

Contents

目录

青春健康·家庭文化
2017年第12期 / 总第267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 用心寻找 / 李茂中

06

社会视点 | Social perspective

特别人物

06 中国乙肝疫苗之母——陶其敏 / 汪铁铮 潘效本

焦点报道

08 保障老人权益 从拒绝“啃老”开始 / 老余

10

家庭日志 | Family log

情感故事

10 婚姻里要“彼此图谋” / 刘希

12 定期给婚姻“数字排毒” / 钱浩宇

14 相爱，是婚姻里最好的暖 / 管洪芬

父母心声

16 田间的母亲 / 宫风华

18 父爱，我心中一座无言的高山 / 王世虎

28

教子有方 | Education methods

杏坛开讲

28 放手孩子 追寻快乐 / 姚扶有

32 孙俪称邓超是绊脚石：

家庭教育中“统一战线”很重要 / 李子平

童书童伴

34 温暖的青春治愈之旅——《这些都是你给我的爱》 / 丰色



22 专题策划 SPECIAL SUBJECT



在这个平凡的世界，总有平凡的人做着不平凡的事，总有人为万家灯火负重前行，也总有人会给我们一丝明亮，他们温暖了我们的记忆，谱写了精彩的人生华章。让我们回首过去，一起来定格留在记忆中的面孔……

- 22 记忆中的面孔 / 本期策划 王娜
- 23 记忆中的蓝印花布 / 黄顺
- 24 风中跳舞的黄花 / 耿艳菊
- 25 日落的眼睛 / 张培胜
- 26 面孔 2017 / 千矣

36 健康120 | Health 120

节气养生

- 36 冬至的饮食与起居养生攻略 / 飞扬

健康手册

- 38 运动健身的三条主要原则 / 刘姿含
- 40 宝宝吐奶的原因有哪些? / 高花兰
- 42 老年人的体重控制不容忽视 / 韩沐真

青春寄语

- 44 孩子叛逆，家长须立场坚决手法温和 / 雷辉志

关爱女性

- 46 产后月子里的那些事儿 / 欧阳军

健康咨询

- 48 不做“紫斑鱼”伤人又害己 / 李小梅
- 51 谨防老人患上“带孙焦虑症” / 韦木真

名医专栏

- 52 改变饮食，拯救健康（下） / 王介明



54 男左女右 | Both sides of love

- 54 万花筒变出来的幸福 / 雪子
- 57 你可曾听见幸福的声音 / 邓迎雪





Contents 目录

青春期健康 · 家庭文化

2017 年第 12 期 总第 267 期

60

文化生活 | Culture life

行者无疆

60 走进冰雪童话世界——漠河 / 沈安娜

丝路人文

66 走进古老神秘的伊朗 / 梁凤英

九州食客

70 儿时的回忆：柴火烧辣椒 / 王祖远

72 故乡美味稻花鱼 / 钟芳

生活揭秘

74 生姜变绿发芽之后还能吃吗？ / 武亿

美容保养

76 女人善用高丽参 益气补血人不老 / 张乾

78 寒冬会养护 女性更靓丽 / 木真

精品文苑

80 拾馒头的父亲 / 莫言



82

艺术长廊 | Art gallery

82 以笔墨之自然，合天地之自然

——名家论张国亮艺术摘录 / 朱铁力

86

人文资讯 | Humanities news

地方之声

86 各地简讯

人口资讯

88 不忘初心 砥砺前行 北京脑血管病医院再获
“全国诚信民营医院”殊荣 / 王琳

90 “幸福家庭大讲堂”走进中国人民大学

92

广告招商 | Investment promotion

92 关于“关爱留守（流动）儿童”征稿启事

93 我要对您说

94 2018 年度《青春期健康》上、下半月刊杂志征订

95 你我同行 青春无悔！

96 2017 年 12 月《家庭文化》有奖读者调查表

封二：《给青春期的爱》

封三：公益广告

