

青春期健康

Adolescent Health

家庭文化

02

2017 年

下半月刊 (总第 247 期)



[农历二月二]

二月二，龙抬头

三月三习俗是龙头节，又称青龙节，是一个汉族传统节日。三月初三，龙抬头，相传二月初二是轩辕黄帝出生的日子。说龙头节最早起源于伏羲氏时代，伏羲“重农桑，务耕田”，每年三月初三“皇娘送饭，御驾亲耕”。传说龙能行云布雨、消灾降福，象征祥瑞，所以各地会举办各种与龙相关的民俗活动来祈求平安和丰收。

ISSN 1672-6502



- ◎ 简朴的智慧——读《老人与海》
- ◎ 我陪妻子去“约会”
- ◎ 挤出的“美”要乳房来遭殃
- ◎ “百婚图”里读懂婚姻，爱是一生一世的信仰
- ◎ 舌尖上的母爱
- ◎ 给孩子上一堂性教育课

Contents

目录

青春健康 · 家庭文化
2017 年 第 02 期 / 总 第 247 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 简朴的智慧——读《老人与海》 / 李茂中

06

社会视点 | Social perspective

特别人物

06 王子文:“国民妖精”炼成记 / 王玉琴

焦点报道

08 年轻人“过劳”现象需警惕! / 金金

10

家庭日志 | Family log

情感故事

10 “百婚图”里读懂婚姻,爱是一生一世的信仰 / 邢逸群

13 婚姻密钥是包容 / 丁荣华

14 我陪妻子去“约会” / 庄丰年

父母心声

16 茶豆香 母爱浓 / 郑玉超

18 努力把十七岁的雨季走成艳阳天
——给女儿十七岁生日的一封信 / 唐雅冰

21 父爱很疼 / 佟才录

28

教子有方 | Education methods

杏坛开讲

28 给孩子上一堂性教育课 / 黄杰

30 孩子太“听话”,真的好吗? / 牛锐

33 对待孩子的攀比 家长要有平常心 / 钱琦

22 专题策划 SPECIAL SUBJECT



每个人身上都有不同的味道，尤其是亲人的味道，一生难忘。妈妈是最熟悉的人，她的味道也让我记忆尤深。妈妈的味道，是在为儿女们做下一道道充满期待的可口饭菜后留下的汗水味和淡淡的清香味。她们将一切的希望寄予在孩子们身上，愿为他们付出一切，那是不求回报的付出啊！

妈妈的味道，纯纯地、甜甜地、暖暖地，让我们一生回味。

- 22 妈妈的味道 / 本期策划 王娜
- 23 舌尖上的母爱 / 周礼
- 24 最香的蛋汤 / 毛君秋
- 25 母亲的手擀面 / 张星
- 26 荠菜团里的母爱 / 张海伦
- 27 母性的芋头 / 程中学

34 健康120 | Health 120

节气养生

- 34 雨水时节来临，你准备好了吗 / 钱伟

健康手册

- 36 湿气伤脾胃 祛除要得法 / 董芳
- 38 逢年过节，糖尿病患者要注意 / 高花兰
- 39 关于仿荤素菜的那些事儿 / 前卫
- 40 腰痛患者该如何练习瑜伽 / 小琦
- 42 远离亚健康，从此刻开始 / 韦春俭

关爱女性

- 46 滥用减肥品 健康隐患多 / 刘姿含

健康咨询

- 48 别人总说我是林黛玉 / 马志国
- 50 “职场依赖症”误人误事误自己 / 卞文志

名医专栏

- 52 浅谈“介入疗法” / 王介明

54 男左女右 | Both sides of love

- 54 败给岁月的爱情 / 胡春华
- 56 桔梗花更懂你的心 / 邓迎雪
- 59 你来做什么 / 肖进

Contents 目录

青春期健康 · 家庭文化

2017 年第 02 期 总第 247 期

60 文化生活 | Culture life

行者无疆

61 “海南第一楼”：五公祠 / 梁凤英

九州食客

66 洛阳美食浆面条 / 苗君甫

67 西塘美味荷叶粉蒸肉 / 普石

69 飘香的藏区酥油茶 / 汪志

生活揭秘

70 说说会燃烧的面条 / 许圣义 李荣兰 谢耀华

美容保养

72 挤出的“美”要乳房来遭殃 / 东方

74 化妆品添靓也伤人 / 含笑

精品文苑

76 找李白去 / 阎连科

78 我的武侠时代 / 张晓玲

80 当时年少春衫薄 / 张曼娟

82 艺术长廊 | Art gallery

82 一身晨光的年轻画家

——记侗族年轻画家杨秀泽 / 寒山

86 人文资讯 | Humanities news

地方之声

86 各地简讯

人口资讯

90 近 5 年人口变化：广东增量多东北幅度最低

两孩时代

92 升级版的羽绒服 / 钟蕊

94 广告招商 | Investment promotion

94 2016 年度《青春期健康·家庭文化》杂志获奖名单

95 “幸福瞬间”封面征集启事

96 2017 年 2 月《家庭文化》有奖读者调查表

