

\bigoplus

Contents 国录



主 管:

国家卫生和计划生育委员会

主 か

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起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。

青 春 期 健 康 · 家 庭 文 化 2017 年 第 04 期 / 总 第 251 期

01

卷首语 | Preface

01 因为仁慈, 所以无畏 / 张建兵

06

社会视点 | Social perspective

特别人物

06 宋丹丹的养生经:由内而外的从容优雅/张东亮

焦点报道

08 让"爱"带老人远离保健品骗局 / 金金

10

家庭日志 | Family log

情感故事

10 耄耋老人手绘"中国最美的书": 60 年相濡以沫缔造爱情童话 / 张德强

父母心声

- 16 张丹峰:我的公主,我把生命献给你/侯朝阳
- 21 父亲的来信 / 程应峰

28

教子有方 | Education methods

杏坛开讲

- 28 不要扮演孩子的"监工"/ 刘希
- 29 做孩子的真爱粉 / 黄福芳
- 30 儿子的选择性记忆 / 晓晓
- 32 孩子说"脏话"先查自身莫强纠/董绍军

🥠 🥠 专题策划 SPECIAL SUBJECT



生命,是一树花开,或安静或热烈,或寂寞 或璀璨。日子,就在岁月的年轮中渐次厚重,那 些天真的、跃动的、抑或沉思的灵魂,就在繁华 与喧嚣中,被刻上深深浅浅、或浓或淡的印痕。

树立天地间,不动声色,不挪不移,接受自然的选择,清高而又坦然,随性而又淡泊。生命也应是这样,相信脚下的泥土,生在哪里,死在哪里,坚守生命的本色不弃不离。

人生也应像树一样,既能享受明媚的阳光, 也能忍得风雨霹雳,既能拥抱融和的春天,也能 经受严寒的考验。

- 22 生命, 是一树花开/本期策划 王娜
- 23 把自己栽成一棵树 / 宋殿儒
- 24 像一株梅 ,活得自然而然 / 眉心
- 26 植一棵树 让你依靠 / 杨晔

34

健康120 | Health 120

节气养生

34 谷雨正当时, 养生不可少 / 杨春云

健康手册

- 36 口臭究竟是怎么回事呢? / 韩沐真
- 37 老人健身延衰老 掌握方法效果好 / 高花兰
- 40 产后抑郁的科学应对之道 / 刘姿含
- 42 经常酗酒的男性,要谨防前列腺炎/钱琦
- 44 小儿出"疹子"护理有诀窍 / 陆基宗

54

男左女右 | Both sides of love

- 54 时光的魔术之手 / 邓迎雪
- 57 我在这里等你 / 王风英

关爱女性

46 中老年女性易骨松 用心保养莫迟缓 / 兰花

健康咨询

48 孩子高考,家长别来帮倒忙/马志国

名医专栏

52 学习《黄帝内经》的粗浅认识 / 王介明







文化生活 | Culture life

61 穿越之旅——张璧古堡探秘 / 秦华得

九州食客

- 66 春日香椿美 / 周礼
- 68 唤醒春风"打野食"/钱国宏
- 69 我国饮食文化中的用餐礼仪 / 方碧陶

生活揭秘

70 反季蔬果到底好不好? / 武亿

艺术长廊 | Art gallery

人文资讯 | Humanities news

地方之声

86 各地简讯

人口资讯

- 88 健康中国关爱青春公益项目筹备会在北京举行 ——一本书凝聚所有的爱
- 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/本刊特约记者 梓涵

两孩时代

92 家有兄妹能与行 / 王云鹏

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4月《家庭文化》有奖读者调查表

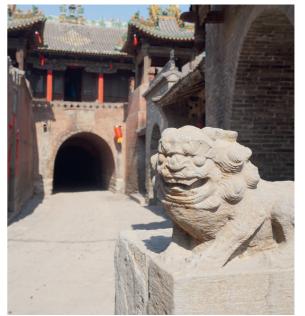
美容保养

72 祛斑良方多 美丽常相伴 / 小琦 74 爱美讲方法 错误要避免 / 董芳

精品文苑

- 76 祖母的季节 / 苏童
- 78 不爱吃的蛋糕 / 千丹
- 80 外婆越来越不像话了 / 路明





04 家庭文化 Family culture 2017.04