

青春期健康

Adolescent Health

家庭文化

04

2017 年

下半月刊 (总第 251 期)



【谷雨】

谷雨采新茶

谷雨时节采制的春茶,又叫三春茶。春季温度适中,雨量充沛,加上茶树经半年冬季的休养生息,使得春梢芽叶肥硕,色泽翠绿,叶质柔软,富含多种维生素和氨基酸,使春茶滋味鲜活,香气怡人。中国茶叶学会等有关部门倡议将每年农历“谷雨”这一天作为“全民饮茶日”,并举行各种和茶有关的活动。

ISSN 1672-6502



◎ 因为仁慈,所以无畏

◎ 孩子高考,家长别来帮倒忙

◎ 父亲的来信

◎ 植一棵树 让你依靠

◎ 产后抑郁的科学应对之道

◎ 唤醒春风“打野食”

Contents

目录

青春健康 · 家庭文化
2017 年第 04 期 / 总第 251 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 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



22 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

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

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 / 王凤英





Contents 目录

青春期健康 · 家庭文化

2017 年第 04 期 总第 251 期

60 文化生活 | Culture life

行者无疆

61 穿越之旅——张壁古堡探秘 / 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

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 / 于丹

80 外婆越来越不像话了 / 路明

82 艺术长廊 | Art gallery

82 书法少女

——庞书琪

86 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

——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

94 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

