

青春期健康

Adolescent Health

国家卫生和计划生育委员会 主管
国内统一刊号：CN 11-5125/R 国内邮发代号：82-107

家庭版



1 期

2018年1月 下半月刊 总第269期 第 1 期



[第一家庭]

周恩来

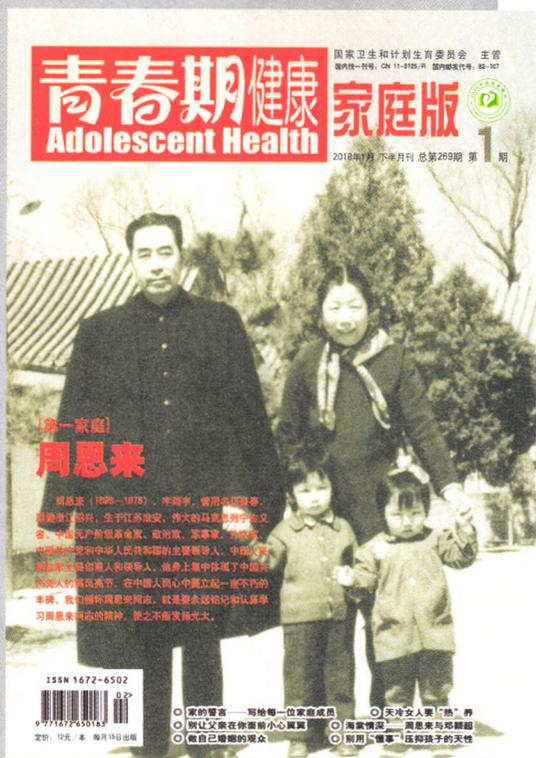
周恩来（1898~1976），字翔宇，曾用名伍豪等，原籍浙江绍兴，生于江苏淮安。伟大的马克思列宁主义者，中国无产阶级革命家、政治家、军事家、外交家，中国共产党和中华人民共和国的主要领导人，中国人民解放军主要创建人和领导人。他身上集中体现了中国共产党人的高风亮节，在中国人民心中矗立起一座不朽的丰碑。我们缅怀周恩来同志，就是要永远铭记和认真学习周恩来同志的精神，使之不断发扬光大。

ISSN 1672-6502



定价：12元/本 每月15日出版

- ◎ 家的誓言——写给每一位家庭成员
- ◎ 天冷女人要“热”养
- ◎ 别让父亲在你面前小心翼翼
- ◎ 海棠情深——周恩来与邓颖超
- ◎ 做自己婚姻的观众
- ◎ 别用“懂事”压抑孩子的天性



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。

目录

CONTENTS

青春健康·家庭版 2018年第01期 总第269期

01 卷首语 | Preface

01 家的誓言——写给每一位家庭成员 / 李茂中

06 社会视点 | Social perspective

特别人物

06 黄旭华：“深潜”30年，托举强国梦 / 李木子

焦点报道

08 全民阅读 有法护航 / 老余

10 家庭日志 | Family log

家庭故事

10 海棠情深——周恩来与邓颖超 / 赵炜

万家灯火

12 开在时光深处的冰窗花 / 马亚伟

14 别让父亲在你面前小心翼翼 / 王欣

16 冬季恋歌 / 吕雪莹

26 教子有方 | Education methods

青春寄语

26 青少年近视的比率高 家长须重视 / 王贞虎

28 面对孩子的心理问题 家长首先要寻因 / 东方

家有儿女

30 别用“懂事”压抑孩子的天性 / 李仙云

32 孩子要的不是你手上的梨 / 章中林

童书童伴

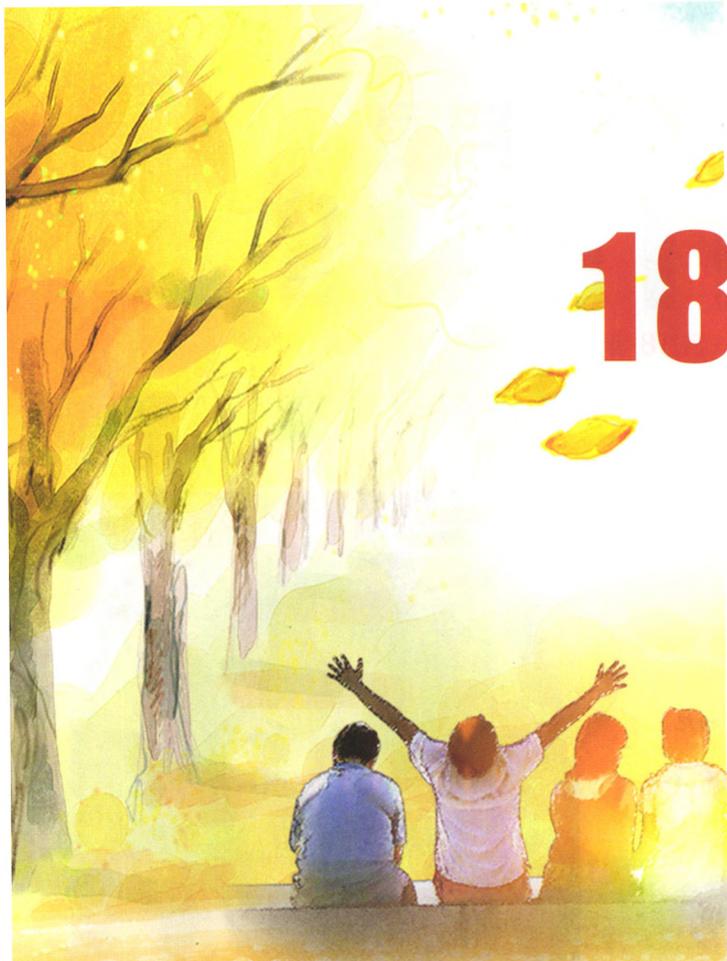
34 大自然中的亲情——《14只老鼠》 / 丰色

18

专题策划 SPECIAL SUBJECT

初见的确很美，然美的事物往往易逝，不知什么时候更换了模样，不知什么时候流年偷换，一些人，一些事，已渐行渐远，消失在尘埃里，静坐临窗，悉数经年遗落的花瓣，品读其中，暗香盈袖；翻阅那淡淡薄凉的光阴，透着一丝清幽，一丝的暖意，始终不忘初心，如一的眉间含笑，静静缱绻；将如初的念静藏于岁月，缓缓而流，温暖相伴！

- 18 人生若只如初见 / 本期策划 王娜
- 19 初相遇 / 席慕蓉
- 20 尘世里的初见 / 张培胜
- 21 第一颗草莓 / 毛君秋
- 22 那年，我们一起走过的青春 / 徐光惠
- 24 初恋的情怀 / 程应峰



36

健康120 | Health 120

中医养生

36 艾灸，一种古老的中医养生疗法 / 董芳

健康手册

- 38 牛奶 一种便利的补钙良品 / 刘姿含
- 39 牙齿检查，不同人群的保健必修课 / 张乾
- 40 冬季感冒多 治疗不可少 / 钱伟
- 43 熬煮腊八粥 选料讲究多 / 韩沐真

关爱女性

- 46 痛经来扰苦楚多 传统方法调理好 / 鸿君
- 48 天冷女人要“热”养 / 张继东

健康咨询

- 50 放下不适合自己的“挎包” / 马志国
- 52 被失眠困扰的白领 / 钱琦

名医专栏

- 54 硒对人体健康的重要性 / 王介明



56

爱的断章 | Love Stories

- 56 幸福婚姻需要“仪式感” / 刘希
- 58 做自己婚姻的观众 / 王海侠
- 60 婚姻的基本教育 / 汤明建
- 62 爱你，你却不懂 / 王建成

目录 CONTENTS

青春期健康·家庭版 2018年第01期 总第269期

64 文化生活 | Culture life

行者无疆

64 世界寒都——雅库茨克 / 梁凤英

丝路人文

70 江布拉克：天山深处的“绿野仙踪” / 杨纪

九州食客

74 冬季必吃的东北8大冻美食 / 任万杰

76 美味口水鸡 / 彭忠富

生活有道

78 天晴，晒被子啦！ / 张洪军

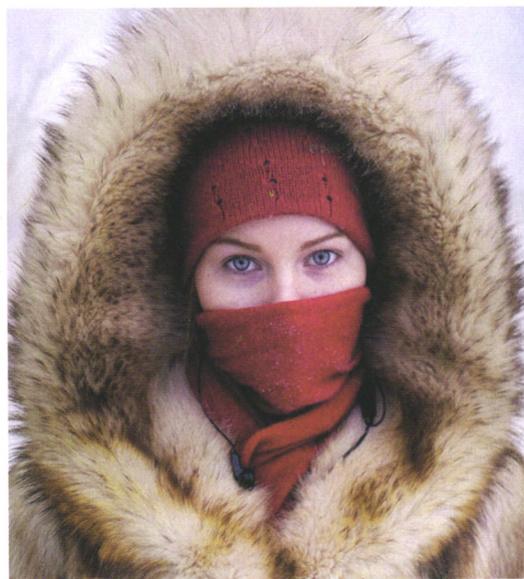
80 你了解野生菌吗？ / 含笑

精品文苑

82 相信未来 / 食指

84 梧桐树 / 丰子恺

86 灯 / 巴金



88 艺术长廊 | Art gallery

88 大道至简——贺海峰的山水精神 / 朱铁力

91 寻本溯源——牛宝义传统书法研习社首届临帖展
开幕 / 黄维国

92 人文资讯 | Humanities news

地方之声

92 各地简讯

94 广告招商 | Investment promotion

25【见字如面】专题征文启事

94《青春期健康·家庭版》杂志征稿启事

95 2017年度《青春期健康》杂志优秀作者与幸运读者

96 2018年1月《青春期健康·家庭版》有奖读者调查表

封二：公益广告

封三：《健康中国 关爱青春》





新年新气象



《青春期健康》杂志社全体同仁
祝大家新年快乐！万事如意！

在新的一年里到来的时刻，
《青春期健康》杂志全体员工
谨向关心、支持、帮助杂志发展
的各级领导、专家、同仁及
广大读者朋友，致以诚挚的问候
和美好的祝福！祝大家新年快乐！



官方微博



微信号

关注读者需求 关注线下活动 获得一手资讯