

青春期健康

Adolescent Health

国家卫生和计划生育委员会
国内统一刊号: CN 11-5125/R

QK1848747

家庭版



10

2018年10月 下半月刊总第287期 第10期



粟裕的一家

粟裕的一生有三个子女，长子粟戎生、次子粟寒生、女儿粟惠宁。对子女的关爱和教育，粟裕将军是严厉“无情”的。在教育过程中，也更多地充满了军人特殊的教育方式：吃苦、耐劳、严肃、顽强、勇敢。这也是粟裕教子的“十字”秘笈。

ISSN 1672-6502



定价: 1.50元 每月15日出版

- ◎ 有些事，不在意 ◎ 中国人婚姻现状：相爱容易相处难 ◎ 父亲的“心病”
◎ 相信孩子能行，才是真正爱的智慧 ◎ 婚姻不是“零和博弈” ◎ 婚姻里学会示弱



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

青春期健康·家庭版 2018年第10期 总第287期

1 卷首语 | Preface

1 有些事，不在意 / 张建兵

6 社会视点 | Social perspective

特别人物

6 深海勇士汪品先：82岁三探南海海底 / 李木子

焦点报道

8 中国人婚姻现状：相爱容易相处难 / 安白

10 家庭日志 | Family log

家庭故事

10 栗裕同志的家风 / 本刊记者整理

万家灯火

12 父亲的“心病” / 王欣

14 做母亲的一座山 / 文馨

15 刻入心灵的善良 / 陶绍教

16 父亲藏酒 / 刘念

17 父亲的鼾声 / 王生虎

26 教子有方 | Education methods

青春寄语

26 气质家教——因式制宜是关键 / 刘树英

29 请家长善待孩子的逆反心理 / 章剑和

家有儿女

30 相信孩子能行，才是真正爱的智慧 / 静静

32 听孩子把话说完 / 丽丽

33 跟孩子较劲，不如以退为进 / 小周

童书童伴

34 追寻无字绘本的快乐——《疯狂星期二》 / 安怡



专题策划 SPECIAL SUBJECT

世界很大，有很多美丽的地方，而我，想去看；世界很宽，有很多动人的故事，而我，想去听听；世界很广，有很多美味的佳肴，而我，想去尝尝！

一本书，一只笔，读下所能听的优劣，写下所能记忆的悲欢，在世界的心墙诉说，在永不停歇的河流随波飘荡；一个相机，一个录音器，拍下所能定格的唯美，录下所能定律的自然，在世界的窗眼观望，在碧绿无瑕的草原载歌载舞；一个背包，一辆自行车，一个人，哼着小曲，带上音乐，就这样简单的出发，与陌生谈心，和山水谈情。

世界这么大，人生那么短。我不想等待，不想幻想，不想彷徨，只想去走走，只想去看看……

- 18 世界这么大，我就想去看看你 / 本期策划 冀青艳
- 19 走更远的路，看更多的风景 / 月满西楼
- 20 世界那么大，何妨去看看？ / 云汐
- 21 我想去看你 / 叶子
- 22 我想去看海 / 如烟
- 24 想看遍世界上每一处的风景 / 苏七

36

健康120 | Health120

中医养生

- 36 秋来养生在养肺 / 郑金美

健康手册

- 38 帮孩子养护牙齿要得法 / 董芳
- 41 健康需要的10个3分钟 / 朱立文
- 42 准妈妈有些食物还是不吃的好 / 高花兰
- 44 皮肤瘙痒常扰 许是肝病惹祸 / 韩沐真

关爱女性

- 46 女性该如何应对手脚冰凉 / 孟昭群
- 48 女人爱清洁 要防洗液伤健康凉 / 董绍军

健康咨询

- 50 女士洁癖的背后 / 马志国

名医专栏

- 54 浅述高密度脂蛋白的重要性 / 王介明

56

爱的乐章 | Love Stories

- 56 婚姻里常备“赞美”这支解毒剂 / 杜学峰
- 58 婚姻里学会示弱 / 马亚伟
- 59 幸福，需要用心去感受 / 陈梅
- 60 婚姻不是“零和博弈” / 罗倩仪
- 61 和丈夫做“谈友” / 刘亚华
- 62 婚姻中需要一个“第三者” / 云帆
- 63 学会倾听 / 周礼

64

文化生活 | Culture life

行者无疆

- 64 藏在深山人未识，终有时日露峥嵘——“世外桃源”普者黑 / 乔木

丝路人文

- 70 世界玫瑰之谷——保加利亚 / 小唯

目录 CONTENTS

青春期健康·家庭版 2018年第10期 总第287期

九州食客

74 大理弓鱼味美飘香 / 颜士州

76 满族“重阳糕” / 钱国宏

生活有道

78 传承千年的芳疗科学——妙用精油 / 承蕃

80 换季衣物整理小窍门 / 寒山

精品文苑

82 夹竹桃 / 季美林

84 藕与莼菜 / 叶圣陶



86

艺术长廊 | Art gallery

86 心中的偶遇 / 周琼洁

92

关爱青春 | Care youth

92 青少年健康促进典型案例选登

90

人文资讯 | Humanities news

地方之声

90 各地简讯

95

广告招商 | Investment promotion

25 【日子再忙，不要心慌】专题征文启事

95 “青春期的故事”征集活动

96 2018年10月《青春期健康·家庭版》有奖读者调查表

封二：《世界粮食日》

封三：2018《青春期健康》杂志广告刊例



声明

《青春期健康》杂志社业务联系单位北京青春蓝海文化发展中心将于2019年1月31日合作到期，2019年《青春期健康》杂志的发行、广告及其他经营性业务将由北京今日创新教育文化有限公司承担。请各合作单位提前做好相关业务联系工作。特此通告。

联系人：张璇 座机：010-63385617

手机：13910924498

《青春期健康》杂志社
2018年10月1日

农历九月初九

CHONG
YANG

重阳节

Double Ninth Festival

重阳节

