

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



2018年12月 下半月刊 总第291期 第12期



许世友的一家

在世人眼中，开国上将许世友是一位鼎鼎有名的大英雄，在土地革命时期、解放战争时期立下过赫赫战功，为中国人民的解放事业做出了不朽贡献；在家人眼里，许世友还是一位孝顺父母的好儿子、言传身教的好父亲。

ISSN 1672-6502



9 771672 650183
定价: 12元/本 每月15日出版
万方数据

- ◎ 如果爱请深爱
- ◎ 莫让“心理阴影”遮住孩子的快乐人生
- ◎ 母亲的电影画报
- ◎ 日子再忙，不要心慌
- ◎ 做一个“能忍”的妈妈
- ◎ 婚姻不需要“制造浪漫”



许世友的一家

在世人眼中, 开国上将许世友是一位赫赫有名的英雄
性, 在上海革命时期, 解放战争时期立下过赫赫战功, 为
中国人民的解放事业做出了不朽贡献, 在家人眼中, 许世
友还是一位孝顺父母的好儿子, 值得尊敬的好父亲。

ISSN 1672-6502



9 771672 650183

定价: 12元/本 每月10日出版

如果爱请深爱 莫让“心理阴影”遮住孩子的快乐人生 母亲的电影画报
日子再忙, 不要心慌 做一个“能忍”的妈妈 婚姻不需要“制造浪漫”

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12期 总第291期

1 卷首语 | Preface

1 如果爱请深爱 / 李茂中

6 社会视点 | Social perspective

特别人物

6 王泽山: 一甲子书写火炸药传奇 / 李木子

焦点报道

8 医保报销目录新增17种抗癌药 / 安白

10 家庭日志 | Family log

家庭故事

10 许世友同志的家风 / 本刊记者整理

万家灯火

12 父亲的腌菜 / 雨凡

13 母亲下楼 / 覃光林

15 外婆 / 徐光惠

16 母亲的电影画报 / 陈卫卫

26 教子有方 | Education methods

青春寄语

26 旅行中不可忽视的亲子教育 / 高花兰

28 莫让“心理阴影”遮住孩子的快乐人生 / 卞文志

家有儿女

30 让孩子学会为自己负责 / 王小梅

31 做一个“能忍”的妈妈 / 若杉

32 不要一颗“功利心”教育孩子 / 丰月

33 让孩子从橡皮擦中走出来 / 周礼

童书童伴

34 在想象力中学会情绪管理

——《我变成一只喷火龙了!》/ 姑苏

日子再忙， 不要心慌 18

专题策划 SPECIAL SUBJECT

走一走陌生的街道，看一看半弯的月亮，喝一杯下午茶，听一首轻音乐，栽一株小花等它枝繁叶茂，画一张小卡片装点书桌前的白墙，写一张明信片问候远方的朋友，做些无用的事感受时光在慢慢流逝。

生活，因慢而美，小到生活中的一粒尘埃，大到整个宇宙万物，慢下来，才能让自己有时间去感受那些美好的事物，才会有机会去欣赏沿途的风景，不错过，更不放过生活中的每个角落，细嚼品味人生的味道。

在经典语录集《菜根谭》中，有这样一段话：“天地寂然不动，而气机无息稍停；日月昼夜奔驰，而贞明万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。”意思是说：恰如我们每天所看到的，天地好像一动不动，但其实天地的活动无时无刻也没有停止过。早晨旭日东升，傍晚明月当空，可见日月昼夜都在奔驰，可在宇宙中，日月的光明却是永恒不变的。所以一个聪明睿智的君子，平日闲暇时胸中要有一番打算，以便应付意想不到的变化，忙碌时也要做到忙里偷闲，享受一点生活中的乐趣。

所以，日子再忙，都不妨在日程满满的时间表里腾出一小段空白，在职场的腾挪跌宕，家庭的柴米油盐之外，留出一段独处的时间。哪怕只有短短的数十分钟，同样可以让自己的心灵获得补给与滋养。

日子越忙，心越要静。

- 18 日子再忙，不要心慌 / 本期策划 冀青艳
- 19 在车马喧嚣中修篱种菊 / 宁静
- 20 在忙碌的日子里寻求一份安静 / 星鹿
- 22 生活何必太快 / 风亭
- 23 聆听生活的美好 / 云汐
- 24 人生留白，静待安然 / 孙妍

36 健康120 | Health120

中医养生

36 中药也有副作用 滥用中药很伤身 / 郑金美

健康手册

- 38 冬日干冷鼻出血 及早设防益处多 / 钱伟
- 41 人到中年常发福 当心代谢综合征 / 董芳
- 42 胸痛莫强忍 警惕心梗前兆 / 钱军
- 44 天冷泡脚益处多 有些人群却不宜 / 张洪军

关爱女性

- 46 中年女性易长斑 科学应对少烦恼 / 钱琦
- 49 女性善调春常在 几把“钥匙”要用好 / 韩沐真

健康咨询

50 如果你的婚姻闹病了 / 马志国

名医专栏

54 浅谈老年性痴呆 / 王介明

56 爱的乐章 | Love Stories

- 56 给分手一个美丽的结尾 / 刘凯
- 57 给爱留点面子 / 学峰
- 58 婚姻不需要“制造浪漫” / 王纯
- 60 “AA制”的爱情 / 伊人
- 62 夫妻要好，来点小吵 / 张达明

64 文化生活 | Culture life

行者无疆

65 美丽的塞上明珠——银川 / 梁凤英

丝路人文

70 地处欧洲心脏的国家——波兰 / 寒山

九州食客

- 74 冬吃鲫鱼正当时 / 任万杰
- 76 壮家美肴五色饭 / 小周

CONTENTS

目录

青春期健康·家庭版 2018年第12期 总第291期

生活有道

- 78 戴对口罩防雾霾 / 杜学峰
- 79 掌握养护技巧 成为“多肉”达人 / 小唯
- 80 增加安全用药知识, 远离十大用药误区 / 张素玲

82

艺术长廊 | Art gallery

- 82 诗与书法的心灵契合
——对话诗人书法家王爱红 / 戴光耀

86

人文资讯 | Humanities news

地方之声

- 86 各地简讯

人口资讯

- 88 家庭医生制度对分级诊疗意愿影响
——基于倾向得分匹配实证研究 / 张琪 王德永

92

关爱青春 | Care youth

- 92 青少年健康促进典型案例选登

95

广告招商 | Investment promotion

- 95 2018年12月《青春期健康·家庭版》有奖读者调查表
- 96《青春期健康·医学版》征稿启事

封二:《家有健康 乐享生活》

封三:《青春期健康·学生版》征稿启事



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