

# 青春期健康

## Adolescent Health

国家卫生和计划生育委员会 主管

# 家庭版



2018年4月 下半月刊 总第275期 第4期



## 朱德的一家

朱德，字玉阶，原名朱代珍，曾用名朱建德，伟大的马克思主义者，无产阶级革命家、政治家和军事家，中国共产党、中国人民解放军和中华人民共和国的主要缔造者和领导人之一，中华人民共和国十大元帅之首。虽然朱德的军人形象早已深入人心，但生活中的他却是一位注重家教的好父亲，严格却不迂腐，寓教于生活，并身体力行地践行着“立德树人、勤俭持家”的八字家风。

ISSN 1672-6502



定价：12元/本 每月15日出版  
万方数据

- ◎ 霍金，来自宇宙去往天堂
- ◎ 给爱的人一个拥抱
- ◎ 新生儿护理，准爸爸妈妈的必修课
- ◎ 再长的路，我们一起走
- ◎ 做孩子的“导航仪”
- ◎ 教育孩子要用好三面“镜子”





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04期 总第275期

## 1 卷首语 | Preface

1 再长的路，我们一起走 / 李茂中

## 6 社会视点 | Social perspective

### 特别人物

6 霍金，来自宇宙去往天堂 / 老余

### 焦点报道

8 叫停互助献血，是挑战也是契机 / 张淳艺

## 10 家庭日志 | Family log

### 家庭故事

10 朱德同志的家风 / 本刊记者

### 万家灯火

12 为我收藏记忆的人 / 马亚伟

14 镌刻在生命中的母爱 / 王建成

## 26 教子有方 | Education methods

### 青春寄语

26 家有“调皮大王”父母需警惕多动症 / 安七

28 正确对待孩子的逆反心理 / 汪春

### 家有儿女

30 做孩子的“导航仪” / 孙志昌

31 教育孩子要用好三面“镜子” / 张帮俊

32 如何让孩子强大起来 / 王月冰

33 别把孩子当成“橡皮泥” / 刘亚华

### 童书童伴

34 一只世界著名小熊的真实故事——《寻找维尼》 / 千语



## 专题策划 SPECIAL SUBJECT

温馨的四个字——见字如面，包含了几许缱绻深情，虽淡却又如此真情，且暖且温柔，若喃喃低语，一字一句融入了多少浓浓情意。穿过时光，走过日月，心意缠绵的句子定格于笺上，拉近了咫尺天涯的人儿，字里行间把这种欲说还说的真情表达的淋漓尽致。念于心，执于情，就这样缓缓呈现在眼前。

- 18 见字如面 / 本期策划 冀青艳
- 19 两封家书 / 李木子
- 22 二十七个字的家书 / 丰色
- 24 那些感人至深的家书 / 苏七



## 36 健康120 | Health120

### 中医养生

36 拔罐要注意的事项 / 张洪军

### 健康手册

- 38 家有宠物欢乐多 清洁卫生不可少 / 董芳
- 40 新生儿护理，准爸爸妈妈的必修课 / 钱琦
- 42 老年痴呆症的科学解读 / 刘姿含
- 44 你了解慢性咽炎吗？ / 张正修

### 关爱女性

- 46 白领女性压力多 科学应对好化解 / 董绍军
- 48 女性朋友要学会应对“痛经扰” / 高花兰

### 健康咨询

50 母子战争的背后 / 马志国

### 名医专栏

54 老年抑郁症 / 王介明

## 56 爱的乐章 | Love Stories

- 56 婚姻需要修剪 / 刘改徐
- 57 给丈夫制造“小麻烦” / 刘希
- 58 给爱的人一个拥抱 / 梦江南
- 60 给婚姻加点色彩 / 章中林
- 63 婚姻保鲜靠表白 / 管洪芬



# CONTENTS

青春期健康·家庭版 2018年第04期 总第275期

## 64 文化生活 | Culture life

### 行者无疆

64 双桥, 凝固水乡周庄的表情 / 骆昌芹

67 长白山印象: 青山绿水, 一片锦绣 / 颜士洲

### 丝路人文

70 魅力花园城市——新加坡 / 沈海滨

### 九州食客

74 春季十大“去火”美食 / 任万杰

### 生活有道

78 如何应对喝酒“后遗症”? / 胡善芹

80 开车, 你真的准备好了吗? / 兰花

### 精品文苑

83 关于天赐的诗 / 博尔赫斯

84 读书, 才刚刚开始 / 白岩松



## 88 艺术长廊 | Art gallery

88 传承与发扬 / 朱铁力

## 92 人文资讯 | Humanities news

### 地方之声

92 各地简讯

## 94 广告招商 | Investment promotion

25 【慢下来 去生活】专题征文启事

94 《青春期健康·家庭版》杂志征稿启事

95 《青春期健康·青少版》杂志征稿启事

96 2018年4月《青春期健康·家庭版》有奖读者调查表

封二:《读书·劳动·圆梦》

封三:《健康中国 关爱青春》

