

青春期健康

Adolescent Health

国家卫生健康委员会 主管

国内统一刊号: CN 11-5125/R 国内邮发代号: 82-66



6

总第303期

下半月刊

2019年06月

积极推进近视防控工作

呵护明亮童眸



[P01]

家人更需要善待

[P06]

“中国百校之父”田家炳：
我只是一粒小小的尘土

[P66]

古籍界的“妙手医生”杜伟生

万方数据

ISSN 1672-6502



9 771672 650190

定价: 20元/本 每月15日 出版

2019

青春期健康

Adolescent Health 目录

下半月刊 2019 年第 06 期 总第 303 期

ADOLESCENT HEALTH CONTENTS

P 卷首语

reface 01

01 家人更需要善待 / 李茂中

F 视点聚焦

ocussing 06—17

健康发布

06 积极推进近视防控工作 呵护明亮童眸 / 本刊记者

特别人物

08 “中国百校之父”田家炳：我只是一粒小小的尘土 / 云兮



守护成长

12 “目”浴阳光 预防近视

——青少年眼健康促进公益大行动 / 何鲜桂

教育观澜

16 陈宝生：落实全国教育大会精神，

推进新时代高校美育工作 / 本刊记者

P 风华正茂

rime of life 18—25

走进名校

18 外交学院：中国外交官的摇篮 / 阮清和

追梦路上

20 节能减排，我们一直在路上 / 王倩

青春电台

22 最好的相遇 / 尤曦恒



H 健康中国

healthy Chinese 26—57

体能锻炼

26 七分钟运动——解锁省时高效新方法 / 袁艳艳

29 骑行：在运动中享受旅行的乐趣 / 林碧莹

健康手册

32 读懂心脏病 善调饮食养 / 三木

34 帮您看懂肝功能报告 / 小伟

36 天热护好脚 秋冬少病扰 / 董芳

温暖心灵

38 女孩为何要整容？ / 马志国

中医养生

42 夏之养“心” / 刘英团

美容保养

44 规律生活调饮食 应对痤疮忌乱挤 / 钱伟

46 炎夏控油 清爽做丽人 / 钱军

医药视野

48 人老慢病多 用药须谨慎 / 韩沐真

- 50 服用药物前要先把说明书读懂 / 张洪军
51 服用复方丹参片 须防副作用 / 裘影萍
52 口服庆大霉素, 也要注意毒性 / 杜学峰

关注罕见

- 54 活在当下——淋巴管肌瘤病人的心声 / 晓庄
56 加快引进“孤儿药”, 让患者疾有所医 / 刘晨光

C文化疆域 ultural territory 58—73

家风家训

- 58 谷文昌家风“三戒” / 祁建
60 邻里和睦的家风 / 马亚伟
61 书香传家远 / 庄文勤

识礼观止

- 62 饮酒礼仪古今观 / 古水

匠心传承

- 66 古籍界的“妙手医生”杜伟生 / 杨思思



丝路人文

- 70 丝路文明: 因交流互鉴而绚丽多彩 / 寒山

S心灵地图 pirit map 74—87

真情暖意

- 74 给孩子一个“高度” / 章中林
76 在亲子旅行中共同成长 / 侯朝阳
78 我跟儿子“抢零食” / 乔凯凯
79 让孩子“比”出自信 / 钱国宏

品质生活

- 80 花艺师必备工具, 推荐给爱花的你 / 素心
82 餐具颜色竟能欺骗大脑, 改变味道 / 雨凡

开卷有益

- 84 寻找灵魂成长的源头
——读《稻盛和夫: 母亲的教诲改变我的一生》 / 刘敬
86 想健康, 保护肠胃是关键 / 洪紫玉

|小镇印象 impression of town 88—89

- 88 无梦到徽州 / 牧言



H健康扶贫 ealth poverty alleviation 90—91

- 90 致敬扶贫英雄, 奉献铺就幸福路 / 本刊记者

H卫生资讯 ealth information 90—93

- 92 国际医学创新合作论坛新闻发布会在京举行
/ 赵曼 陆思寒 秦楠
92 广东省卫生健康委领导到肇庆市调研督导
基层医疗卫生服务能力建设工作 / 罗婉盈

|广告招商 nvestment promotion

- 94 2019《青春期健康》下半月刊征稿启事
96 读者调查表

封二:《医生有医生样》
封三:《心理技术与应用》

用我们的爱
去呵护一个家

