

青春期健康

Adolescent Health

国家卫生和计划生育委员会 主管

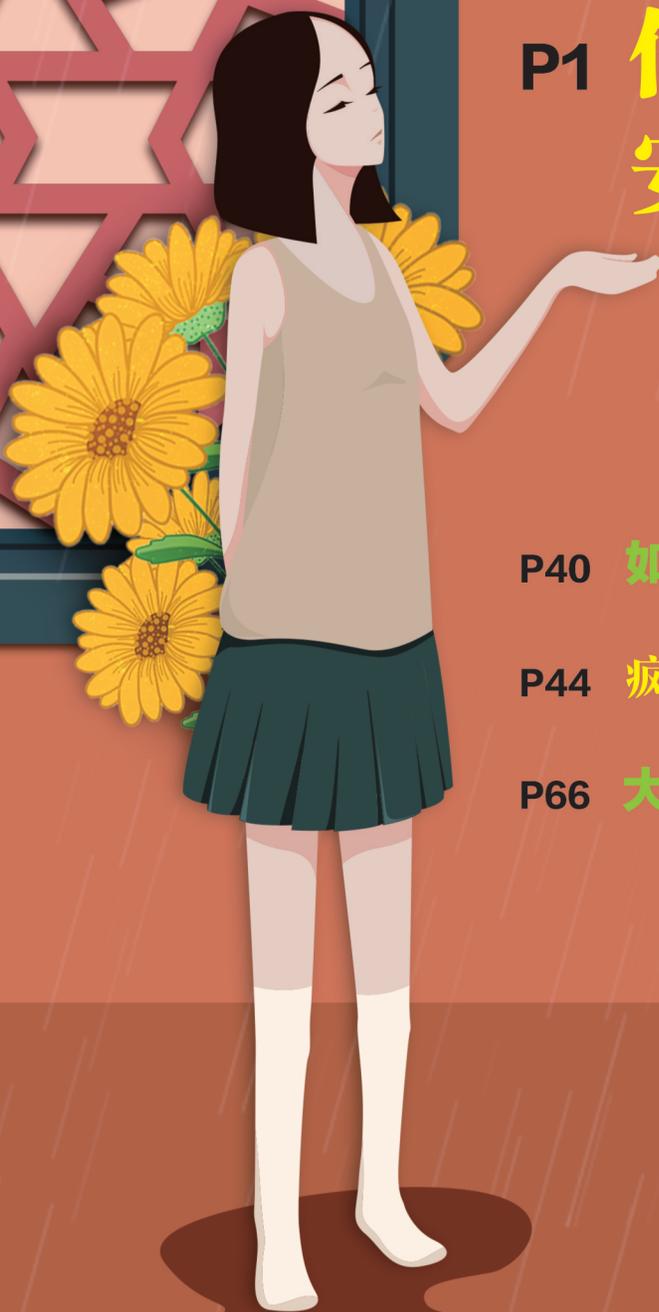
国内统一刊号: CN 11-5125/R 国内邮发代号: 82-66



青少版

8

2018年8月 上半月刊 总第282期



P1 **信任是一剂安神的药**

P40 **如何预防青春期焦虑?**

P44 **疯狂陪读的背后**

P66 **大学扩招政策究竟可不可行?**



ISSN 1672-6502



9 771672 650183

定价: 12.00元/本 每月1日出版

万方数据



CONTENTS 目录



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

轻松阅读

快乐成长

助力健康中国



扫一扫，关注青春健康，
更多精彩尽在其中！

（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）

卷首语 Preface

1 信任是一剂安神的药 / 李茂中

青春视点 View point

青春辞典

6 读编往来

7 青春语录

特别关注

8 这个暑假你过得好吗？——关于暑期培训班的那些事儿 / 舒华

法律档案

12 刑法案例

13 法的故事

黄灯慢行

14 青少年肥胖趋势为何愈演愈烈？ / 安然

环球视野

16 德国教育——最好等孩子自己长大 / 安七

心灵密码 Heart sound

男生日记

18 青春的荆棘也能开成蔷薇 / 罗光太

女生秘密

22 你的笑明媚了我暗淡的青春 / 阿杜

24 来自江小鱼的情书 / 安一心

少年笔会

26 这场对话，让我感到温暖 / 张珂轩

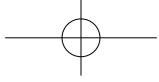
27 远去的炊烟 / 陈建场

专题策划 Special subject

29 与青春有关的 / 本期策划 赵曼

30 一个人的青春之旅 / 龙岩阿泰

32 草长莺飞的青春，我们拔节生长 / 冠一秀



9



人们从不会抱怨自己如花似锦的青春，美丽的年华对他们来说是珍贵的，哪怕它带着各式各样的风暴。

青春是火，燃烧我们年轻的光华；青春是灯，照亮我们美丽的豆蔻年华；青春是路，指引我们从青涩走向成熟……

青春从未离开过，它就隐藏在我们身边，正在不断叙述着你我他的故事……

青春健康 Prime health

健康成长

- 37 运动时要不要喝运动饮料？ / 晓晖
- 38 帮孩子摆脱失眠要得法 / 董绍军
- 40 如何预防青春期焦虑？ / 欧金凤

青春良方

- 42 考试后的焦虑 / 肖存利

咨询港湾

- 44 疯狂陪读的背后 / 马志国

感动青春 Touched youth

走进崇高

- 46 让每个人都成为践行崇高的力量 / 胶南一中

新时代 新征程

- 50 我们在行动 / 本刊记者整理

经典回响

- 52 狂人日记 / 鲁迅

青春论坛 Youth forum

初涉人生

- 56 曲云潇：90后美女“品虾师”助力世界杯 / 王丽

青春故事

- 58 张钧甯的青春故事：在挑战中活出青春最美的模样 / 王新同

论义论道

- 62 内心幸福莫被现代化“幸福”淹没 / 李纳米
- 63 别掉入幸福的陷阱 / 王纯
- 64 愤怒之弊 / 宋守文
- 65 善良人的内心最纯洁 / 张培胜

PK 部落

- 66 大学扩招政策究竟不可行？ / 丰色

CONTENTS

目录

73



76



80



修身自律 Self discipline

见微知著

- 68 赵孝争死 / 夏染沐
- 70 《卖火柴的小女孩》：在黑暗中寻求光和温暖 / 顾雨辰

程门立雪

- 72 大学校园的“语言” / 周一海
- 74 世间还有读书滋味长 / 吕胜菊

律动身心

- 76 “冒险家”于音——中国翼装飞行第一人 / 香草

混搭特区 Fashion zone

阅读视界

- 80 孤独是人生的修行——读《孤独是灵魂的必修课》 / 荆墨

视听工厂

- 82 童年有什么？——《屋顶上的童年时光》 / 无痕
- 84 那些青春，花开的记忆 / 曼青

时尚盘点

- 86 要想低调增高，选对鞋很关键 / 艳青

创意生活

- 88 把家改造成咖啡厅只要一步 / 苏七

青春资讯 Youth information

- 90 “初蕾”芬芳满校园——北服与艺美小学高参小项目结硕果

关爱青春 Care youth

- 92 青少年健康促进典型案例选登

广告招商 Investment promotion

- 28 “少年笔会”栏目征稿启事
- 36 【我的班主任】专题征文启事
- 95 “青春期的故事”征集活动
- 96 《青春期健康》读者调查表
- 封二：《建军 91 周年》
- 封三：《青春期健康》杂志 2018 年广告刊例