

# 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



上半月刊  
总第292期

# 学生版

# 1

2019年01月

卷首语

## 不念过去，不畏将来



专题策划

### 读书，改变人生

健康成长

### 青少年睡眠不足 有哪些危害？

雷区禁行

## 向毒品说“不”

2018年11月28日下午，北京石景山警方通报，歌手陈羽凡因吸毒、非法持有毒品被行政拘留。人生明明如“彩虹”，为何要“画地为牢”？作为公众偶像，若不能树立正确榜样，所谓“最美”，顿时黯然失色。毒品贻害无穷，必须冷酷到底。人生总要奔跑，但千万别跑错了方向。

万方数据

ISSN 1672-6502



9 771672 650190

定价：20.00元/本 每月1日出版



# CONTENTS

## 目录



08

### 卷首语 Preface

- 01 不念过去，不畏将来 / 编辑部

### 青春视点 Youth Viewpoint

- 06 编读往来
- 07 青春语录

### 特别关注

- 08 “熊孩子”非理性消费亟待关注  
——迫在眉睫的中国财商教育 / 舒华

### 以案说法

- 12 真实的世界里，人的生命只有一次 / 李萍

### 环球教育

- 14 “批判性思维”的养成  
——新加坡中学之“骗局”课程 / 小新君
- 15 无处不在的艺术课堂  
——法国艺术与文化教育体系 / 王玉珏 杨进

### 青春驿站 Youth post

#### 臭爸香妈

- 18 父爱如山，大爱无言 / 落木

#### 谈情说爱

- 20 把暗恋写成了诗 / 程宇瀚
- 22 谢谢你，曾经拒绝我 / 安一心

#### 男生女生

- 24 转校生秦风 / 冠一勇
- 26 谢谢你曾看轻我 / 龙岩阿泰

### 青春舞台 Youthful stage

#### 少年笔会

- 28 书中有一个我 / 张珂轩
- 29 低调，生命的最佳境界 / 李雨桐

#### 才艺梦想

- 30 街舞女孩席嘉琪：苦难是加冕时的鲜花 / 李雷



读书的过程,是读书人在所读之书与现实之间进行不断对话和诠释的过程,读书人“入乎其内”,体会原书的精神,吸收书的营养,同时要能“出乎其外”,用之于天下国家,在这过程里,读书人自己的狭隘生命体验得到了扩充,即孟子所谓“养浩然之气”。

### 学习秘籍

- 34 学习语文有方法 提高成绩就靠它 / 紫兰
- 35 用好错题本, 数学成绩不会差 / 沛白

### 专题策划 Special subject

- 36 读书, 改变人生 / 本期策划 赵曼
- 37 传统中国的读书方法与意义 / 黄振萍
- 38 用文字造屋 / 曹文轩
- 40 接通气脉 写出古意 / 莫言
- 41 知味斋: 平凹吃面 / 霍忠义
- 42 宁波书城: 一座书的城 / 李元甲

### 青春健康 Prime health

#### 校长论健

- 44 一位有教育情怀的校长——访河南省信阳市罗山第一中学校长李林 / 芳华

#### 健康成长

- 46 青少年冬季锻炼需注意的五大事项 / 叶子
- 47 青少年需要养成健康的饮食习惯 / 白芷

# 2019 年 青春健康 Adolescent Health 学生版

No.292 第 1 期



### 主管:

国家卫生健康委员会

### 主办:

国家卫生计生委人口文化发展中心

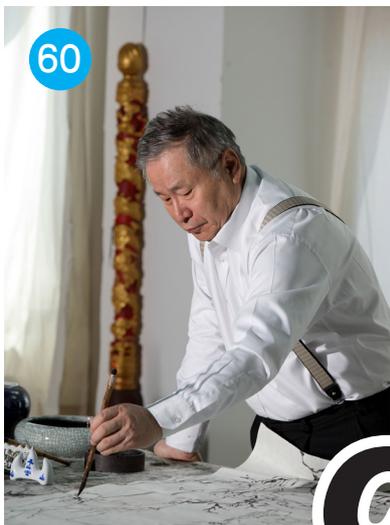
中国人口宣传教育中心

### 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  
国家新闻出版总署推荐全国百家优秀期刊

(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。



# CONTENTS

## 目录

No.292 2019 年第 1 期

- 48 青少年经常化妆或可导致矮小症 / 小安
- 50 青少年睡眠不足有哪些危害? / 艾青

### 咨询港湾

- 52 面对求爱信怎样说“不” / 马志国

### 律动身心

- 54 00 后花滑冠军朱易: 争做中国“冰蝴蝶” / 王丽

### 青春视野 Youth vision

#### 走进崇高

- 56 钟扬: 做一颗扎根大地的种子 / 颜维琦

#### 艺术长廊

- 60 李庚: 驰骋水墨间 / 星辰

#### 经典回响

- 64 爱尔克的灯光 / 巴金

#### 周游列国

- 66 英伦游学散记 / 小曾同学

### 青春论坛 Youth forum

#### 初涉人生

- 68 楚艳: 让“飞天”从敦煌壁画中“走”下来 / 王玉琴

#### 文韬理略

- 72 未成年人该不该见义勇为? / 落落

#### 青春故事

- 74 巩俐的青春故事: 因为喜爱, 所以专注 / 李木子

### 修身自律 Self discipline

#### 雷区禁行

- 78 向毒品说“不” / 安白

#### 程门立雪

- 80 不读书无以能 / 冯其庸

### 混搭特区 Fashion zone

#### 游戏空间

- 82 IG 战队夺冠, 电竞游戏已是青春代名词 / 半晴

#### 星座物语

- 84 千万别惹水瓶座 / 梦梵

#### 食尚馋游

- 86 京城那些排长队也要吃的网红美食! / 萧萧

#### 时尚盘点

- 88 毛衣, 你选对了吗? / 问旋

#### 脑洞大开

- 90 中学生黑科技——自动接物垃圾桶 / 孵化君

### 初生之犊 Newborn Calf

- 92 职业体验——遇见未知的自己 / 李晓晓

- 94 发扬奉献精神 热心社会公益 / 金知欣

### 广告招商 Investment promotion

- 43 【遇见十年后的自己】专题征文启事

- 96 读者调查表

- 封二: 《善曲高奏》

- 封三: 2018 年度《青春期健康》杂志获奖名单