

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



9

总第308期

上半月刊

2019年09月

卷首语

水温够了茶自香

特别关注

《健康中国行动（2019-2030年）》， 提出“中小学健康促进行动”！

以案说法

章莹颖案的启示： 女孩应学会自保之法

章莹颖怀揣着学术梦远赴美国，有着光明未来的她却惨死异国，在痛惜如此优秀的女学者被杀害的同时，我们也要认真反思这起恶性凶杀案带给我们的教训，毕竟我们没有能力让所有人都成为没有暴力行为的人，所以我们必须自立自强，必须学会保护自己，尤其是女生，一定要加强安全防范意识。

健康成长

教会孩子如何应付意外

ISSN 1672-6502



9 771672 650190

定价: 20.00元/本 每月1日出版

万方数据



卷首语 Preface

- 01 水温够了茶自香 / 佚名

青春视点 Youth Viewpoint

- 06 编读往来
07 青春语录

特别关注

- 08 《健康中国行动（2019—2030 年）》，
提出“中小学健康促进行动”！ / 舒华

以案说法

- 12 章莹颖案的启示：女孩应学会自保之法 / 白楚下

环球教育

- 14 意大利的蒙台梭利教育法 / 寒山
17 新西兰的阅读教学法 / 云兮

青春驿站 Youth Post

臭爸香妈

- 18 爸爸的“冷水” / 安一朗

- 20 潜伏在微信中的妈妈 / 太子光

谈情说爱

- 22 在时光流转中想念你 / 罗光太

男生女生

- 24 拯救我的“学霸”同桌朱辰海 / 冠一豸
26 我是插班生，请多关照 / 阿杜

青春舞台 Youthful Stage

少年笔会

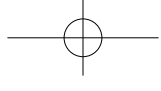
- 28 我的“金秋九月” / 熊佳佳
29 “家风”代代传 / 吴雨晨
30 外婆的绣品 / 姜力娜

才艺梦想

- 32 人生并非只有一种可能 / 龙岩阿泰

学习秘籍

- 34 初中学习压力大，错误方法要避免 / 梓君
35 有趣的化学知识巧记法 / 夏沐



36

物理课讲圆周运动的时候，物理老师拿着一把系着绳子的大铁锤就进来了，一直在模拟圆周运动，我们眼睛都直了，就怕他把锤子甩飞了，来听课的老师也被“成功”赶走了。那应该是我听过的最认真的一节物理课。

专题策划 Special Subject

- 36 我的魔性老师 / 本期策划 陆思寒
- 37 “惊为天人”的老师们 / 冰之
- 38 难忘，我的个性老师 / 吴嘉
- 40 我的老师很“麻辣” / 阿泰
- 42 老师教我写情诗 / 马亚伟

卫生健康事业发展 70 周年巡礼

- 44 中小学健康促进行动：一增一减一保障 / 本刊记者

青春健康 Prime Health

健康成长

- 46 夏季慎防儿童生病 / 毛周林
- 47 教会孩子如何应对意外 / 黄杰
- 48 手足口病高发季，正确应对是关键 / 韩沐真
- 50 秋日宜健身 运动要守则 / 郑金美

咨询港湾

- 52 完美女孩的困境 / 马志国

2019 年 青春期健康 Adolescent Health

上半月刊 No.308 第 9 期



主管：

国家卫生健康委员会

主办：

国家卫生健康委人口文化发展中心

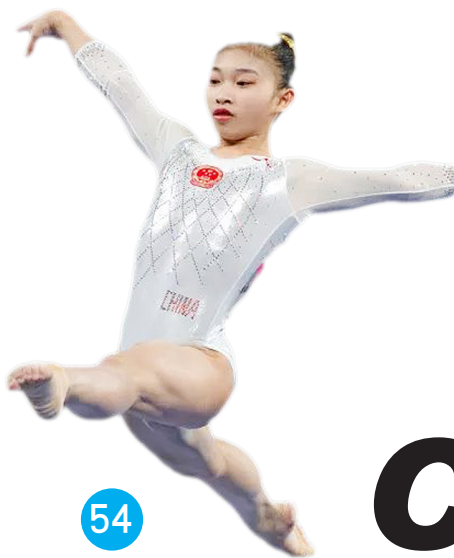
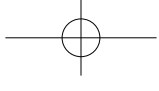
中国人口宣传教育中心

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

1. 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；
2. 来稿凡经本刊采用，即付稿酬，同时视为作者同意授权本刊及本刊合作媒体；
3. 本刊文章内容只代表作者个人观点，不代表本刊立场。



54



56



78



60

CONTENTS

目录

No.308 2019 年第 9 期

律动身心

54 体操冠军赵诗婷：最美年华，不负所望 / 晓风

青春视野 Youth Vision

走进崇高

56 饮水思源走进崇高，红色传承筑梦中华
——坦头中学庆祝建国 70 周年崇高行（上） / 卢鹤龄

艺术长廊

60 消逝的鲁镇记忆
——观贺文斌《逝色》系列画作有感 / 过钰

经典回响

64 《传习录》选读（上） / 王阳明

周游列国

66 美丽的“翡翠岛国”——爱尔兰 / 沈海滨

青春论坛 Youth Forum

初涉人生

68 游舒贻：“以画治病”的暖心医生 / 王玉琴

文韬理略

72 信息传播发展促进本土文化 VS 打击本土文化
/ 阮清和

青春故事

74 徐颖的青春故事：点亮“北斗”的巾帼之光
/ 张东亮

修身自律 Self Discipline

雷区禁行

78 向奢侈攀比之风说“不” / 姜衡

论议论道

80 不必坐在最前排 / 王纯
81 以何种姿态过一生 / 雨凡

程门立雪

82 读书的风雅 / 江舟

混搭特区 Fashion Zone

星座物语

84 来自纠结星球的盛世美颜——天秤座 / 姑苏

视听工厂

86 心中有师，感恩园丁 / 素心
88 在梦中探寻人生的真谛
——电影《寻梦环游记》观后感 / 卢长平

初生之犊 Newborn Calf

90 捕捉潮人穿搭 创作时装画 / 张琮文 孙韶秀
92 根植成志，勇创辉煌
——库布齐沙漠入境教育主题活动 / 张祎憧

广告招商 Investment Promotion

43 【这，就是才艺！】专题征文启事
94 2019《青春期健康》上半月刊征稿启事
96 读者调查表
封二：《9·10 教师节》
封三：《9·13 中秋佳节》