

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309期

下半月刊

2019年09月

不吸烟

吸烟有害健康 吸烟有害健康

多种恶性肿瘤

健康生活方式

健康生活方式 吸烟与

肿瘤

全民健身 缺乏身体活动成为多种慢性病及癌症的重要原因 掌握基本的急救知识和

吸烟有害健康

科学普及健康知识

参加体育锻炼 提升健康素养

[P06]

健康中国行动，

不吸烟 全方位干预健康影响因素

定期适量进行身体活动有助于预防和改善各种慢性病

吸烟有害健康

不吸烟

吸烟导致多种恶性肿瘤

多种慢性病的重要原因 拒绝烟草

参加体育锻炼 提升健康素养

[P01]

最美风景在路上

[P08]

敬佑生命，大爱无疆——致敬“最美医生”

[P48]

要正确对待乳房肿块

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 09 期 总第 309 期

ADOLESCENT HEALTH CONTENTS

P 卷首语

reface _____ 01

01 最美风景在路上 / 李茂中

F 视点聚焦

ocussing _____ 06-17

健康发布

06 健康中国行动，全方位干预健康影响因素 / 本刊记者

特别人物

08 敬佑生命，大爱无疆——致敬“最美医生” / 云兮

守护成长

12 “哮喘之家”——哮喘儿童的温馨港湾 / 石旭辉



14 倡导新型家风 探索家校共育 / 何平

15 “互联网+”走进家庭 促使家校多元化 / 蒋强忠

教育观澜

16 “猴急一代”的快慢生活 / 顾望

卫生健康事业发展70周年巡礼

18 乡村医生“一只手”，扶贫路上谱真情 / 贾静 马凤山

P 风华正茂

rime of life _____ 20-27

走进名校

20 走进圣彼得堡国立大学 / 阮清和

追梦路上

22 毕东媛：心中有梦，青春无悔 / 高毓



青春电台

24 亦夏亦秋 / 慕成

Y 青春护航

outh escort _____ 28-59

活力青春

28 平板支撑：锻炼腹部核心肌群的绝佳运动 / 山音

31 想健身？跳起轻松快乐的尊巴舞 / 冬词

健康手册

34 闲话心脏 / 赵根尚

36 中医药治疗痛风的几点梳理与新思路 / 张元秋

温暖心灵

40 愿你身体健康无恙 / 牧言

42 校园代理：别掉进盲目的心理误区 / 安心文

青春有术

44 养生讲究藏精、守神、法时 / 曹淑芬

45 中医如何治疗高血压？ / 王贞虎

美容保养

46 坐姿欠妥损乳房，掌握方法胸坚挺 / 刘姿含

48 要正确对待乳房肿块 / 张洪军

医药视野

50 慢性胃炎与胃溃疡用药要合理 / 韩沐真

52 别以为眼药水就是随便滴滴 / 高花兰

54 药物剂型多 服用须讲究 / 钱琦

关注罕见

56 母爱的伟力：泣血拯救“无痛症”儿子 / 阿丽

C文化疆域 cultural territory 60—75

家风家训

60 父亲的图书馆生活 / 刘希

61 那些年，被父亲“晒”过的麦假 / 雨娃

62 母亲的似水流年 / 王丕立

识礼观止

64 乡射礼：克己复礼，执觶迎宾 / 笑川

匠心传承

68 手工女孩瞿晓萌：“打捞”国粹，
让手鞠重回大众视野 / 杨纪



丝路人文

72 意大利——让人心驰神往的天空之城 / 寒山



S心灵地图 spirit map 76—87

真情暖意

76 心理暗示，助力孩子爱上英语 / 陈亦权

78 写给儿子的传记故事 / 王月冰

81 让孩子试着学理财 / 乔凯凯

品质生活

82 中国传统家具的典范——明式家具 / 子素

开卷有益

86 揭示快乐生活的美好真谛

——读蔡澜《我喜欢人生快活的样子》 / 刘小兵

H健康扶贫 health poverty alleviation 88—89

88 山河湖海间的大爱——致敬扶贫医者 / 傅奇

H卫生资讯 health information 90—93

90 河北省沧州市海兴县召开打击欺诈骗保规范医疗行为
专项整治工作会议 / 沈俊娟 郭庆华

90 广东省清远市连南瑶族自治县三排镇卫生院开展禁毒、
扫黑除恶宣传教育活动 / 唐香梦 盘蕾

91 山东省邹城市峰山镇卫生院远程会诊，
为群众架起“健康桥” / 王芳

91 安徽省宣城市郎溪县涛城镇计划生育协会
开展留守儿童安全知识讲座 / 朱嫣然

92 江西省赣州市石城县计划生育协会组织干部职工
参观“图说纪法”廉政漫画巡展 / 刘超

92 关于儿童血液病、恶性肿瘤医疗救治
及保障管理工作的政策解读 / 医政医管局

93 天津市西青区王稳庄镇计划生育办公室开展
2019年度“岗位练兵”技术大比武活动 / 刘炜雪

| 广告招商 investment promotion

94 2019《青春期健康》下半月刊征稿启事

96 读者调查表

封二：《9·20 全国爱牙日》

封三：2020年《青春期健康》杂志征订广告

