

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



11

总第313期

下半月刊

2019年11月



[P01]
最美在哪里

[P46]
爱美女性，别把健美和瘦身混为一谈

[P76]
破解孩子说谎的密码

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 11 期 总第 313 期

ADOLESCENT HEALTH CONTENTS

P 卷首语

reface _____ 01

01 最美在哪里 / 李茂中

F 视点聚焦

ocussing _____ 06-17

健康发布

06 国家卫生健康委：我国将建儿童肿瘤监测中心 / 本刊记者

特别人物

08 肺移植专家陈静瑜：救死扶伤 为民请“命” / 云兮



守护成长

12 创新家校课程 拓展教育新模式 / 南山豆

13 家长义工治校 为学生保驾护航 / 马本福 李艳敏

14 中小学生健康促进与教育实践基地建设 / 张庆吉

教育观澜

16 在家庭中发掘儿童参与的巨大价值 / 霍雨佳

P 风华正茂

rime of life _____ 18-25

走进名校

18 “创造太阳”，与时代同行——中国石油大学 / 阮清和

追梦路上

20 黄鹭：遇见更好的自己 / 黄钰凌 张琳琳



青春电台

22 犹豫中遗落的懵懂爱情 / 王淳艺

24 用爱织就的特殊围巾 / 羽蒙

Y 青春护航

outh escort _____ 26-57

活力青春

26 秋冬多雾霾，运动健身有讲究 / 郑金美

30 人老常练健身操 延衰益寿骨强健 / 钱军

健康手册

32 失眠危害大，传统疗法好 / 张乾

34 常做腹式呼吸益处多 / 董芳

温暖心灵

38 角落里的眼睛 / 马志国

青春有术

42 养生莫若养性 / 曾颖

美容保养

44 高跟鞋虽添靓，但要谨防伤健康 / 鸿钧

46 爱美女性，别把健美和瘦身混为一谈 / 乾坤

医药视野

48 治疗糖尿病，适合的药才是好药 / 张洪军

50 秋冬寒凉，肠胃病患者用药须讲究 / 小乾

52 送服药，喝水量并非越多越好 / 孟昭群

关注罕见

54 “8772”的小理想 / 陈勇

56 背上的母爱 / 梁水源

C文化疆域 cultural territory 58—73

家风家训

58 爷爷的党员风范 / 丁同彤

59 爱逞强的父亲 / 王国梁

60 好家风，世代传 / 张翔

识礼观止

62 成人礼——华夏礼仪的起点 / 古水

匠心传承

66 陈卉丽：延续文物生命的“石头御医” / 王丽



丝路人文

70 法老的国度——阿拉伯埃及共和国 / 寒山



S心灵地图 spirit map 74—87

真情暖意

74 不迁就孩子的虚荣心 / 刘希

75 爱你不只是说说而已 / 乔凯凯

76 破解孩子说谎的密码 / 李黄英

78 教孩子接受自己的不完美 / 孟丽萍

品质生活

80 香薰——打造精致生活 / 子素

开卷有益

84 5G 改变世界——读《5G 时代》 / 彭忠富

86 书海拾贝 / 素心

H健康扶贫 health poverty alleviation 88—89

88 援彝夫妻档 医路共偕行 / 张其丰 刘杨

H卫生资讯 health information 90—93

90 合理膳食行动推进会在山东召开

／国家卫生健康委食品安全标准与监测评估司

90 立法促进和保障母婴保健事业新发展

——《天津市实施〈中华人民共和国母婴保健法〉办法》

解读 / 天津市卫生健康委

91 广东省韶关市浈江区犁市镇省定扶贫村配置

智能健康设备包已全面投入使用 / 潘冬生

92 广西壮族自治区柳州市三江侗族自治县卫生健康系统开展

“不忘初心、牢记使命”服务百姓健康行动 / 俞晚霞

92 江西省赣州市赣县区卫生健康系统举行

公共机构节能工作会议暨业务培训 / 钟兆林 黄艳

93 第二届河南省健康科普能力大赛总决赛在郑州市举行 / 陈辰

| 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：《2020 年度〈青春期健康〉杂志征订广告》

封三：《2020 年度〈中国家庭报〉征订广告》