

青春期健康

Adolescent Health



国家卫生

国内统一刊号: CN 11-5125/R 国内邮发代号: 82-66



3

总第296期

上半月刊

2019年03月

卷首语

青春如花，惜取少年时

特别关注

新版《国际疾病分类》发布

——关注青少年游戏成瘾这一精神现象

咨询港湾

总担心患上艾滋病的男孩(上)

雷区禁行

向网络色情说“不”

近年来，由网络色情信息引发的案件层出不穷，屡屡见诸报端，而每一个案件背后，受害的多是毫无防范能力的青少年，他们的成长牵动着所有人的心，他们的命运关系着国家与民族的未来。然而网络色情的出现却使无数青少年为之沉迷，他们的青春也因此荒芜，前程因此葬送。



ISSN 1672-6502



定价: 20.00元/本 每月1日出版

CONTENTS

目录

08

卷首语 Preface

- 01 青春如花，惜取少年时 / 李茂中

青春视点 Youth Viewpoint

- 06 编读往来
07 青春语录

特别关注

- 08 新版《国际疾病分类》发布
——关注青少年游戏成瘾这一精神现象 / 闻之

以案说法

- 12 正义可能会迟到，但永远不会缺席 / 苏青

环球教育

- 14 美育——俄罗斯的素质教育之花 / 汪嘉波
16 没有统一教材的澳洲教育系统 / 小沃

青春驿站 Youth post

臭爸香妈

- 18 给爸爸的一封信 / 潘淳希

- 19 亲爱的爸爸妈妈，我想对您说 / 烟寒

谈情说爱

- 20 一封未寄出的信 / 何潇
22 一匹奔跑在春天里的烈马 / 缪金培

男生女生

- 24 食古不化的“老夫子” / 太子光
26 每个人的青春都会有个假想敌 / 杜智萍

青春舞台 Youthful stage

少年笔会

- 28 家门口的小泥路 / 戚耘溥
29 这是一个美好的春天 / 张珂轩
30 住在这座城 / 乘安琪
31 燃烧吧，青春！ / 温倩倩

才艺梦想

- 32 打开梦想的天窗 / 龙岩阿泰

学习秘籍

- 34 写作的45条“黄金攻略” / 翠寒

本期策划：赵曼

流水般的日子，演绎着寻常和平淡，蓦然回首，日子似又回到了原点，也许这就是生活该有的轨迹。就如水流，千转百回，有舒展，有曲折，一路经历往返轮回，经历艰辛跋涉，最终碎成一朵小小的浪花，投入大海的怀抱。

美国诗人亨利·大卫·梭罗说过：“当你简化你的生活，宇宙的法律将更加简便；孤独不会孤独，贫穷不会贫穷，也不虚弱无力。”追求简单，一份满足的快乐，一份豁达的心境，一份洒脱的沉稳，享受一份平凡的爱。



36 青春健康

记得，来日并不方长，趁着风光无限好，带上一颗简单的心，和爱的人在一起，去发现生活之美，去领悟生活的真谛，也去体会人生的乐趣。

最好，最淡然的人生，就是简单地做人，简单地生活，和简单的人相处。因为简单，所以快乐，因为简单，所以幸福。简单生活，简单爱！

专题策划 Special subject

- 36 简单·爱 / 本期策划 赵曼
- 37 岁月简单，爱长流 / 冠一秀
- 40 简单生活，简单爱 / 康小花
- 41 简单的快乐 / 鸡蛋壳
- 42 简单之美 / 忘泞

青春健康 Prime health

健康成长

- 44 经期运动，把握运动方式与度量 / 周凯欣
- 45 加强体育锻炼，远离抑郁症 / 小安
- 46 八大常见的青少年体育运动误区 / 苏祁
- 48 青少年腰疼需警惕强直性脊柱炎 / 丰色

咨询港湾

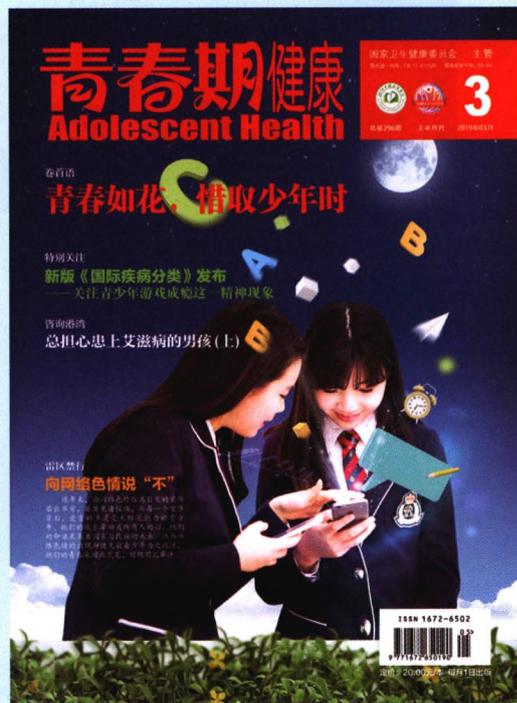
- 50 总担心患上艾滋病的男孩(上) / 马志国

律动身心

- 52 “亚姐”王霜：“中国女梅西”的励志青春 / 李蕊娟

2019年 青春期健康 Adolescent Health

上半月刊 No.296 第3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

(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。



66



54



77



88

CONTENTS

目录

No.296 2019年第3期

青春视野 Youth vision

走进崇高

- 54 走进崇高 风光无限
——走进崇高研究院十周年庆典活动纪实
/ 本刊记者 赵曼

艺术长廊

- 58 明心见性 特立独行——曾翔艺术作品欣赏 / 星辰

经典回响

- 62 变色龙 / 契诃夫

周游列国

- 64 法国游学记——一路相伴，一路欢笑 / 姚景丹
65 比利时——中世纪古典欧洲的精致缩影 / 佑时 Travel

青春论坛 Youth forum

初涉人生

- 66 蒋馨柔：在无声的世界里舞蹈 / 王丽

文韬理略

- 70 天赋异禀 VS 后天努力 / 落落

青春故事

- 72 彭昱畅的青春故事：
台上锋芒毕露，台下谦逊努力 / 李木子

修身自律 Self discipline

雷区禁行

- 76 向网络色情说“不” / 安白

议论议道

- 78 赤心向美，禅花盛开 / 程应峰

程门立雪

- 80 我的家学经历 / 饶宗颐

混搭特区 Fashion zone

游戏空间

- 82 电竞名人堂第一人——方镛钦 / 叶影

星座物语

- 84 身上有棱角，心中有白莲 / 付一

食尚馋游

- 86 到成都必吃的网红美食店 / 老饕

脑洞大开

- 88 京港中学生脑洞大开“造”地铁 / 马丹丹

初生之犊 Newborn Calf

- 90 在阳光明媚的三亚 / 海南中学高二(1)班
91 河道因人传承而新——场馆类实践心得 / 余浩天
92 在实践中感知温暖与善意
——杭州中学生社会实践心得 / 周晨棋
93 记律师事务所实践心得 / 匡洁

广告招商 Investment promotion

- 43 【遇见十年后的自己】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：《邻里守望 志愿服务》
封三：《“少年笔会”栏目征稿》

十年樹木
百年樹人



3月12日 植树节