

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



5

总第300期

上半月刊

2019年05月

卷首语

“五四”是一面永不褪色的青春旗帜

专题策划

青春，我们正当时

健康成长

青少年也要预防脂肪肝

咨询港湾

我该如何保护自己受伤的心(上)

母爱亲情，是孩子心灵不可缺少的阳光，母爱亲情，是孩子心灵深处的安全感的基石。在孩子的童年，特别是生命的早期，母爱亲情具有特别重要的意义。

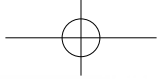
万方数据

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 “五四”是一面永不褪色的青春旗帜 / 李茂中

青春视点 Youth Viewpoint

- 06 编读往来
07 青春语录

特别关注

- 08 关注考生考试焦虑：别让情绪毁了你的努力
/ 舒华

以案说法

- 12 少年纵火伤人，亲手葬送美丽人生 / 白楚下

环球教育

- 14 德国的小学教育缘何从容淡定 / 孙进

青春驿站 Youth post

臭爸香妈

- 18 总夸我最棒的那个人 / 罗光太
20 因为妈妈，我不敢懈怠 / 安一心

谈情说爱

- 22 喜欢一个人的最好方式 / 萍萍

男生女生

- 24 我和“小辣椒”的友情岁月 / 杜智萍
26 “一根筋”的古清源 / 太子光

青春舞台 Youthful stage

少年笔会

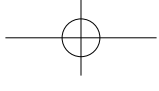
- 28 那时花开 / 韩雨桐
29 必须走完的路 / 杨成鑫
30 人要学会与自己相处 / 任泓峰
31 学会直面挫折 / 王柏心

才艺梦想

- 32 华裔女孩隋渊静：国标界的“精灵” / 华人志

学习秘籍

- 34 熟能生巧，助你变身“学习达人” / 杜殿台



36

青春，不设限。只要我们在追梦的路上永不退缩，相信自己能做到，不自己的能力设限，时刻保持奋勇前进的活力，我们就能实现自己的目标，给自己的青春一份无悔的答卷！

特别策划 Special subject

- 36 青春，我们正当时 / 本期策划 编辑部
- 37 微笑着，去唱青春的歌 / 赵曼
- 38 青春正当时 / 徐海洋
- 38 青春记忆 / 陆思寒
- 39 青春 / 王鹏
- 39 青春，生命中最美好的时光 / 李薇
- 40 青春，不设限 / 朱庭莹
- 40 青春，一场肆意向上的生长 / 鲍琦
- 41 谁的青春在乱斗 / 李德平
- 42 四季青春 / 靳雪莲
- 42 青梅煮酒少年时 / 鲁菲
- 43 青春如初，梦想如故 / 秦楠
- 43 青春，如花一般绚烂 / 李逸凡

青春健康 Prime health

健康成长

- 44 青少年也要预防脂肪肝 / 钱琦
- 45 篮球运动的训练方法与好处 / 马胜利 张秀珍
- 46 青少年预防近视要得法 / 小琦
- 48 少女的营养与皮肤保健 / 黄杰

咨询港湾

- 50 我该如何保护自己受伤的心(上) / 马志国

律动身心

- 52 “冰场郎平”李琰 从公务员到“金牌教练” / 琴心

2019 年 青春期健康 Adolescent Health

上半月刊 No.300 第 5 期



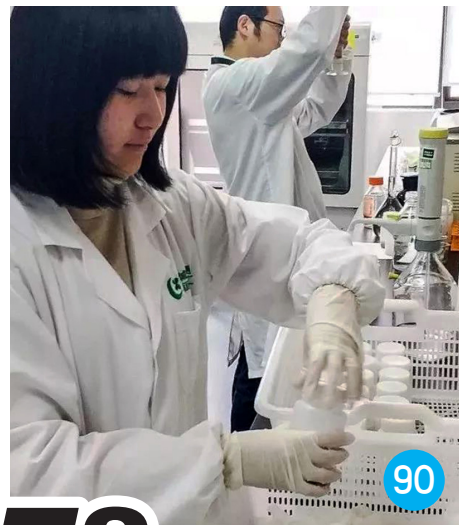
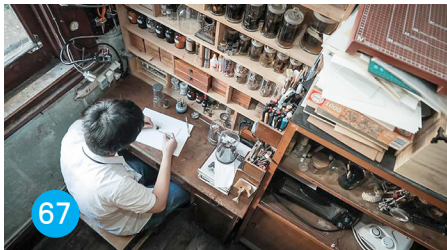
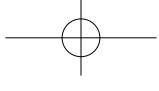
主管：
国家卫生健康委员会

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。



CONTENTS

目录

No.300 2019年第5期

青春视野 Youth vision

走进崇高

- 54 走进崇高 风光无限
——北京走进崇高研究院建院十周年回顾（上）
/ 贺茂之

艺术长廊

- 58 须知自古来，画家须诗家
——王振羽的山水艺术作品赏析 / 星辰

经典回响

- 62 《论语》八则 / 孔子

周游列国

- 64 探访圣地——以色列之旅 / 王祖远

青春论坛 Youth forum

初涉人生

- 66 “95后达人”蓝图斯：蒸汽昆虫世界的艺术家 / 陈全忠

文韬理略

- 70 学海无涯苦作舟 VS 学海无涯巧作舟 / 阮清和

青春故事

- 72 白鹿的青春故事：踏实努力，不辜负自己 / 王玉琴

修身自律 Self discipline

雷区禁行

- 76 向盲目追星说“不” / 姜衡

论议论道

- 78 劳动，美好的生活方式 / 程应峰
79 撬起梦想的支点 / 潘玉毅

程门立雪

- 80 古诗词学习“宝典”——情境教学法 / 郭战成

混搭特区 Fashion zone

时尚盘点

- 82 衬衫——春夏的“百搭之王” / 林碧莹

星座物语

- 84 一半天使，一半魔鬼——双子座 / 姑苏

视听工厂

- 86 携一颗赤子之心，无畏前行 / 素心
88 《包宝宝》：父母“手中线”，该放手时且放手 / 安红

初生之犊 Newborn Calf

- 90 走进土壤样品的小天地 / 郑舒羽
91 我的图书馆实践之旅 / 吴格菲
92 北京中学职业体验之旅 / 任艳红

广告招商 Investment promotion

- 94 2019《青春期健康》上半月刊征稿启事
96 读者调查表
封二：《扶贫助学》
封三：“高考的故事”专题征稿启事
封底：《青春心向党》