

国家卫生健康委员会 主管

青春期健康

Adolescent Health

09

月号

总第 332 期



国内统一刊号: CN 11-5125/R 国内邮发代号: 82-66



卷首语

知止见智慧 妙处藏乾坤

青春驿站

给梦想一次开花的机会

青春护航

身高增长有时限 科学管理是关键

青春护航

青春期别和精神疾患为伴

青春论坛

辩论是否会让真理越辩越明

ISSN 1672-6502



9 771672 650206

定价: 20 元 / 本 上半月刊 每月 1 日出版

万方数据

17
2020

CONTENTS

01 卷首语 / Preface

01 知止见智慧，妙处藏乾坤 / 李茂中

02 青春视点 / Youth Viewpoint

青春辞典

02 编读往来

03 青春 IN 词

特别关注

08 与手机“抢”时间，培育青少年阅读兴趣亟待关注 / 舒华

以案说法

12 儿童骑共享单车身亡案始末 / 木南

教育观澜

14 这些国家的性教育有“妙招” / 寒江

16 留学日本你了解多少 / 本刊记者整理

18 青春驿站 / Youth Post

寸草春晖

18 老妈是本读不尽的书 / 张培胜

19 “幸运粽”的秘密 / 王国梁

20 母亲是照亮黑夜的“明灯” / 安一朗

韶华有梦

22 逆流而上，追寻梦想 / 李明曦

23 给梦想一次开花的机会 / 才仁吉

24 名为梦想的“青春战役” / 罗光太

男生女生

26 白玲珑的“考试恐惧症” / 冠一勇

28 念念不忘韩保川 / 萍萍



P08



P12



P14

30 健康中国 / Healthy China

30 健康中国行动之癌症防治行动 / 本刊记者

32 青春护航 / Youth Escort

健康成长

- 32 别打乱你的生物钟 / 张欢欢
- 33 身高增长有时限，科学管理是关键 / 钱琦
- 34 侧嚼害处多，容颜被毁伤健康 / 张洪军
- 35 秋季怎样预防咽喉炎 / 艳艳
- 36 曼妙舞姿暗藏伤痛要预防 / 鸿钧
- 38 青少年也要注意心血管健康 / 袁凤

营养课堂

- 40 酸奶，你喝对了吗？ / 知子
- 42 补血，要常把鲑鱼吃 / 张乾

咨询港湾

- 44 你认可自己的性格吗 / 马志国
- 47 青春期别和精神疾患为伴 / 钱伟

律动营地

- 48 激情开战，拔河绳 / 云兮

50 全民健康助力全面小康

- 50 “目”浴阳光，预防近视
——青少年眼健康促进公益大行动 / 何鲜桂



P50



P53

52 青春舞台 / Youthful Stage

青春有你

- 52 童谣的青春故事：默默努力，迎来海阔天空
/ 寒山

走进崇高

- 56 我是记者更是党员，必须去一线 / 本刊记者

少年笔会

- 58 看清、看轻 / 李佩壕
- 59 平凡的触动 / 严钟毓
- 60 你，醒来了 / 卢高扬

学习秘籍

- 62 中学生如何记课堂笔记 / 邝常鸣

64 文化疆域 / Cultural Territory

家风家训

- 64 守望相助邻里情 / 马亚伟
- 65 重阳祭祖传家风 / 秋实

丝路人文

- 66 天下奇观——探秘中国“魔鬼城” / 李蕊娟
- 69 西部开放新格局带来更多惊喜 / 佟家栋

见微知著

- 70 《小野猫与斗牛犬》：
拨开阴霾，重拾信任拥抱爱 / 聂千阳
- 71 纪昌学射 / 顾凡心

CONTENTS



P72



P76

开卷有益

72 让太阳照亮每个幽暗角落——读《时间住在我家里》/ 刘敬

74 写作是一种心灵之业——读《思维的锋刃》/ 任蓉华

76 艺术长廊 / Art Appreciation

76 “咬定青山不放松，立根原在破岩中”
——读冯祥云青绿山水画之感悟 / 周兵

80 青春论坛 / Youth Forum

文韬理略

80 辩论是否会让真理越辩越明 / 阮清和

论议论道

82 抄书之趣 / 江舟

83 在尺幅之间感受笔墨神韵 / 樱枫

84 难得寂寞 / 张雨

光影乐坊

86 为中华之崛起而读书
——动画电影《大鸾——周恩来童年读书的故事》/ 星辰

88 烽火中的青春故事，狼烟里的不屈灵魂
——电视剧《我们的西南联大》/ 可可

脑洞大开

90 奇思妙想的怪问题 / 安迪

92 青春资讯 / Youth Information

92 儿童青少年近视矫正市场亟需“矫正” / 陈梦瑶

93 警惕高考招录“陷阱”谨防上当受骗 / 本刊记者整理

94 广告招商 / Investment Promotion

94 征稿启事

95 “全民健康助力全面小康”专题征稿

96 2020年9月上半月刊读者调查表

封二 《 》

封三 《 》



P89