

# 青春期健康

## Adolescent Health



ISSN 1672-6502



万方数据

# CONTENTS

## 01 卷首语 / Preface

01 云上自在，不如生活精彩 / 李茂中

## 02 青春视点 / Youth Viewpoint

### 青春辞典

02 编读往来

03 青春语录

### 健康视点

08 科学喂养，促进儿童健康成长 / 本刊记者整理

### 特别关注

10 高分女孩报考北大考古专业，真是浪费前途吗 / 本刊记者整理

### 修身自律

14 树立正确婚恋观，保护女性生命安全 / 任平生

### 教育观澜

16 高校住宿改革，该听听学生的意见 / 李英锋

17 教师职称不能成为“赋闲保险单” / 刘俐琨

18 疫情时期，如何开发和利用语文教学资源 / 张邺心

### 学习秘籍

20 风雅陶笛练习法则 / 拙言

## 22 青春驿站 / Youth Post

### 真情暖意

22 云卷云飞烟雨遥 / 王丕立

23 餐桌上的“幸福密码” / 马亚伟

24 从南疆到南疆 / 胡渊源

26 浪漫依旧，爱情不老 / 张军霞

27 父亲爱上听音乐 / 王国梁



## 青春风采

28 开好大学社会实践课，走好人生全面发展路 / 李雅喆 臧若愚

## 风华正茂

30 用爱和奋斗照亮每一天 / 刘世纯

32 无悔青春，志愿相随 / 范广伟

33 时光深处的校园民谣 / 秋水

## 34 健康中国 / Healthy China

34 肿瘤患者重养护，合理饮食有讲究 / 张洪军

## 36 青春护航 / Youth Escort

### 健康手册

36 秋凉时节，腰腿疼痛莫强忍 / 刘姿含

38 颈椎病高发，科学应对是关键 / 鸿钧

40 读懂天然毒素，有益饮食健康 / 钱伟

43 “糖友”要谨防低血糖 / 小伟

### 青春良方

44 女性更年期，注重保健多锻炼 / 钱琦

46 牙齿健康，饮食有讲究 / 高花兰

### 咨询港湾

48 孩子为何只想当“配角” / 微尘

### 体育沙龙

52 高温加成，“瑜”悦身心 / 原路



## 54 青春舞台 / Youthful Stage

### 功勋故事

54 “人民英雄”陈薇：愿一生和病毒短兵相接 / 陈皓

### 初涉人生

58 “钢琴界扫地僧”朱晓玫：音乐，不需要成名 / 李蕊娟

## 62 全民健康助力全面小康

62 关注营养教育，奠定健康基石 / 韩冰

## 64 文化疆域 / Cultural Territory

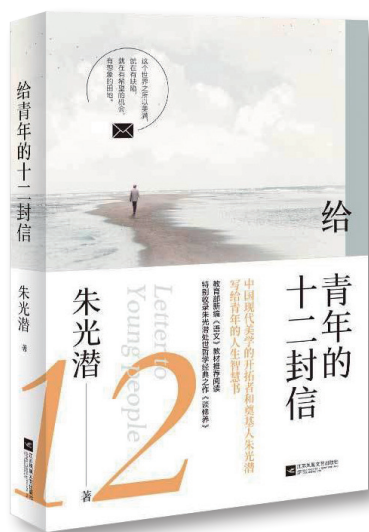
### 匠人匠心

64 郭永虎：匠心传承竹马戏 / 白英

### 丝路人文

68 “山国”尼泊尔——幸福指数最高的国度 / 颜士州

# CONTENTS



P75



P84

## 90 青春资讯 / Youth Information

- 90 山东省滨州市滨城区市东街道“六面出击”，同心合力打实文明创建“攻坚战” / 王明霞 张丽 张建芳
- 91 安徽省宣城市旌德县举办首届“童成课堂”儿童性教育师资培训班 / 朱于斌 方秀丽
- 91 九部门联合发文实施老年人居家适老化改造工程 / 国家卫生健康委老龄健康司
- 92 宁夏回族自治区石嘴山市大武口区健康扶贫工作持续推进 / 宁夏回族自治区石嘴山市大武口区卫生健康局
- 92 广东省肇庆市 42 个社区卫生服务中心（站）构建基层医疗网络 / 叶剑如
- 93 《中国社会药房突发公共卫生事件应急响应指南》发布 / 新华网
- 93 新冠肺炎相关用药可纳入今年医保目录 / 人民日报
- 93 辽宁省沈阳市今年将完成 13 家互联网医院建设 / 健康报

## 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 月下半月刊读者调查表
- 封二 《全国爱牙日》
- 封三 《世界避孕日》

## 开卷有益

- 72 想清楚，坚持住——读《创业者》 / 廖逸兰
- 74 书海拾贝 / 星辰

## 76 艺术长廊 / Art Appreciation

- 76 彼得·保罗·鲁本斯——欧洲巴洛克艺术的代表人物 / 曼青

## 78 青春论坛 / Youth Forum

### 文韬理略

- 78 自媒体时代，人们离真相越来越近还是越来越远 / 阮清和

### 论议论道

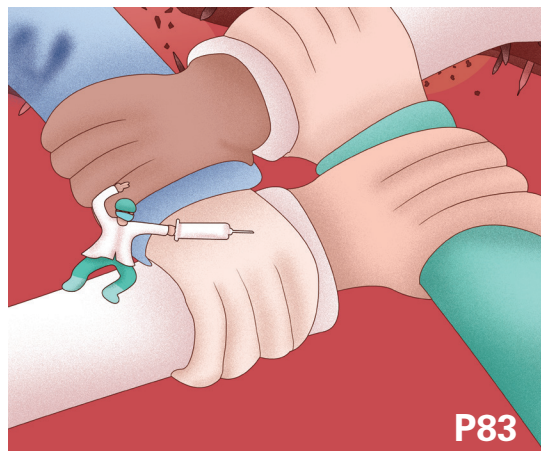
- 80 人最大的富有便是内心丰盈 / 闻之
- 81 把烦恼化成快乐 / 张雨
- 82 坐看云起，闲看花开 / 秋实
- 83 相信明天，相信明媚 / 花瓣雨

### 品质生活

- 84 旅行好物大赏 / 姜衡

### 科技前沿

- 88 科技热点资讯 / 飞丞



P83