

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

# 青春期健康

## Adolescent Health

# 01

月号

总第 340 期



卷首语

## 以青春为名，携梦想前行

青春视点

“棍棒教育”下弑母亲频发，究竟谁之过

青春护航

青少年变声期，保护嗓子是关键

正青春，党旗红

“时代楷模”黄文秀：用生命坚守初心和使命



ISSN 1672-6502



9 771672 650213

定价：20元/本 上半月刊 每月1日出版

万方数据

01  
2021



# 青春期健康

Adolescent Health

目录

总第 340 期

# 01

## 01 卷首语 / Preface

01 以青春为名，携梦想前行 / 编辑部

## 06 青春辞典 / Youth Dictionary

06 编读往来

07 青春 IN 词

## 08 特别关注 / Special Focus

08 加强中学生美育工作，用美育涵养心灵 / 卞文志

## 12 青春视点 / Youth Viewpoint

### 教育观澜

12 国际学生评估项目将增加外语素养测评

/ 陈法宝 邵琳琳

13 法国出台全纳教育新举措 / 吴景尧

14 日本中学劳动教育“技术含量”多 / 杨秋月 陆叶丰

### 以案说法

16 “棍棒教育”下弑母案频发，究竟谁之过 / 封逸

### 修身自律

18 “你的队友五年级”：规范青少年网络虚拟消费 / 想容

### 资讯传真

20 山东省青岛市出台家庭教育指导纲要

为孩子开出一剂“良方” / 刘艳杰 刘彩华

### 在线互动

22 孩子总打退堂鼓，提升自信最重要 / 刑天



P25

## 24 青春护航 / Youth escort

### 健康成长

24 青少年小伤痛，也勿掉以轻心 / 哲峰

25 预防龋齿，只“少吃糖”可不够 / 福铎

26 如何科学滴眼药水 / 李胜利

27 青少年变声期，保护嗓子是关键 / 孟昭群

28 冬春口腔溃疡多发，防治要得法 / 董绍军

29 冬季室内污染不容忽视 / 章途

30 女性怎样缓解经期不适 / 曹淑芬

### 青春良方

32 手脚冰凉，除了“虚”还要警惕三种病

/ 陈岩

33 打好糖尿病预防的“社会疫苗” / 喻京英

34 抗燥保湿，让肌肤亮丽滋润 / 欧阳军

### 营养课堂

36 冬枣和栗子，热量高不宜多吃 / 林凡

37 吃萝卜别扔萝卜缨 / 钟芳

38 春日里烹食野菜营养价值高 / 董芳

# 青春期健康

Adolescent Health

目录

总第 340 期

# 01

## 律动营地

40 时尚韵律风，动感街头舞——街舞运动 / 晋一

## 44 咨询港湾 / Consulting Harbor

44 重视心理关怀，重新信任和拥抱世界 / 正道

## 48 正青春，党旗红

48 “时代楷模”黄文秀：用生命坚守初心和使命  
/ 天歌

## 50 青春舞台 / Youthful Stage

### 寸草春晖

50 一碗长寿面的温度 / 刘希

51 爸爸的“魔力”微笑 / 龙岩阿泰

52 我与老妈互相打分 / 潇潇



P70



P41

## 倾诉



让你RELAX  
变得更轻松



P44

## 男生女生

54 穿过斑驳的青春年华 / 萍萍

56 “蒲公英女孩”不忧伤 / 吉夏

## 韶华有梦

58 牵手起舞的微凉时光 / 安一朗

60 自卑的窗外也可以开出繁花 / 阿杜

## 62 青春风采 / Youth Charm

### 少年笔会

62 寒梅魂 / 渠皓翔

63 我的动力源 / 刘昊泽

64 一抹冬阳至 / 刘典

65 一张 CD，一种声音 / 王子寅

### 学习秘籍

66 古琴艺的“正确打开方式” / 阿恒

### 风华正茂

70 “合抱之木，生于毫末”：做优质科研人 / 余丽赛

72 母爱如山似水 / 安一心

# CONTENTS

## 初涉人生

74 “90后”方俊华：一捧细沙描绘出艺术人生 / 王新同

## 78 文韬理略 / Heated Debate

78 保护环境应以人为本还是以自然为本 / 启纯

## 80 文化疆域 / Cultural Territory

### 开卷有益

80 用情和爱参透世间大美——读《种种有情，种种可爱》  
/ 黄东光

82 历史深处的深邃言说——读《白话资治通鉴》 / 刘昌宇

### 见微知著

84 跨越种族的“美味”亲情  
——观电影《你看起来好像很好吃》 / 凌宇

85 尺有所短，寸有所长 / 花城

### 家风家训

86 范门家风，士林表率——范仲淹家风家训 / 王小梅

87 我们家的重要“财产” / 张泽峰

### 论议论道

88 活得深情，老得优雅 / 王晓宇

89 给生活加点“糖” / 孙丽丽



P74



P80



P90

## 90 青春资讯 / Youth Information

90 剧本杀：一场知识与文化的盛宴 / 相桐

92 “人工智能+”教育创新，重构传统课堂 / 孙亚慧

## 94 广告招商

94 “正青春，党旗红”专题征稿

95 2020年度《青春期健康》杂志优秀作者与幸运读者

96 2021年1月上半月刊读者调查表

封二 《不聚会 少出门》

封三 《杂志铺征订广告》