

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

ISSN 1672-6502

CN 11-5125/R

2021 年

5 月

第 19 卷
第 5 期

总第 349 期



青春期健康

Adolescent Health

卷首语

P01 年轻

青春视点

P16 青少年：认清赌博危害
拒绝赌博行为

健康校园

P34 打开孩子心灵的钥匙：
假如我是孩子

青春论坛

P70 人生美如栀子花

ISSN 1672-6502



9 771672 650213

定价：10.00元 每月 15 日出版

万方数据

10
2021

青春期健康

Adolescent Health

目次

总第 349 期

05

01 卷首语 / Preface

01 年轻 / 塞缪尔·厄尔曼

06 编读往来 / Editing And Reading Exchanges

07 青春语录 / Youth Quotation

08 青春视点 / Youth Viewpoint

特别关注

08 面对改革，年轻人该如何选择
适合的职业教育 / 宗国成

教育观澜

12 教育人工智能伦理风险如何消解 / 赵磊磊 代蕊华
14 尊重教学规律科学减负，鼓励多方协同
——对《关于加强义务教育学校作业管理的通知》
的认识 / 李明新

修身自律

16 青少年：认清赌博危害，拒绝赌博行为 / 白羽

18 青春风采 / Youth Charm

青春故事

18 十五岁：眼泪与青春同行 / 杜智萍

风华正茂

20 施可飞：最顶级的自律，是不留遗憾 / 巫婷婷 吴京

初涉人生

24 川妹子宁静：把“食玩”做成靓丽事业 / 张东亮



P08

28 健康校园 / Healthy Campus

管理手记

28 在劳动中滋养心灵
——“花之语，人之韵”主题活动探索 / 曹婕
31 有温度的陪伴，是最长情的告白 / 李书红

教师心声

34 打开孩子心灵的钥匙：假如我是孩子 / 张劲松
36 “家校共育”实践好，学生成长烦恼少 / 彭光辉



P16



P24

青春期健康

Adolescent Health

目次

总第 349 期

05



P44

38 青春舞台 / Youth Stage

健康成长

- 38 爱美减肥无节制，骨质疏松登门访 / 郑金美
- 40 腰痛原因多，随意牵引要不得 / 钱琦
- 42 坐姿正确运动多，健康学习好生活 / 高花兰
- 44 近视加重，不是戴眼镜惹的祸 / 张洪军

青春良方

- 46 保持健康，警惕“隐性饥饿” / 扬子名医团

营养课堂

- 50 枇杷黄熟粲金珠 / 钟芳
- 52 给孩子选备零食有则守 / 董绍军

54 运动与健康 / Sport And Health

律动营地

- 54 街球文化漫谈 / 冯清扬

运动有道

- 56 4 招改善不良体态 / 周絮



P46

58 文化疆域 / Cultural Territory

开卷有益

- 58 深情吟诵中华文化之美
——读叶嘉莹《迦陵各体诗文吟诵全集》 / 刘小兵
- 60 呈现文物的多维镜像
——读《慢慢看：一个人的博物馆》 / 向建军

见微知著

- 62 桃李不言，下自成蹊 / 江亭
- 63 这里有大人、小孩都喜欢的动画乌托邦
——观看动画电影《疯狂动物城》 / 凌宇

匠人匠心

- 64 戴根盛：一把油纸伞撑起婺源风雨情 / 白英



P64

CONTENTS

68 青春论坛 / Youth Forum

文韬理略

68 青少年“追星”利大于弊还是弊大于利 / 程曦

论议论道

70 人生美如栀子花 / 耿庆鲁

71 如果我们还没有找到答案 / 马泽平

72 这样就很好 / 马亚伟

73 初夏的风 / 王国梁

74 个案聚焦 / The Focused Case

74 构建班级文化，做好班级管理 / 王辉

76 摆脱上学恐惧心理，正视异性交往 / 张慧萍

80 迈进青春，走向成熟
——小学六年级青春期性教育教学实践 / 魏鑫艺

84 咨询港湾 / Consulting Harbor

心灵港湾

84 谁弄丢了孩子学习的主动性 / 马志国

身体密码

88 孩子们，请准备迎接身体的新朋友 / 黄莉莉



P74

92 青春资讯 / Youth Information

92 把课间 10 分钟还给孩子 / 韩小乔

93 “定制证书”换不来成功 / 刘扬

94 广告招商 / Investment Promotion

94 《青春期健康》杂志（下半月刊）征稿启事

96 “运动与健康”专题征稿

封二《世界无烟日》

封三《世界文化发展日》



P84