

# 青春期健康

## Adolescent Health



青春视点  
P04 面对学生心理问题，  
给予少年心理援助

青春风采  
P20 做有温度的平实女孩，  
成为“最美中学生”

青春论坛  
P66 命悬于手的生命



ISSN 1672-6502



9 771672 650213

万方数据

# 青春期健康

Adolescent Health

目次 总第 351 期

# 06



P08

## 01 卷首语 / Preface

01 美育与人生 / 蔡元培

## 02 编读往来 / Editing And Reading Exchanges

## 03 青春语录 / Youth Quotation

## 04 青春视点 / Youth Viewpoint

### 特别关注

04 塑造学生自我意识，维护少年心理健康 / 徐知三

### 教育观澜

08 加强国家通用语言文字教育  
促进民族地区更好发展 / 戴红亮

10 转变思维，帮农村孩子与手机保持距离 / 孔祥渊

11 家访当重质勿重形 / 张学炬

### 修身自律

12 青春正花季，何故早凋零 / 白羽

## 14 青春风采 / Youth Charm

### 青春故事

14 如果我们还能再见 / 安一心

### 风华正茂

16 醉心科研，用热情打开无限可能 / 李丹丹 李灵

18 追梦女孩刘文萱：心中有梦，脚下有路  
/ 荣幸 刘金光 马恒

### 初涉人生

20 崇拜袁隆平的女孩，18岁成为“优秀科学家” / 王新同

## 24 健康校园 / Healthy Campus

### 管理手记

24 特别的爱给特别的他 / 肖亚京

26 家长好好学习，孩子天天向上 / 郭旭荣

28 好的班级管理，助力孩子心灵成长 / 孙文利

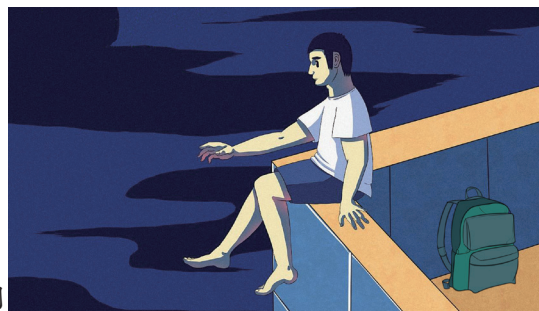
### 教师心声

30 给孩子一个“爱的支点”  
——在教育中践行教师之爱 / 唐琬晴

32 邂逅 1609 班的四季 / 李觅文



P10



P12



# CONTENTS

## 34 青春舞台 / Youth Stage

### 健康成长

- 34 近视手术到底该不该做 / 陈迪
- 36 抻一抻懒筋，对身体竟然有这么多好处 / 吴海燕
- 38 儿童过敏问题的5重迷思 / 晓媚
- 40 睡眠障碍多，及时就医重预防 / 钱琦



P40

### 青春良方

- 42 夏季养生要点 / 陶国水

### 营养课堂

- 46 鳄梨：护心好帮手 / 王东梅
- 48 补充蛋白质，增强免疫力 / 张宝华

## 50 运动与健康 / Sport And Health

### 律动营地

- 50 乒乓球漫谈 / 王冬宇

### 运动有道

- 52 找对方法，平板支撑才有效 / 吕祐



P38

## 54 文化疆域 / Cultural Territory

### 开卷有益

- 54 云南的眼睛  
——评梁培生《滇池之珠》 / 李春
- 56 沈从文：永远的“乡下人”  
——读《乡下人：沈从文与近代中国》 / 刘学正

### 见微知著

- 58 噬脐莫及 / 江亭
- 59 悬崖之上，实力的较量  
——观看影片《悬崖之上》 / 李凤玲

### 匠人匠心

- 60 木旋玩具：木头“旋”出童年记忆 / 白英



P60

# 青春期健康

Adolescent Health

目次

总第 351 期

# 06

## 64 青春论坛 / Youth Forum

文韬理略

64 学生兼职的利与弊 / 杪秋

论议论道

66 命运赐予的酸柠檬 / 秋实

67 拾麦穗 / 姜利晓

68 提前 5 分钟的从容 / 王国梁

## 70 个案聚焦 / The Focused Case

70 读懂你眼里的光 / 孟丽萍

72 你笑起来真好看 / 张晓新

74 巧化干戈为玉帛 / 王书芝

76 不会撒谎的身体

——七年级舞蹈欣赏课教学实践 / 孔娜



P74



P80

## 80 咨询港湾 / Consulting Harbor

心灵港湾

80 解锁男孩写作业慢背后的“心灵密码” / 马志国

身体密码

84 孩子们，请准备迎接身体的奇妙变化 / 黄莉莉

## 88 青春资讯 / Youth Information

88 北京市海淀区 20.9 万中小学生参与课后服务 / 林艳

89 教育部：电子产品教学时长不超过总时长 30% / 马帅莎

## 90 广告招商 / Investment Promotion

90 《青春期健康》杂志（下半月刊）征稿启事

92 “运动与健康”专题征稿

封二 《国际禁毒日》

封三 《世界青年联欢节》