

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
7月
第19卷
第7期

总第352期



青春期健康

Adolescent Health

卷首语

P01 寻梦者

党为人民谋健康的100年
正青春 党旗红专栏

P04 致敬榜样： “最美网红”庞星火

青春视点

P26 家长对孩子施以“快乐教育” 不能太放纵

文化疆域

P84 我的觉醒年代



13
2021

ISSN 1672-6502



定价：20元/本 上半月刊 每月1日出版

万方数据

青春期健康

Adolescent Health

目次

总第 352 期

07

01 卷首语 / Preface

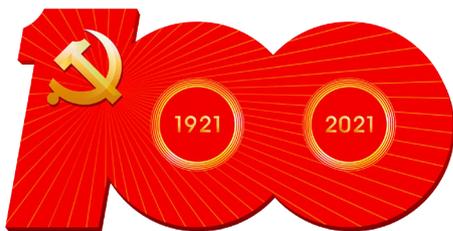
01 寻梦者 / 戴望舒

02 青春辞典 / Youth Dictionary

02 编读往来

03 青春 IN 词

04 党为人民谋健康的100年 正青春 党旗红专栏



庆祝中国共产党成立100周年

The 100th Anniversary of the Founding of
The Communist Party of China

04 致敬榜样：“最美网红”庞星火
/ 北京市疾控中心

08 社区版《东方红》MV出炉记 / 任蓉华

09 有一首歌 / 杨军

10 甘甜清冽红井水 / 邱俊霖

12 特别关注 / Special Focus

12 新修订的未成年人保护法实施，网络保护
备受关注 / 王瑞红



P05

16 青春视点 / Youth Viewpoint

教育观澜

16 日本：校外培训对学校教育有协同义务
/ 李冬梅

18 英国中学如何保证学生心理健康 / 林虹池

以案说法

20 利用商家软件漏洞诈骗，这种“薅羊毛”
须禁止 / 舒子伊

修身自律

22 预防犯罪有法依，不良行为切勿行 / 白羽

资讯传真

24 教育部联合中国红十字会总会印发通知
推进学校应急救护工作 / 教育部

25 浙江省宁波市成立中小学“润心·共情”
家庭教育宣讲团
/ 宁波市教育局宣传与德育处

在线互动

26 家长对孩子施以“快乐教育”不能太放纵
/ 卞文志

CONTENTS

28 青春护航 / Youth Escort

健康成长

28 瘀伤成因大都与身体碰撞有关 / 王东梅

30 泌尿系结石夏秋高发有因寻 / 董绍军

青春良方

32 不吸烟也要防肺癌 / 陶诗秀

33 产热饮品效果有限，消耗热量仍需多运动
/ 吕雪莹

34 对抗室内空气污染9招 / 曹淑芬

营养课堂

36 保健良药西瓜皮 / 钟芳

38 天热吃肉莫贪多，烹饪方法须讲究 / 钱军

律动营地

40 冥想放空，身心合一——瑜伽松弛法 / 其濛

44 健康中国 / Healthy China

44 电子烟处于法律模糊地带，“无法可依”
导致“监管难” / 蒋若静 李泽伟 武文娟

45 《营养与健康学校建设指南》发布 / 洛尘

46 咨询港湾 / Consulting Harbor

46 为求“错位”成功，女孩爱上造谣 / 微尘

50 青春舞台 / Youth Stage

寸草春晖

50 妈妈的微笑 / 陈凌菲

51 点燃我心中星火的父亲 / 殷召户

52 奶奶的英语字典 / 菘蓝

53 骑三轮车的背影 / 蓝月凤

男生女生

54 香樟树下的美好时光 / 吉夏

56 友情进行时 / 阿杜

韶华有梦

58 愿你的努力不负美丽的青春年华

/ 罗光太

60 越努力，越幸运 / 冠一豸

62 青春风采 / Youth Charm

少年笔会

62 恰同学少年，牢记使命不负韶华

/ 蔡思琪

64 让学生接受优雅的教育 / 祁康霖

学习秘籍

66 如何阅读探险类小说
——以《海底两万里》为例 / 王辉

68 静以修身，书以养德
——汉字书法学习 / 张宇

风华正茂

70 “武大女孩”周章娴：让优秀成为一种
习惯 / 张泽丹 孙博文 俞忻元
供图 / 古诗岚 周章娴



P70

青春期健康

Adolescent Health

目次

总第 352 期

07

初涉人生

74 18岁“刘翔接班人”：领跑中国100米栏

/ 杨纪

78 文化疆域 / Cultural Territory

开卷有益

78 绘图里的医学史

——读《为自然书籍制图》/ 林颐

80 多维呈现别致的唐朝世界

——读《唐：中国历史的黄金时代》/ 刘昌宇

见微知著

82 为了平安，他们勇往直前

——观看影片《烈火英雄》/ 凌宇

83 轮扁斲轮 / 江亭

论议论道

84 我的觉醒年代 / 王国梁

85 古镇挑夫 / 慕然



P88



P76



P78

86 青春资讯 / Youth Information

86 “明理增信 崇德力行”——庆祝建党百年，高校示范微党课启动 / 教育部

87 北京不可能出现大幅度高中学位紧缺

/ 武文娟

88 一曲红歌起，齐心颂党恩

——“音乐党史”系列活动掀起热潮

/ 林焕新

90 广告招商 / Investment Promotion

90 《青春期健康》杂志（上半月刊）征稿启事

92 “正青春 党旗红”专栏征稿

封二 《世界人口日》

封三 《知网文化》订阅广告