

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
9 月

第 19 卷
第 9 期

总第 356 期



青春期健康

Adolescent Health

卷首语

P01 青春中华之 创造 (节选)

党为人民谋健康的 100 年
正青春 党旗红专栏

P07 我自豪 我是光荣的共产党员

咨询港湾

P48 别让“社交恐惧症” 吓坏自己

文化疆域

P78 把世界当作学习提高的课堂

——读《世界是我们的课堂：培养孩子面向
未来的核心竞争力》



ISSN 1672-6502



定价：20 元 / 本 上半月刊 每月 1 日出版

万方数据

17
2021

青春期健康

Adolescent Health

目次

总第 356 期

09



P11

01 卷首语 / Preface

01 青春中华之创造 (节选) / 李大钊

02 青春辞典 / Youth Dictionary

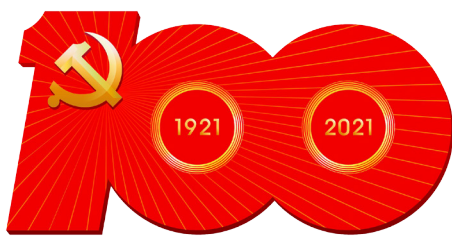
02 编读往来

03 青春 IN 词



P19

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 父亲交党费 / 董国宾

06 铭记入党初心, 坚守育人之本 / 靳艳妮

07 我自豪, 我是光荣的共产党员 / 杨敏

08 她的名字叫冷云 / 王吴军

10 特别关注 / Special Focus

10 摆脱“手机依赖症”, 为孩子成长营造良好教育环境 / 卞文志

14 青春视点 / Youth Viewpoint

教育观澜

14 让未成年人保护热线成为维权“直通车”

/ 李英锋

16 校园模拟版“奥运会”不只是体育课 / 刘俐琨

以案说法

18 大学生传销悲剧不断, 需提高警惕 / 胡云

普法课堂

20 拐卖儿童罪大恶极, 依法“打拐”避免悲剧

/ 徐知三

修身自律

22 成长中要学会自控: 食欲 / 白羽

资讯传真

24 课后服务今秋实现义务教育学校全覆盖 / 田文

在线互动

26 做好大学规划, 实现多彩人生 / 博衍

CONTENTS

28 青春护航 / Youth Escort

健康成长

- 28 入耳式耳机的危害及使用注意 / 琬琰
- 29 胖瘦应有度，减肥须科学 / 张欢欢
- 30 孩子长龅牙，不良睡眠习惯也惹祸 / 董绍军
- 32 当伤病发生时，勿轻信“经验论” / 王富蓉
- 33 摆脱“病耻感”，心理疾病须重视 / 晨海

青春良方

- 34 预防脱发，勿忘科学减压 / 钱琦
- 36 警惕孩子患上干眼症 / 衣晓峰 李丽云

营养课堂

- 38 变着花样吃甘薯 / 张泽峰
- 40 豆腐自古暖人心 / 邱俊霖

律动营地

- 42 健康活力，动感搏击——搏击操基本技术 / 其濛

46 健康中国 / Healthy China

- 46 均衡饮食是孩子健康发育的基础 / 王森
- 47 国家卫生健康委公布《关于建立健全全媒体健康科普知识发布和传播机制的指导意见》
(征求意见稿) / 洛尘

48 咨询港湾 / Consulting Harbor

- 48 别让“社交恐惧症”吓坏自己 / 马志国

52 青春舞台 / Youth Stage

寸草春晖

- 52 父亲的唠叨 / 丁荣国
- 53 父亲是儿女一辈子的财富 / 袁帅
- 54 童年的打谷机 / 善俊

男生女生

- 56 傻傻的旧时光 / 阿杜
- 58 米粒，你是“第二眼美女” / 吉夏

韶华有梦

- 60 别让手机偷走我们的梦想 / 杜智萍
- 62 住校生 / 冠一豸

64 青春风采 / Youth Charm

少年笔会

- 64 一株含羞草 / 张郑一
- 65 从“跌倒”到“笑傲” / 李圆圆
- 66 她们改变了我 / 丁同彤

学习秘籍

- 68 初中函数学习的“武林秘籍” / 韩晓晓

风华正茂

- 72 我在未来守望你 / 安一心



P48

青春期健康

Adolescent Health

目次

总第 356 期

09

76 文韬理略 / Heated Debate

76 纸质阅读感觉更好 VS 电子阅读感觉更好 / 杪秋

78 文化疆域 / Cultural Territory

开卷有益

78 把世界当作学习提高的课堂

——读《世界是我们的课堂：培养孩子面向未来的核心竞争力》/ 黄东光

80 古典植物在文学的土壤开花

——读《中国古代神奇植物图鉴》/ 钟芳

见微知著

82 革命，“逆行”于时代洪流下

——观看剧集《叛逆者》/ 凌宇

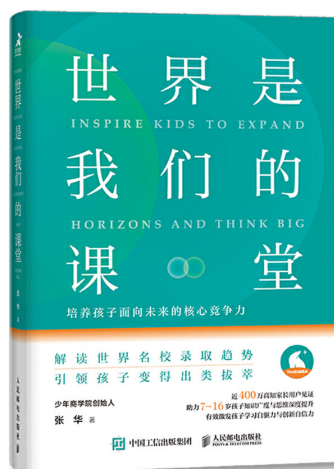
83 破甑不顾 / 江亭

论议论道

84 且言“自律” / 火火



P86



P78



P82

86 青春资讯 / Youth Information

86 教育部等部门联合印发通知，部署开展2020年度全国综合防控儿童青少年近视工作评议考核 / 教育部

87 学大教育等3家校外培训机构被处罚 / 王薇

88 高考本科批次录取结束，考生专业选择透露新动向 / 郑天虹 胡浩 魏梦佳 王菲菲 杨淑馨

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 教师节

封三 《知网文化》订阅广告