

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

青春期健康

Adolescent Health

2021年
10月
第19卷
第10期

总第358期



卷首语

P01 祖国，我亲爱的祖国

党为人民谋健康的100年
正青春 党旗红专栏

P08 百岁医者辛育龄： 不忘初心，做白求恩式好大夫

青春视点

P14 “双减”： 新内涵、新举措、新要义

青春护航

P36 警惕“排毒饮食”忽悠人

ISSN 1672-6502



定价：20元/本 上半月刊 每月1日出版

万方数据

19
2021

青春期健康

Adolescent Health

目次

总第 358 期

10



P13

01 卷首语 / Preface

01 祖国，我亲爱的祖国 / 杨军

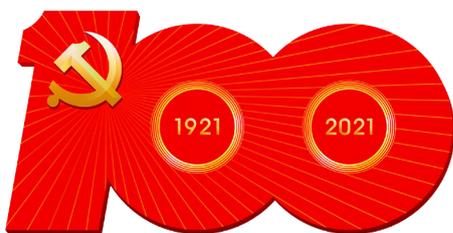
02 青春辞典 / Youth Dictionary

02 编读往来
03 青春 IN 词



P18

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 写给祖国的一封信 / 林甜甜
06 党在我心中 / 丁彤彤
07 党的光辉伴我成长 / 徐德英
08 百岁医者辛育龄：
不忘初心，做白求恩式好大夫 / 宁静

10 特别关注 / Special Focus

10 毕业生实习，警惕误入求职陷阱 / 卞文志

14 青春视点 / Youth Viewpoint

教育观澜

14 “双减”：新内涵、新举措、新要义 / 许玉乾

以案说法

18 用公益诉讼给未成年人权益保护打“司法补丁”
/ 李英锋

普法课堂

20 全社会应为未成年人撑起“保护伞” / 蕊红

修身自律

22 “偶像人设”持续崩塌，青少年盲目“追星”
应慎重 / 李俊秀

资讯传真

24 落实减负工作部署，着眼学生身心健康 / 田文

在线互动

26 巧妙应对班级“个别生”问题 / 朱洪秋

CONTENTS

28 青春护航 / Youth Escort

健康成长

- 28 如何缓解打鼾 / 晨海
- 29 胃癌高发重预防 / 钱琦
- 32 夏秋旅游，应对高原反应有妙招 / 钱伟

青春良方

- 34 不吃早餐爱好零食，须注意青少年饮食问题
/ 王森
- 36 警惕“排毒饮食”忽悠人 / 张宝华

营养课堂

- 38 “鱼”味犹存 / 吴海明
- 39 鸡的四味菜肴 / 程菊珍
- 40 金陵鸭血粉丝汤滋味长 / 侯利旺

律动营地

- 42 平和生动，拉伸塑形——普拉提运动 / 其濛

46 健康中国 / Healthy China

- 46 压力太大也能致病 / 张欢欢
- 47 国务院印发关于全民健身计划
(2021—2025年)的通知 / 洛尘

48 咨询港湾 / Consulting Harbor

- 48 意象对话助力女孩回归校园 / 马志国

52 青春舞台 / Youth Stage

寸草春晖

- 52 “长不大”的父亲 / 蓝月凤
- 53 瓜棚搭起爷孙情 / 刘兵
- 54 番茄里的爱 / 邱俊霖

男生女生

- 56 她的出现，惊醒了我沉睡的年华
/ 冠一勇

韶华有梦

- 60 追光 / 古傲林

64 青春风采 / Youth Charm

少年笔会

- 64 金色的鱼钩 / 韩刚建
- 65 天空中最亮的星 / 于倩倩
- 66 故乡 / 田超然

学习秘籍

- 68 找对方法，提高自习效率 / 刘金璐
- 70 中学生如何有效地掌握一门乐器
/ 马宇珊

风华正茂

- 72 李鑫：“追梦少年”在路上
/ 李沐茜 李志远 张颖
- 74 同桌是我的榜样 / 杜智萍



P72

青春期健康

Adolescent Health

目次

总第 358 期

10

76 文韬理略 / Heated Debate

- 76 学生在校应更注重知识积累 VS 更注重人格塑造
/ 郑红焱

78 文化疆域 / Cultural Territory

开卷有益

- 78 意蕴深邃的转型之作——读麦家《人生海海》
/ 刘小兵
- 80 雕刻悠悠时光，歌唱暖暖生活——读《平淡如泥，
静默如谜：我和我的“二十四节器”》/ 刘昌宇

见微知著

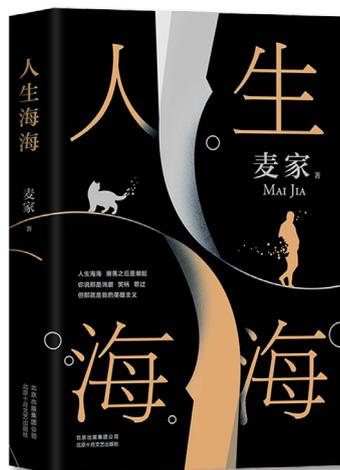
- 82 生活总有困难，但幸好有你们
——观看剧集《我在他乡挺好的》/ 凌宇
- 83 牛鼎烹鸡 / 江亭

论议论道

- 84 心有莲花，处处芬芳 / 鲍海英
- 85 努力从来都不会太晚 / 善俊



P88



P78



P82

86 青春资讯 / Youth Information

- 86 落实“双减”，学校教育更需“减脂增肌”
/ 张盖伦
- 88 教育部等三部门印发通知，加强食堂卫生
安全与营养健康管理 / 教育部
- 89 调研显示我国学生体质健康
达标优良率总体呈上升趋势 / 新华网

90 广告招商 / Investment Promotion

- 90 《青春期健康》杂志（上半月刊）征稿启事
- 92 “家教沙龙”专栏征稿
- 封二 《寒露》
- 封三 《中国少年先锋队建队日》