

求知



青春视点

P12

青少年：
五千年文明由有文化由有

青春风采

P20

“90后”女大学生：
用诗和远方致敬“故宫”

青春论坛

P70

杭州南宋入眼

ISSN 1672-6502



9 771672 650213

2.0>

万方数据

青春期健康

Adolescent Health

目次

总第 359 期

10



01 卷首语 / Preface

01 十月，向祖国致敬 / 西杨庄

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 支持政策再加码，力促大学生就业形势
承压向上 / 卞文志

教育观澜

08 科技创新活动点亮孩子的好奇心 / 陈宏程

10 用关注和陪伴代替对青少年的“网管”
/ 石百睿

修身自律

12 青少年：五千年文明应有文化自信 / 白羽



14 青春风采 / Youth Charm

青春故事

14 青春麻辣烫 / 唐宇佳

风华正茂

16 摘得东京奥运会首金：
清华美女神枪手“炼”成记 / 王新同

初涉人生

20 “90 后”女孩苏清吾：用榫卯独自建成“故宫亭”
/ 张德强

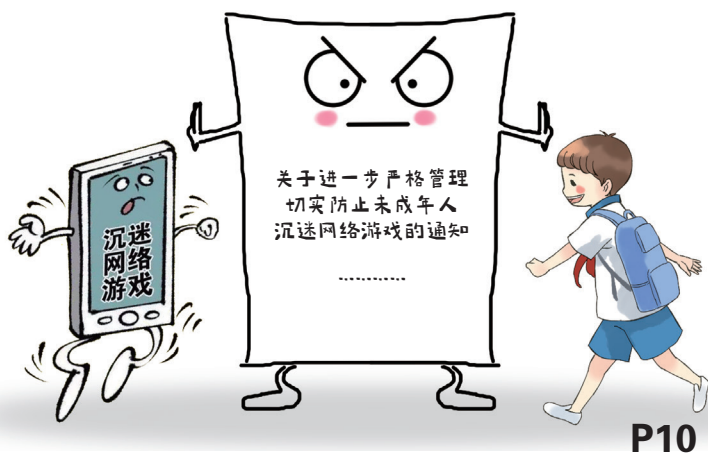
24 健康校园 / Healthy Campus

管理手记

24 开放校园同携手，家校共育伴成长
——记临淄一中家长开放周活动

/ 杨颖香 王爱红

27 践行教育本真，培养“真·诚”素养
——班级班训活动课程实践 / 边秀珍



P10

教师心声

- 32 以爱为舟，聚爱之力
——从中职生家访开始的故事 / 胡晓蓉
- 35 别问我爱是什么 / 孙志泉
- 36 支教路上，我们一起努力 / 宋莉

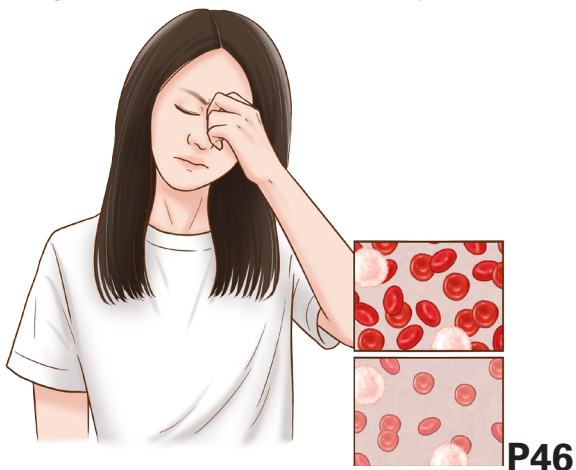
38 青春舞台 / Youth Stage

健康成长

- 38 岔气来扰惹人烦，预防重在调呼吸 / 钱琦
- 40 饭后做这些运动，易患胃下垂 / 刘心娟
- 42 癌症可以预防 / 张欢欢
- 43 且说护眼用品 / 阿英
- 44 青少年应注意呵护皮肤健康 / 孟昭群

青春良方

- 46 食补预防缺铁性贫血 / 张宝华



营养课堂

- 50 秋冬板栗飘香要会吃 / 张乾
- 51 马兰豆干逸清芳 / 王森
- 52 秋风起，花生香 / 杨丽琴

54 运动与健康 / Sport And Health

律动营地

- 54 直击 2021 奥运新增项目
——乒乓球混双(2) / 王冬宇

运动有道

- 56 居家时，强身健体的锻炼方法 / 云朵

CONTENTS



58 文化疆域 / Cultural Territory

开卷有益

- 58 美的沉思
——读《蒋勋说宋词》/ 施崇伟
- 60 一部古城建造的嬗变史
——读《踏墟寻城》/ 刘昌宇

见微知著

- 62 连篇累牍 / 江亭
- 63 红船精神，无惧风雨
——观看影片《红船》/ 张渊学

匠人匠心

- 64 怀袖雅物，荣昌折扇 / 白英



青春期健康

Adolescent Health

目次

总第 359 期

10

68 青春论坛 / Youth Forum

文韬理略

68 算法推荐利大于弊 VS 弊大于利 / 杪秋

论议论道

70 枕着音乐入眠 / 王纯

71 寻找“幸福感” / 善俊

72 河 / 王吴军

74 个案聚焦 / The Focused Case

74 一线教师和诚诚的点滴故事
—— 随班就读工作实录 / 唐贵喜

76 互联网助力，家校共育促成长 / 张晓颖

78 教育戏剧范式融入小学英语课堂的教学实践
/ 张明玥

80 相知是最动人的美丽
—— 青春期异性交往班会案例 / 许姗姗

82 亲子共读，促进和谐
—— 北京实验学校附属小学家校共育案例
/ 闫雪霏



P82



P76

84 咨询港湾 / Consulting Harbor

心灵港湾

84 女孩爱美何以成烦恼 / 马志国



P84

88 青春资讯 / Youth Information

88 教育部、人力资源社会保障部印发
《校外培训机构从业人员管理办法（试行）》 / 教育部

89 国家助学贷款额度提高 4 000 元 / 魏玉坤 申铖

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 《世界粮食日》

封三 《世界勤俭日》