

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
12 月

第 19 卷
第 12 期

总第 363 期



青春期健康

Adolescent Health

卷首语

P01 **人非圣贤
孰能无过?**(节选)

青春视点

P08 **健康教育要健康发展**

文化疆域

P64 **“神雕侠客”丁力：
“90 后”叶雕《清明上河图》**

青春论坛

P71 **节制是一种能力**

ISSN 1672-6502



定价：20 元 / 本 下半月刊 每月 15 日出版

万方数据



24
2021

青春期健康

Adolescent Health

目次

总第 363 期

12

01 卷首语 / Preface

01 人非圣贤，孰能无过？（节选）/ 张伯苓

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 “双减”政策之下
家长怎样激发孩子的内驱力 / 蓝草

教育观澜

08 健康教育要健康发展 / 许玉乾

修身自律

12 勿让低俗直播污染青少年上网环境 / 浅黛



14 青春风采 / Youth Charm

青春故事

14 我记得你 / 张培胜

风华正茂

16 走出大山的女足少年 / 郑永娟

18 碧波中的“篮球女孩” / 杨柳

初涉人生

20 天台上种出“睡莲世界冠军”：
李子俊，“95后”水生植物育种达人 / 王新同

24 健康校园 / Healthy Campus

管理手记

24 “六道十二礼”仪式教育促成长
——基于新时代集体主义的特色教育 / 李斐斐

29 网联家校，合力育人 / 李树财 王敏

CONTENTS

教师心声

- 32 以德启智，砥砺前行
——我的教学工作反思 / 李丹丹
- 34 家校一心，助孩子成长
——家校共育培训心得 / 肖格玲
- 36 当班主任的那些日子 / 杜钰女
- 37 教育的智慧 / 王子龙

38 青春舞台 / Youth Stage

健康成长

- 38 眼睑小疙瘩
先要弄清是麦粒肿还是霰粒肿 / 钱伟
- 40 天寒地冻，谨防冻伤 / 孟昭群
- 42 有关智齿需知晓 / 琬琰
- 44 颈部的变化，要认真对待 / 钱琦

青春良方

- 46 冬季养生进补有度 / 田心文
- 47 读懂普洱茶，善饮益健康 / 王琦
- 48 越吃越健康，靠的是“助推” / 王森

营养课堂

- 50 花生汤另有乾坤 / 王小梅
- 51 神奇食品豆腐乳 / 王贞虎
- 52 高档厨珍羊肚菌 / 龙悦

54 运动与健康 / Sport And Health

律动营地

- 54 直击 2021 东京奥运会乒乓球 4 场半决赛 (2)
/ 王冬宇

运动有道

- 56 滑雪“小白”须知
——装备篇 / 程杭



58 文化疆域 / Cultural Territory

开卷有益

- 58 诗与思的涌流
——读彭程《大地的泉眼》/ 任蓉华
- 60 一部意蕴深邃的海洋演绎史
——读《海洋变局 5000 年》/ 刘小兵

见微知著

- 62 沐猴而冠 / 江亭
- 63 上阵父子兵
——观看影片《我和我的父辈》/ 张理坤

匠人匠心

- 64 “神雕侠客”丁力：“90 后”叶雕《清明上河图》
/ 陈皓



青春期健康

Adolescent Health

目次

总第 363 期

12

68 青春论坛 / Youth Forum

文韬理略

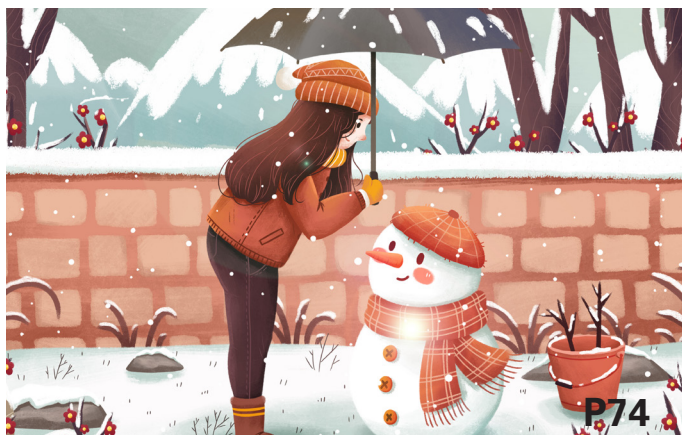
68 新媒体环境下数字鸿沟扩大了 VS 缩小了
/ 杪秋

论议论道

70 凋落的美丽 / 马亚伟
71 节制是一种能力 / 王国梁
72 茶味 / 王吴军

74 个案聚焦 / The Focused Case

74 师爱恰似冬日一轮暖阳 / 张志刚
76 由“我不喜欢符老师”引发的点滴反思
—— 优秀学生同样需要关爱和等待 / 符兰兰
78 “问题青少年”教育矫正该遵循哪些原则
/ 王亚斌
80 点亮孩子心中的光 / 刘欣兰
81 落地生美
—— 乡村校园生活里的美育 / 李静
82 寻找教育同路人，守望童心幸福花开
—— 班级家委会协同育人案例 / 李银燕



84 咨询港湾 / Consulting Harbor

心灵港湾

84 划手腕的女孩 / 马志国



88 青春资讯 / Youth Information

88 教育部印发《义务教育阶段校外培训项目
分类鉴别指南》 / 教育部
89 永远跟党走，奋进新时代
—— 广东环境保护工程职业学院举行 2021 年
暑期“三下乡”优秀队伍表彰暨经验分享交流会
/ 广东省教育厅

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《冬至》
封三《2022 年年历》