

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

3月

第19卷
第3期

总第345期



青春期健康

Adolescent Health

卷首语

P01 **为学与做人**

青春视点

P16 **整容低龄化：青春之美
无须“修整”**

青春风采

P18 **特立独行的“蝶”**

健康校园

P36 **做有温度的教育，当有故事的老师**



ISSN 1672-6502



9 771672 650213
定价：20元/本 下半月刊 每月15日出版
万方数据

06
2021

青春期健康

Adolescent Health

目次 总第 345 期

03

01 卷首语 / Preface

01 为学与做人 / 梁启超

06 编读往来 / Editing And Reading Exchanges

P08

07 青春语录 / Youth Quotation

08 青春视点 / Youth Viewpoint

特别关注

08 摆脱“手机依赖症”
为孩子营造良好的教育环境 / 闻之

教育观澜

12 网络直播“青少年模式”不能形同虚设
/ 杨三喜

13 排查校园欺凌要用好“细”字诀 / 王石川

14 只有分数赢不了未来
加强体育课应成社会共识 / 宇强

15 完善体系做好防性侵教育 / 王学男

修身自律

16 整容低龄化：青春之美无须“修整” / 肖景云

18 青春风采 / Youth Charm

青春故事

18 特立独行的“蝶” / 太子光

风华正茂

20 中南音乐达人：热爱不息，奋斗不止
/ 何雨霖 印甜甜

22 珞珈女孩：拓展生命的宽度 / 王梦恬



初涉人生

24 “95后”女木匠：
将祖传手艺传播到海外 / 桃之夭夭

28 健康校园 / Healthy Campus

28 加强健康教育，共筑坚固防线
/ 郑州航空港区领航学校 孙军红

30 我和我的篮球小伙伴 / 杨崇孝

32 用心，办法总比困难多
——记泰禹小学疫情期间线上班级管理
/ 湖南省长沙市雨花区泰禹小学 毛连波

34 书香校园，伴你成长 / 陈艳飞

36 做有温度的教育，当有故事的老师 / 刘丹燕



P34

青春期健康

Adolescent Health

目次 总第 345 期

03



P41

38 青春舞台 / Youth Stage

健康成长

- 38 儿童斑秃不可忽视
及时治疗是关键 / 董芳
- 39 春季慢性咽炎易多发
改变生活方式重预防 / 韩沐真
- 40 青少年怪异症状
检查甲状腺功能有必要 / 高花兰
- 41 儿童近视需要进行眼底检查 / 刘姿含
- 42 青少年耳闷耳聋，精确诊断很重要 / 含孜
- 44 服用中成药应遵医嘱 / 张正修

青春良方

- 46 春季护肤须讲究，分清肤质有必要 / 钱琦
- 48 快速减肥不可取，有损健康易反弹 / 钱军

营养课堂

- 50 鲜嫩香椿芽 / 王吴军
- 51 篙类佳蔬宜春食 / 张泽峰
- 52 紫色桑葚，养生佳品 / 钟芳

54 运动与健康 / Sport And Health

律动营地

- 54 高强度运动中，营养补充误区需注意 / 其濛

58 文化疆域 / Cultural Territory

开卷有益

- 58 灾害与历史的缠绕
——读《文明的“双相”》 / 刘敬
- 60 何言乎富贵，赤胆为将来
——读《革命烈士诗抄》有感 / 西杨庄

见微知著

- 62 高风流麦 / 陆川
- 63 一场跨越时空的告白
——观看影片《你好，李焕英》 / 凌宇

匠人匠心

- 64 在历史长河中，与南京金箔相遇 / 王霞

68 青春论坛 / Youth Forum

文韬理略

- 68 成大事者是否应该拘小节 / 杪秋

论议论道

- 70 修剪你的欲望 / 孙丽丽
- 71 学会羡慕自己 / 李昌浩
- 72 轻装才能走得远 / 孙荔
- 73 晚归 / 马泽平



P54

CONTENTS

74 个案聚焦 / The Focused Case

- 74** 塑造自我
——“我挑战，我快乐，我分享”主题班会
/ 山东省淄博市临淄区实验中学 边秀珍
- 78** “疫情之下，生命之意”
——生命教育主题班会
/ 河南省鄱陵县第二高级中学 汪慧欣
- 80** 从“我不行”到“我能行”的蜕变
/ 江苏省淮安市金湖县实验初中 王红玉 张巍
- 82** 走进“创伤事件”，摆脱抑郁心理
/ 浙江省杭州市中策职业学校 沈玉韵



P80

84 咨询港湾 / Consulting Harbor

心灵港湾

- 84** 短视频沉迷的背后
——丰富生活，加强爱与陪伴 / 微尘

身体密码

- 88** 感谢性激素让我们成长 / 黄莉莉
- 90** 青春期女孩的难言之隐 / 欧阳军



P85



P88

92 青春资讯 / Youth Information

- 92** 欠什么也别欠孩子的睡眠 / 张田勤
- 93** 体质不强，何谈栋梁
——代表委员为提升学生体质建言献策 / 焦以璇

94 广告招商 / Investment Promotion

- 94** 征稿启事
- 95** “运动与健康”专题征稿
- 96** 2021年3月下半月刊读者调查表
- 封二** 《全国爱肝日》
- 封三** 《国际幸福日》

勤洗手

预防新冠肺炎



外出归来，口罩戴前摘后，餐前便后，接触公共设施或物品后等，请及时洗手。

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作