

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

2022年

01月

第20卷  
第1期

总第364期



卷首语

韶华有梦  
不负青春 P01

青春视点

促进 责任 赋能 多赢  
——写在《中华人民共和国  
家庭教育促进法》正式施行之际 P08

青春风采

父爱落满我的一生 P42

咨询港湾

女孩假装不努力学习的  
背后竟是“自我设障” P66



ISSN 1672-6502



9 771672 650220

定价：20元/本 上半月刊 每月1日出版

万方数据



01  
2022

# 青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目录 总第 364 期

# 01



P04

## 卷首语 / Preface

01 韶华有梦，不负青春 / 林靖

## 青春辞典 / Youth Dictionary

02 编读往来

03 青春 IN 词

## 青春视点 / Youth Viewpoint

### · 特别关注 ·

04 抑郁症筛查纳入学生健康体检  
青少年心理健康不容忽视 / 卞文志

### · 教育观澜 ·

08 促进 责任 赋能 多赢  
——写在《中华人民共和国家庭教育  
促进法》正式施行之际 / 朱仲贤

### · 家教沙龙 ·

12 培养孩子，目光要长远 / 陶诗秀  
14 给孩子的爱不要太盲目 / 刘卫平  
15 帮孩子扣好人生的第一粒扣子 / 吴明富

## 青春护航 / Youth Escort

### · 健康成长 ·

16 冬天要注意养护眼睛 / 孟昭群  
18 冬季过好生活，日常须多注意 / 琬琰  
20 冬末春初，慎防“桃花癣” / 张宝华

### · 营养课堂 ·

22 多种鱼的膳食疗方(1) / 刘树英

## 个案聚焦 / The Focused Case

### · 以案说法 ·

26 少年团伙校园“立棍”，两年间酿成数起  
暴力案件 / 葛书婷 刘志伟

### · 普法课堂 ·

28 勿造谣传谣，做守法公民 / 瑞红

## 健康中国 / Healthy China

30 提升力量类体育游戏(1) / 奚怡

31 国家卫生健康委印发《健康儿童行动  
提升计划(2021—2025年)》 / 晋一

## 运动与健康 / Exercise And Health

### · 律动营地 ·

32 平和生动，拉伸塑形  
——普拉提动作练习  
(2) / 其漾



P32

# CONTENTS

## · 运动有道 ·

- 34 冬季游泳益处多，但要注意运动得当  
/ 程梳



P34

## 青春风采 / Youth Charm

### · 少年笔会 ·

- 36 可爱的蜗牛 / 吴彦臻  
37 中国，冉冉升起的太阳 / 祁康霖  
38 “掉链子”的家长 / 闵诗睿



P48

### · 真情暖意 ·

- 40 我·书·书房 / 石留  
41 掉进河里的两块月饼 / 陈柏清  
42 父爱落满我的一生 / 刘振

### · 韶华有梦 ·

- 44 让风告诉你 / 古傲林

### · 男生女生 ·

- 48 有点“二”的女生也很可爱 / 余显斌

### · 风华正茂 ·

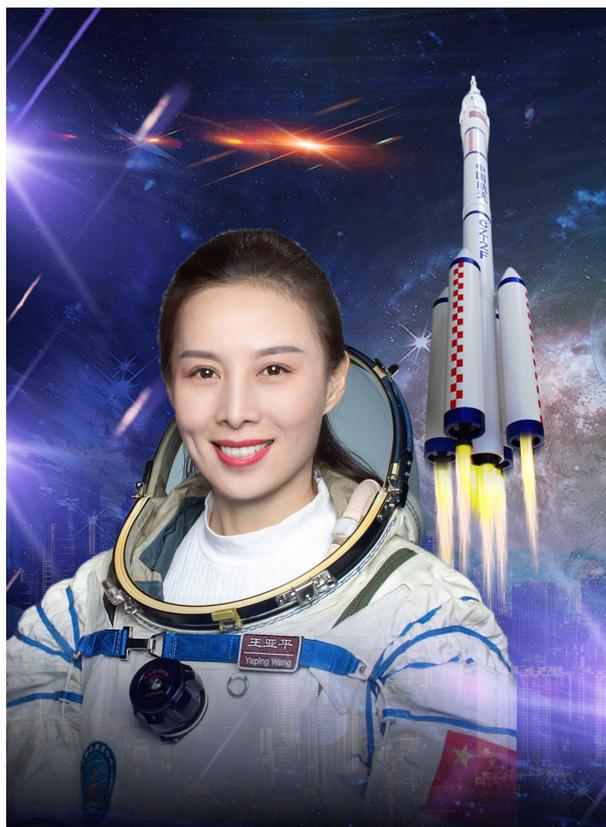
- 52 青春不忧伤，总有人给你力量 / 邱俊霖

### · 初涉人生 ·

- 56 “真正的女神”王亚平：“神舟十三号”  
唯一女航天员 / 张东亮

### · 学习秘籍 ·

- 60 让计划助力学习 / 史天慧  
62 在被动学习与主动学习之间获得进步  
——高中部分科目复习方法介绍 / 马紫晨



P56

## 咨询港湾 / Consulting Harbor

- 64 中学生人际关系的障碍与改善 / 李洛平  
66 女孩假装不努力学习的背后竟是  
“自我设障” / 马志国

# 青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 364 期

# 01

## 文化疆域 / Cultural Territory

### · 匠人匠心 ·

70 贺兰石雕：宁夏文化的艺术珍品 / 白英

### · 见微知著 ·

74 品家长里短，看烟火人间  
——观看剧集《乔家的儿女》 / 苏佃

75 庆父不死，鲁难未已 / 江亭

### · 开卷有益 ·

76 林语堂：沟通中西文化的使者  
——读《林语堂的跨文化遗产》有感  
/ 任蓉华

78 雨夜里的醒悟与微笑  
——读余秋雨《雨夜短文》有感  
/ 施崇伟

### · 论议论道 ·

80 花间慢时光 / 王国梁

81 独舞 / 马亚伟

### · 人文地理 ·

82 去丫山看石林冰瀑 / 王树贵

84 龙门石窟：中国古代艺术史中的壮阔篇章  
——洛阳龙门石窟记胜 / 刘凯



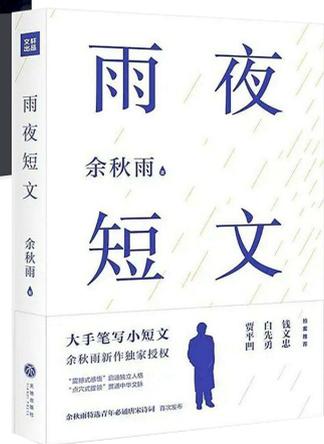
P86



P70



P76



P78

## 青春资讯 / Youth Information

86 教育部公开曝光第八批 8 起违反教师职业行为十项准则典型案例 / 教育部

88 聊城大学：发挥红色资源优势 增强学校思政工作实效 / 山东省教育厅

## 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 《小寒》

封三 《腊八节》