

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
06 月

第 20 卷
第 6 期

总第 375 期



刊首语

夏花 P01

青春视点

为整治超时加班
多省份出手拒绝“996” P04

青春风采

清华女生祁逸菲：
海军陆战队女兵与漫画高手 P54

文化疆域

美丽的稻城亚丁 P86



ISSN 1672-6502



9 771672 650220

定价：20 元 / 本 下半月刊 每月 15 日出版



12
2022

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 375 期

06

刊首语 / Preface

01 夏花 / 西杨庄

青春辞典 / Youth Dictionary

02 编读往来

03 青春语录

青春视点 / Youth Viewpoint

· 特别关注 ·

04 为整治超时加班，多省份出手拒绝“996”

/ 卞文志



P04

· 教育观澜 ·

08 打造高质量教师队伍，推动高质量发展

/ 史天慧

· 修身自律 ·

12 莫使电子烟危害青少年身心健康 / 浅黛



P08

青春护航 / Youth Escort

· 健康成长 ·

14 宠物咬抓伤后，施打疫苗要及时 / 钱伟

16 安然度夏，青少年应谨防“红眼病” / 孟昭群

18 改变不良生活习惯，远离口腔溃疡 / 张宝华

· 营养课堂 ·

20 荷包辣椒 / 邱俊霖

22 科学食用油盐酱醋茶之科学用盐 / 王和亿

个案聚焦 / The Focused Case

26 一养二培三行，打造优质师资队伍 / 丁君因

28 坚持学生立场，上好道德与法治课 / 张添

32 追光逐梦，向阳而行

——天华第二小学时间管理系列主题活动 / 方姝

36 等一朵最美的花开 / 夏飞雄

37 新时代高校辅导员的使命与担当 / 王群辉

38 让活动成为载体，开展未成年人礼仪

品格教育 / 姜治红

40 关注学习有困难的学生，助力健康成长

/ 郭旭荣 艾塞都拉·玉努斯 哈提木汗·卡米力

CONTENTS

健康中国 / Healthy China

- 42 常见外伤的家庭护理 / 颜士州
- 43 国家卫生健康委制定《关于贯彻 2021—2030 年中国妇女儿童发展纲要的实施方案》 / 洛尘

运动与健康 / Exercise And Health

· 律动营地 ·

- 44 大学生如何提升身体素质 (3) / 奚怡



· 运动有道 ·

- 46 减肥谣言——饮食篇 / 春柳絮



青春风采 / Youth Charm

· 学习秘籍 ·

- 48 公考结构化面试答题思路与技巧点拨 / 桑助来
- 51 一路向阳——青少年自主学习秘籍 / 姜明理

· 男生女生 ·

- 52 天堂飞过纸飞机 / 孙海鸥

· 风华正茂 ·

- 54 清华女生祁逸菲：海军陆战队女兵与漫画高手 / 青山



· 初涉人生 ·

- 58 “90后”女孩“呼葱觅蒜”：
钵山图绘，把《诗经》装入碗中 / 越女争锋

· 职业探索 ·

- 62 自我介绍，不要“讲”入歧途 / 胡英军
- 64 职场上，你会做一个知情懂理的人吗 / 闻之

咨询港湾 / Consulting Harbor

- 66 走在前景更美好的路上
——高三学生心理辅导，找到自我支持的力量 / 项亚
- 68 女孩执着考研的背后原因 / 马志国

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 375 期

06

文化疆域 / Cultural Territory

· 匠人匠心 ·

72 彩面塑艺人付海云：指尖上生出五彩画 / 白英



· 文韬理略 ·

76 人生的自我实现
过程重于结果还是结果重于过程 / 张理坤

· 见微知著 ·

78 操刀伤锦 / 江亭
79 致终将长大的女孩们
——观看影片《青春变形记》 / 李纳米



· 开卷有益 ·

80 上海的文化肖像
——读李欧梵《上海摩登》 / 施崇伟



P80

82 可信、好读的历史书
——读威廉·夏伊勒
《第三帝国的兴亡：纳粹德国史》 / 陈永清

· 论议论道 ·

84 燃烧“小宇宙”，挖掘释放自身潜力 / 杜殿台

· 人文地理 ·

86 美丽的稻城亚丁 / 侯朝阳

青春资讯 / Youth Information

88 福建各地深入开展第 32 个助残日活动
/ 福建省普通教育教研室

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 《父亲节》
封三 《夏至》