

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
07 月

第 20 卷
第 7 期

总第 377 期



刊首语

心若向阳
梦在前方 P01

青春视点

让青少年从内心深处
感受劳动的快乐与幸福 P08

青春风采

“种米姑娘”陈雨佳：
把梦想播在稻田里 P58

文化疆域

秸秆手工艺
——咬合锁扣中的民间大美 P72



ISSN 1672-6502



9 771672 650220

定价：20 元 / 本 下半月刊 每月 15 日出版



14
2022

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 377 期

07

刊首语 / Preface

01 心若向阳，梦在前方 / 夏飞雄

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 百年接续奋斗

做进步有为的新时代好青年 / 王瑞红



· 教育观澜 ·

08 让青少年从内心深处感受劳动的快乐与幸福
/ 朱仲贤

· 修身自律 ·

12 摒弃外界依赖，树立自律意识 / 浅黛



青春护航 / Youth Escort

· 健康成长 ·

14 抵御病毒侵袭，应注重提升免疫力 / 孟昭群

16 有“痣”不在年高，祛痣尤须慎重 / 张宝华

18 空调凉爽莫过用，“吹”走健康隐患多 / 钱琦



· 营养课堂 ·

20 山楂花果香 / 张泽峰

22 科学食用油盐糖酒茶之科学用糖 / 王和亿

个案聚焦 / The Focused Case

26 教书育人，任重道远 / 言灿红

28 信息化教学促进中职教育教学发展 / 任佳兴

31 支教路上，我们同行 / 黄稳

32 做好课程与文化融合，扬文化、育人才 / 张建华

34 回归家访模式，寻求教育“共振” / 翟秀娟

37 文化自信从娃娃抓起

——开展中华优秀传统文化进校园活动

/ 王丽琳 田阿曼

40 提升学生自主锻炼能力，助力健康成长 / 樊玉芹

CONTENTS

健康中国 / Healthy China

- 42 盛夏时节如何锻炼身体 / 颜士州
- 43 健康中国行动推进委员会办公室关于印发《健康中国行动 2022 年工作要点》的通知 / 洛尘

运动与健康 / Exercise And Health

· 律动营地 ·

- 44 提升力量素质类体育健身游戏 (1) / 奚怡



· 运动有道 ·

- 46 减肥谣言——运动篇 / 春柳絮



青春风采 / Youth Charm

· 学习秘籍 ·

- 48 申论作文的思路和技巧点拨 / 桑助来
- 50 思考清楚这 3 点, 学习不再是困难 / 葛静怡

· 男生女生 ·

- 52 假装不孤独的那些年 / 王亚琴

· 风华正茂 ·

- 54 汪洋: 笃学不倦, 谱写医学青春 / 杨柳
- 56 宋震: 直博清华的“学霸” / 青山



· 初涉人生 ·

- 58 “种米姑娘” 陈雨佳:
把梦想播在稻田里 / 徐燕

· 职业探索 ·

- 62 职场中, 人与人交往高效沟通有诀窍 / 卞文志
- 65 工作中, 抓到窍门事半功倍 / 龙悦

咨询港湾 / Consulting Harbor

- 66 用爱触动心底温暖的弦
——我和孤独症孩子的两年 / 张胜
- 68 青春期该有的一节“早恋”课 / 李洋

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 377 期

07

文化疆域 / Cultural Territory

· 匠人匠心 ·

72 秸秆手工艺 ——咬合锁扣中的民间大美 / 白英



P72

· 文韬理略 ·

76 顺境与逆境哪个更有利于个人成长 / 杪秋

· 见微知著 ·

78 大笔如椽 / 江亭

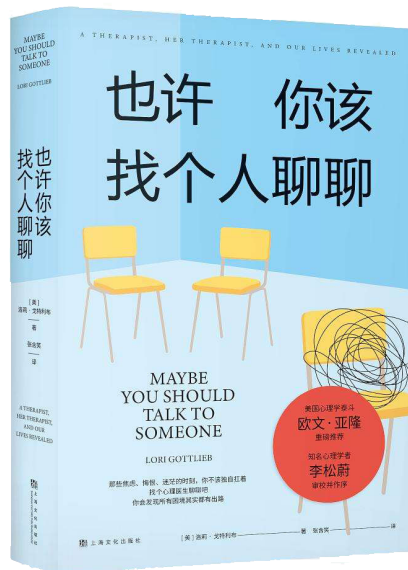
79 勇于打破对负面形象的刻板印象
——观看影片《坏蛋联盟》/ 李昊成



P79

· 开卷有益 ·

80 直面痛苦，与真实的自己握手言和
——读《也许你该找个人聊聊》/ 杨溪



P80

82 哲学家与狗
——读《和狗狗的十二次哲学漫步》/ 施崇伟

· 论议论道 ·

84 故乡回望 / 刘玉真

· 人文地理 ·

86 情迷阳澄湖，近山近水的好地方 / 骆昌芹

青春资讯 / Youth Information

88 湖南以“四个全力”深化平安校园建设
/ 湖南省委教育工作领导小组秘书组

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 《大暑》

封三 《世界肝炎日》