

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

2022 年
09 月

第 20 卷
第 9 期

总第 380 期



青春期健康

Adolescent Health

刊首语

奋斗的青春最美丽 P01

一切为了人民健康——我们这十年
青春护航专栏

怎样才能“听”到孩子的心里话 P25

个案聚焦

铁路安全新规实施
勿“夹带私货” P30

文化疆域

月饼模具
——民间雕刻艺术的奇葩 P70



17
2022

ISSN 1672-6502



定价：20 元 / 本 上半月刊 每月 1 日出版



青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目录

总第 380 期



刊首语 / Preface

01 奋斗的青春最美丽 / 徐知三

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 夯实法治基础，让职业教育“热起来”

/ 远见

· 教育观澜 ·

08 以赛促建，提升中等职业学校班主任能力

/ 朱仲贤

· 家教沙龙 ·

12 理解与爱铸就健康心理 / 琬琰（整理）

一切为了人民健康——我们这十年

青春护航专栏

· 健康成长 ·

16 胃有几“怕”要避免 / 钱伟

19 疫情期间做好个人防护尤为重要 / 孟昭群

· 营养课堂 ·

22 鳌封嫩玉双双满，壳凸红脂块块香
——辽宁东港的美味河蟹 / 于洪涛



P16~17

· 心灵港湾 ·

25 怎样才能“听”到孩子的心里话 / 王黎明

个案聚焦 / The Focused Case

· 以案说法 ·

28 南京女大学生被害案为青少年交友
敲响警钟 / 李英锋

· 普法课堂 ·

30 铁路安全新规实施，勿“夹带私货”

/ 王瑞红

健康中国 / Healthy China

32 健康细节之“药食本同源” / 王和亿

33 提升学校体育课后服务水平，促进中小
学生健康成长 / 唐周

运动与健康 / Exercise And Health

· 律动营地 ·

34 羽毛球接发球技术（3） / 其濠

· 运动有道 ·

36 沙滩排球，运动与自然的完美结合 / 颜士州

CONTENTS

青春风采 / Youth Charm

· 少年笔会 ·

38 清澈的爱，只为中国 / 单昀祺

39 奋斗青春，责任同行 / 朱欣怡

40 那次刻骨铭心的抽考 / 闵诗睿

· 真情暖意 ·

42 松开的手 / 梁琴

43 爱，是帮你长出翅膀 / 李黄英

44 袅袅蚊香里的母爱 / 刘兵

45 别怕，不痛 / 黄宗慈

· 韶华有梦 ·

46 平凡亦有芳华 / 楚卿语

48 我与“厉官”斗法 / 艾科

· 男生女生 ·

50 青春若有一场暗恋的梦 / 余茂园

· 风华正茂 ·

54 15岁的单车 / 邱俊霖

· 初涉人生 ·

58 “假小子”宋寅：中国第一代直升机搜救女机长 / 青山

· 学习秘籍 ·

62 “情感错位”“不合逻辑”
——这些小说情节设计你读懂了吗？ / 王辉

咨询港湾 / Consulting Harbor

66 女孩因何陷入“爱哭”困境无法自拔
/ 马志国



P38



P58



P66

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 380 期

09

文化疆域 / Cultural Territory

· 匠人匠心 ·

70 月饼模具——民间雕刻艺术的奇葩 / 白英

· 见微知著 ·

74 一场与命运的博弈
——观看动画剧集《命运石之门》 / 颜淡

75 发蒙振落 / 江亭

· 开卷有益 ·

76 丝绸之路上的文化明珠
——读《敦煌莫高窟艺术》 / 于嗣立

78 生活的底色
——读卡夫卡的《变形记》 / 施崇伟

· 论议论道 ·

80 门前有竹 / 刘雪芳

81 诗意的深耕 / 王国梁

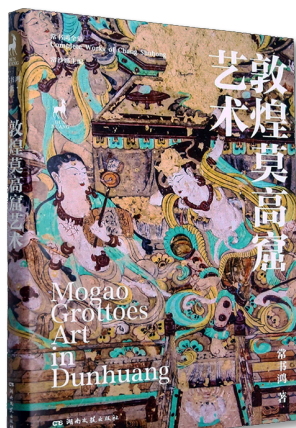
· 人文地理 ·

82 旅途中，美食与美景同行 / 莫测

84 神奇的“海上桂林” / 骆仁新



P70



P76



P78



P84

青春资讯 / Youth Information

86 浙江省慈溪市“四贴近四融合”推动
职业教育高质量发展 / 浙江省教育厅

88 福建学子在“行走的课堂”中践行青春担当
/ 福建省各高校

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 “一切为了人民健康——我们这十年
青春护航”专栏征稿

封三 《白露》