

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  
09月

第20卷  
第9期

总第381期



刊首语

青春有梦  
奋力奔跑 P01

青春视点

从“宋朝热”看中国历史文化古典之美 P04

青春风采

大学生“自强之星”张晨：  
获全国首个盲人声乐硕士学位 P54

咨询港湾

步步探源女孩休学心路 P68

ISSN 1672-6502



9 771672 650220 18

定价：20元/本 下半月刊 每月15日出版



18  
2022



# 青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次 总第 381 期

# 09

## 刊首语 / Preface

01 青春有梦，奋力奔跑 / 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 从“宋朝热”看中国历史文化古典之美 / 文志



### · 教育观澜 ·

08 “银龄讲学计划”助力乡村教育发展 / 史天慧

### · 修身自律 ·

12 室友互选好评多，会沟通交流才是必修课 / 浅黛



## 青春护航 / Youth Escort

### · 健康成长 ·

14 健康成长应慎防青春期甲状腺炎的伤害 / 张宝华

16 减肥贵在恒，忽胖忽瘦害处多 / 钱琦

18 认识玫瑰痤疮，注重提前预防 / 孟昭群

### · 营养课堂 ·

20 科学食用油盐糖酒茶之科学饮茶 / 王和亿

24 葡萄美酒唐僧独好 / 邱俊霖

## 个案聚焦 / The Focused Case

26 青春期，我准备好了  
——中学生青春期团体心理辅导活动案例  
/ 山东省威海市第七中学

28 哪条椅子腿挡住了你？ / 王风云

30 关注青春期学生心理健康，助力健康成长  
/ 刘帅帅

32 做好班级管理，形成良好班风 / 刘杨念

34 注重儿童青少年心理健康，完善小学音乐教育  
/ 韩娜

36 “加法”助力“双减”，协同共促成长 / 金振环

38 重视家庭教育责任，陪伴孩子健康成长 / 刘海洋

41 整合各方资源，深入开展“成长护航行动”  
/ 浙江省计划生育协会

# CONTENTS

## 健康中国 / *Healthy China*

42 灯光也会影响健康 / 忆江南



43 国家卫生健康委印发《猴痘防控技术指南  
(2022年版)》 / 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(3) / 奚怡



### · 运动有道 ·

46 锻炼翘臀，好看又健康 / 阿波

## 青春风采 / *Youth Charm*

### · 学习秘籍 ·

48 学习“开窍”从重视、热爱、善于学习开始  
/ 彭阳 杜殿台

### · 男生女生 ·

52 夏(一) / 陈欣然

### · 风华正茂 ·

54 大学生“自强之星”张晨：  
获全国首个盲人声乐硕士学位 / 青山



### · 初涉人生 ·

58 双语带货主播董宇辉：只要你足够努力  
生命必有余地 / 越女争锋

### · 职业探索 ·

62 工作时没动力？行为经济学家来支招 / 王贞虎

## 咨询港湾 / *Consulting Harbor*

66 在培智生活数学教学中巧妙渗透心理健康教育  
/ 薛爱英

68 步步探源女孩休学心路 / 马志国



# 青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 381 期

# 09

## 文化疆域 / Cultural Territory

### · 匠人匠心 ·

72 以石为名刻盛境 / 白英



### · 文韬理略 ·

76 “知识网红”有利于年轻人学习还是不利于年轻人学习 / 李圆圆

### · 见微知著 ·

78 涸辙之鲋 / 江亭

79 与你在星空相见——观看影片《人生大事》  
/ 李纳米



### · 开卷有益 ·

80 举重若轻的磅礴之作  
——读伊恩·布鲁玛《零年：1945》/ 施崇伟

82 青色果实历史长  
——读《一嚼两千年：从药品到瘾品，槟榔在中国的流行史》/ 于嗣立



### · 论议论道 ·

84 支撑 / 刘玉真

85 为人好静、爱独处 / 胡海波

### · 人文地理 ·

86 赣西奇秀孽龙洞 / 颜士州

## 青春资讯 / Youth Information

88 湖南抓实防溺水工作，全力守护学生  
生命安全 / 湖南省教育厅

## 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 《中国脑健康日》

封三 《全国爱牙日》