

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
10 月

第 20 卷
第 10 期

总第 382 期



刊首语

祝福祖国 P01

个案聚焦

一切为了人民健康——我们这十年
青春护航专栏 心灵港湾

孩子的安全感是怎么
养成的 P25

“朋友圈道歉罚”警示
青少年提高网络文明素养 P28

文化疆域
静处 P80

ISSN 1672-6502



9 771672 650220

定价：20 元 / 本 上半月刊 每月 1 日出版



19
2022

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目录

总第 382 期

10

刊首语 / Preface

01 祝福祖国 / 夏飞雄

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 无余地文身禁令颁布，意在更好保护未成年人 / 卞文志

· 教育观澜 ·

08 把思政教育融入语文教学中去 / 蒋华明

· 家教沙龙 ·

12 我和我的女儿 / 张玲燕

14 良好的家教让孩子终身受益 / 罗丽英

一切为了人民健康——我们这十年

青春护航专栏

· 健康成长 ·

16 秋高气爽宜运动，收养肺气好过冬 / 钱琦

19 扁平足要早发现早治疗 / 孟昭群

· 营养课堂 ·

22 雨过天晴拾地耳 / 张泽峰



P16~17

· 心灵港湾 ·

25 孩子的安全感是怎么养成的 / 王黎明

个案聚焦 / The Focused Case

· 以案说法 ·

28 “朋友圈道歉罚”警示青少年提高网络文明素养 / 李英锋

· 普法课堂 ·

30 认识珍稀濒危野生动物，保护动物从点滴做起 / 王瑞红

健康中国 / Healthy China

32 健康细节之“五谷为养”是养生根本

/ 王和亿

33 打造最严谨标准体系，《2022 年度食品安全国家标准立项计划》印发 / 应渊

运动与健康 / Exercise And Health

· 律动营地 ·

34 篮球竞赛知多少 / 其漾

· 运动有道 ·

36 常打羽毛球，健康跟你走 / 张宝华

CONTENTS

青春风采 / Youth Charm

· 少年笔会 ·

- 38 我未来的样子 / 程正哲
39 仰望向日葵 / 邢芷源
40 红烛一样的母亲 / 冯语嫣

· 真情暖意 ·

- 42 爱的阶梯 / 张丽
43 爱的正反面 / 李黄英
44 一双美丽的眼睛 / 陈晓晖

· 韶华有梦 ·

- 46 向日葵与蔷薇花 / 晰雯

· 男生女生 ·

- 50 17 岁的青葱岁月 / 王小梅

· 风华正茂 ·

- 54 青春的“彩蛋” / 李柏林
56 做彼此的光，努力照耀 / 成文文

· 初涉人生 ·

- 58 超越伤病和年龄的“飞人”——苏炳添
/ 青山

· 学习秘籍 ·

- 62 好作文的八大基本特征 / 刘玉真
64 4 个字送给会学习的你 / 刘林丽

咨询港湾 / Consulting Harbor

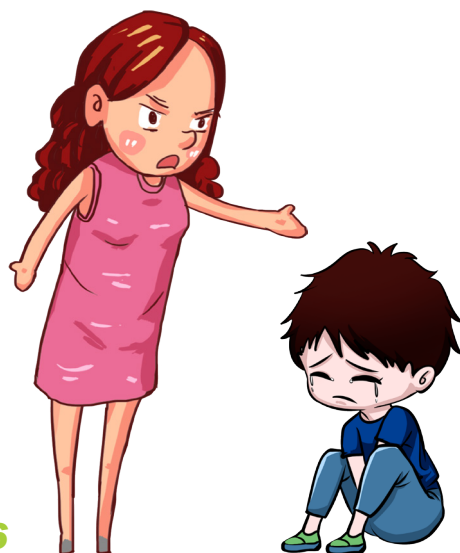
- 66 为什么越惩罚孩子坏毛病越严重？ / 马志国



P38



P58



P66

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 382 期

10

文化疆域 / Cultural Territory

· 匠人匠心 ·

70 斫琴师张浩：一凿一斧斫古韵 / 白英

· 见微知著 ·

74 扶贫攻坚，不负青春韶华
——观看剧集《大山的女儿》/ 苏佃

75 户限为穿 / 江亭

· 开卷有益 ·

76 旧时“四世同堂”梦难圆
——读评《四世同堂》/ 胡海波

79 弄懂“我是谁”
——读邓晓芒《哲学起步》的启示 / 施崇伟

· 论议论道 ·

80 静处 / 朱睿

81 允许自己有低谷期 / 王国梁

· 人文地理 ·

82 登“野长城”记 / 寇建斌

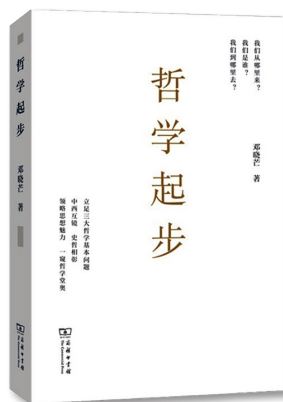
84 观荷赏月在九渡 / 唐新朝



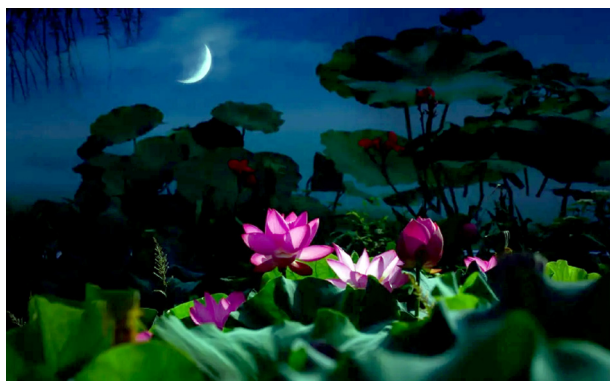
P70



P76



P79



P84

青春资讯 / Youth Information

86 教育部公开曝光第十批 7 起违反
教师职业行为十项准则典型案例

/ 教育部

88 长沙职业技术学院聚焦“四个教育”
实现残疾大学生 100% 就业

/ 湖南省教育厅

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 “一切为了人民健康——我们这十年
青春护航”专栏征稿

封三 《全国高血压日》