

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
01 月

第 20 卷
第 1 期

总第 365 期



刊首语

新年的阳光 P01

青春视点

乱花渐欲迷人眼
网络环境须明辨 P12

青春风采

张自轩：将国旗高高升起 P58

文化疆域

心境的从容 P84

ISSN 1672-6502



9 771672 650220

定价：29元/本 每月 15 日出版



02
2022

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次 总第 365 期

01

刊首语 / Preface

01 新年的阳光 / 杨军

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 “容貌焦虑”易成心理疾病
全面监管力度要加大 / 闻之

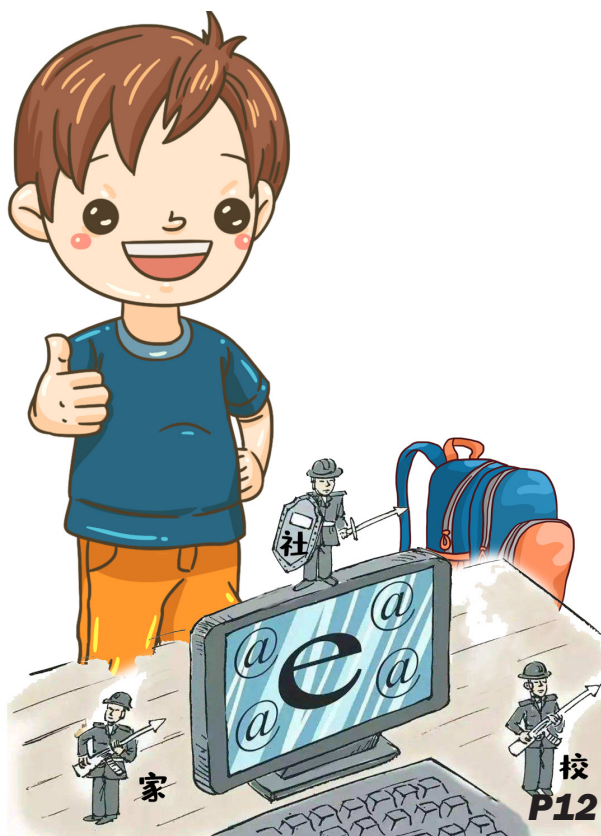


· 教育观澜 ·

08 现代职业教育要高质量发展
/ 宗国成 吴楠楠

· 修身自律 ·

12 乱花渐欲迷人眼，网络环境须明辨 / 石百睿



青春护航 / Youth Escort

· 健康成长 ·

14 胎记的困扰 / 黄绿萍
16 青少年失眠知多少 / 郭蓉娟
18 警惕过敏性鼻炎发展为哮喘 / 岳红红

· 营养课堂 ·

20 童年的酸菜 / 邱俊霖
22 脂肪肝的营养治疗 / 毕研霞
25 饮茶与养生 / 周军

个案聚焦 / The Focused Case

26 校园里有群“泥水匠”
——泰禹小学美育课程开发与教师成长的实践活动 / 李臻
32 “羞于启齿”的课文
——一堂生物课引发的青少年成长 / 夏静
35 沟通让爱更坚固 / 李蕾英 郭旭荣
38 用“心”经营，用“爱”启迪 / 耿学荣
39 关注学生学习差异，助力学生优势发展
/ 张慧萍

CONTENTS

健康中国 / Healthy China

- 42 抑郁症并非矫情与脆弱，只是一种疾病
/ 晋翔
- 43 国家卫生健康委 教育部联合印发
《中小学生健康体检管理办法(2021年版)》
/ 教育部

运动与健康 / Exercise And Health

· 律动营地 ·

- 44 健身为何要多做力量训练 / 黄秉洲



· 运动有道 ·

- 46 滑雪“小白”须知
——动作篇 / 程桅



青春风采 / Youth Charm

· 学习秘籍 ·

- 48 学习如练武，要摸清“套路” / 杜殿台
- 50 进阶职业院校的新帮手
——ICDL 考试 / 晓亮

· 男生女生 ·

- 52 微笑着，去唱青春的歌谣 / 李珊珊

· 风华正茂 ·

- 54 周怡冰：玉汝于成，圆梦清华 / 青山
- 56 乘风雨前行，享追梦人生 / 杨熠婧

· 初涉人生 ·

- 58 张自轩：将国旗高高升起 / 衡玉坤



· 职业探索 ·

- 61 职场中的面试小窍门 / 苏尔娅
- 64 写求职简历要注意6个方面 / 王沐均

咨询港湾 / Consulting Harbor

- 66 维护自我觉察力，度过青春压力季 / 侯艳红
- 68 女孩为何如此胡思乱想？ / 马志国

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 365 期

01

文化疆域 / Cultural Territory

· 匠人匠心 ·

72 黑白雅韵

——陶艺大师张文亮 / 白英



· 文韬理略 ·

76 信用消费利大于弊 VS 弊大于利 / 杪秋

· 见微知著 ·

78 南州冠冕 / 江亭

79 英雄不朽，精神永存

——观看影片《长津湖》 / 李仙云



· 开卷有益 ·

80 在家门口看月亮

——读蒋勋《美，看不见的竞争力》 / 施崇伟



82 探寻“爪牙”的秘密，还原历史的本相

——浅读《爪牙：清代县衙的书吏与差役》

/ 刘敬

· 论议论道 ·

84 心境的从容 / 章铜胜

· 人文地理 ·

86 湖北省博物馆看国宝 / 钱国宏

青春资讯 / Youth Information

88 教育部部署“十四五”职业教育规划教材建设，加快构建中国特色高质量职业教育教材体系 / 教育部

89 2021 年河北省全民终身学习活动周启动仪式举行 / 河北省教育厅

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 《大寒》

封三 《世界防治麻风病日》