

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
11 月

第 20 卷
第 11 期

总第 384 期



刊首语

窗外，雪花静静飞 P01

一切为了人民健康——我们这十年
青春护航专栏 健康成长

预防视疲劳
切莫疏忽大意 P16

咨询港湾

大打出手
惨痛亲子战争因何酿成 P66

文化疆域

墨影拓韵，金石永年 P70

ISSN 1672-6502



9 771672 650220

定价：20 元 / 本 上半月刊 每月 1 日出版



21
2022

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目录

总第 384 期



刊首语 / Preface

01 窗外，雪花静静飞 / 管淑平

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 热播仙侠剧打造东方幻想美学与传统文化的新融合 / 卞文志

· 教育观澜 ·

08 感受缤纷世界，共享劳动果实 / 李斐斐

· 家教沙龙 ·

12 正确的职业规划成就美好未来
/ 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 预防视疲劳，切莫疏忽大意 / 孟昭群

19 食物过敏莫小觑，提高认识早预防 / 张宝华

· 营养课堂 ·

22 回味悠长的贵州酸汤鱼 / 李定超

24 甬里鸭羹香犹在 / 钟穗



P16~17

· 心灵港湾 ·

26 怎样促进孩子养成自主学习的好品质？
/ 王黎明

个案聚焦 / The Focused Case

· 以案说法 ·

28 莫因追求一时的“刺激”抱憾终身
/ 马百奇

· 普法课堂 ·

30 欠条上的担保责任，非借款方的签名者不一定需要承担 / 蓝草

健康中国 / Healthy China

32 健康细节之饮食中的冷热之道 / 王和亿

33 做好学校食品安全工作，推进校园食安社会共治 / 应渊

运动与健康 / Exercise And Health

· 律动营地 ·

34 篮球比赛通则 (1) / 王玄夜

· 运动有道 ·

36 篮球运动好处多，做好防护别受伤 / 董芳

CONTENTS

青春风采 / Youth Charm

· 少年笔会 ·

- 38 只问初心，无问西东 / 陈菲菲
39 一份完美的作业 / 王铭一
40 坚持，让我成功 / 付殿兵
41 刻在青铜上的中国印记 / 罗楚惟

· 真情暖意 ·

- 42 中秋之夜忆故园 / 孙友群
44 和父亲去旅行 / 陈丽君

· 韶华有梦 ·

- 46 在梦想的彼端再见 / 楚卿语

· 男生女生 ·

- 50 丁达尔效应 / 刘贝贝
52 那片银杏，那片情 / 岑宇

· 风华正茂 ·

- 54 就算明天中考，你也不用怕！ / 成文文
56 遇见她，是年少时找到了宝藏 / 李柏林

· 初涉人生 ·

- 58 自强不息的梁江波：在黑暗中逆流而上
圆梦清华 / 青山

· 学习秘籍 ·

- 62 学会系统性思考与表达
——谈高中地理学习 / 赵晨笛
64 学生阅读能力提高有妙招
/ 渠祥瑞 姬广清 王长友

咨询港湾 / Consulting Harbor

- 66 大打出手，惨痛亲子战争因何酿成 / 马志国



P42~43



P58



P66

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 384 期



文化疆域 / Cultural Territory

· 匠人匠心 ·

70 墨影拓韵，金石永年 / 白英

· 见微知著 ·

74 人类的烦恼，或许与动物相通
——观看动画剧集《奇巧计程车》/ 苏仝

75 竭泽而渔 / 江亭

· 开卷有益 ·

76 体味圆明园的绚烂与沧桑
——读《重拾瑰宝圆明园》/ 甘武进

78 活在当下
——读《不能承受的生命之轻》/ 施崇伟

· 论议论道 ·

80 窗前那棵梧桐树 / 张清亮

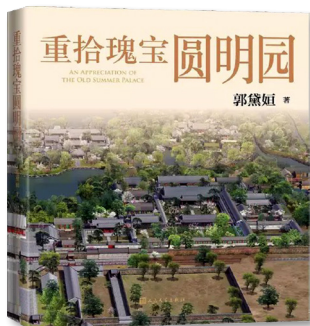
· 人文地理 ·

82 不识庐山真面目 / 熊代厚

84 泥川河的秋色 / 唐新朝



P70



P76



P78



P83

青春资讯 / Youth Information

86 教育部校外教育培训监管司负责人就
《2022—2025 学年面向中小学生的全国性
竞赛活动名单》答记者问 / 教育部

88 湖南省长沙市全面履行帮扶责任
助力龙山教育发展 / 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 《青春期健康》杂志封面人物征集启事

封三 “少年笔会” 专栏征稿