

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 385 期



刊首语

小雪 P01

青春视点

从“清流”到潮流
古诗词散发时代魅力 P04

青春风采

昆曲女孩杨优：
风雪中绽放的“小梅花” P58

文化疆域

幸福一瞬 P84



ISSN 1672-6502



9 771672 650220

定价：20 元 / 本 下半月刊 每月 15 日出版



22
2022

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次 总第 385 期



刊首语 / Preface

01 小雪 / 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 从“清流”到潮流，古诗词散发时代魅力 / 闻之



· 教育观澜 ·

08 加强科学技术普及，营造社会科普氛围 / 朱仲贤

10 如何做好道德与法治学科作业设计？ / 甄燕华

· 修身自律 ·

12 积极进取，拒绝焦虑 / 浅黛

青春护航 / Youth Escort

· 健康成长 ·

14 皮肤皴裂莫小觑，及早预防是关键 / 张宝华

16 脖子发黑洗不净，当心患黑棘皮病 / 孟昭群

18 预防青少年近视，重在日常坚持 / 钱琦

· 营养课堂 ·

20 东北小菜儿魅力大 / 张丽

22 父亲的喜沙肉 / 向墅平



个案聚焦 / The Focused Case

26 青春守护，健康同行 / 上海市徐汇区计划生育协会

28 给青春一个阳光灿烂的未来

/ 山东省威海市中小学生健康教育基地

29 发展“花儿少年心灵成长营”项目，提升青少年综合素养 / 深圳市龙华区计划生育协会

31 做好高校青春健康宣传，探索志愿服务新模式

/ 浙江省宁波市江北区洪塘中学

33 传承优良家风，做好立德树人教育 / 吴嘉丽

36 多措并举实现道德与法治生活化教学 / 曹远席

38 汲健康温润青春，聚幸福奠基人生

/ 山东省威海市文登区三里河中学

40 积极开展“青春健康高校行”活动

助力青少年健康成长 / 江苏省南京市计划生育协会

CONTENTS

健康中国 / *Healthy China*

- 42 青少年如何积极调整心理状态 / 侯硕
- 43 体育总局办公厅 教育部办公厅关于开展
2022 年全国青少年科学健身指导普及工作的
通知 / 洛尘

运动与健康 / *Exercise And Health*

· 律动营地 ·

- 44 发展速度素质类体育健身游戏 (1) / 奚怡



P44

· 运动有道 ·

- 46 几个动作改善体态拥有好气质 / 十花



P47

青春风采 / *Youth Charm*

· 学习秘籍 ·

- 48 申论问题对策题解题思路与技巧点拨 / 桑助来
- 50 做好语文教学与传统文化的融合
提高高中生学习效率 / 吴瑶

· 男生女生 ·

- 52 不见合欢花 / 李姗姗

· 风华正茂 ·

- 54 “00 后”北大女生王心仪：勇敢追梦
成为航母操舵手 / 青山



P54

· 初涉人生 ·

- 58 昆曲女孩杨优：风雪中绽放的“小梅花”
/ 谢七七

· 职业探索 ·

- 62 职场新人，如何修炼你的职业情商？ / 蕊红
- 65 领导者应具备四方面的能力 / 赖学香

咨询港湾 / *Consulting Harbor*

- 66 友情里的“第三者” / 邹蓉
- 68 积极心理教育助力青少年健康成长 / 徐逸菲

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 385 期



文化疆域 / Cultural Territory

· 匠人匠心 ·

- 72 阿不拉·依不拉音：
凿出指尖上的“嘉音” / 白英



· 文韬理略 ·

- 76 将爱好变成工作是好事还是坏事 / 火火

· 见微知著 ·

- 78 屌贱踊贵 / 江亭
79 他们面朝黄土背朝天，值得尊重
——观看影片《隐入尘烟》 / 漆艳林



· 开卷有益 ·

- 80 谢谢您，带我“抵达”
——读刘子超《午夜降临前抵达》 / 施崇伟
82 最美最彻底的“集体记忆”埋葬地
——读安妮·埃尔诺“诺贝尔文学奖”小说
《悠悠岁月》 / 汪志



· 论议论道 ·

- 84 幸福一瞬 / 王国梁
85 旧院老楼 / 慕然

· 人文地理 ·

- 86 月满梅城 / 尤红梅

青春资讯 / Youth Information

- 88 云和县深化校企合作，着力破解职业教育
学生就业难题 / 浙江省教育厅

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 《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