

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
12 月

第 20 卷
第 12 期

总第 386 期



刊首语

在寒风中起舞 P01

一切为了人民健康——我们这十年
青春护航专栏 健康成长

佩戴牙齿矫治器
需要五注意 P16

青春风采

我差点退学的那天…… P46

咨询港湾

男孩迷恋手机游戏
背后有温床 P66

ISSN 1672-6502



9 771672 650220

定价：20 元/本 上半月刊 每月 1 日出版



23
2022

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目录

总第 386 期



刊首语 / Preface

01 在寒风中起舞 / 王国梁

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 飞盘运动从“小众”到“流行”的基因
/ 卞文志

· 教育观澜 ·

08 “优师计划”功在当代，利在千秋 / 史天慧

· 家教沙龙 ·

12 “幸福教育”拥抱幸福人生 / 梁小可

14 挫折教育让孩子变得坚强勇敢 / 伏阳

一切为了人民健康——我们这十年

青春护航专栏

· 健康成长 ·

16 佩戴牙齿矫治器，需要五注意 / 孟昭群
19 注意卫生，谨防结膜吸吮线虫病 / 张宝华

· 营养课堂 ·

22 腊肠香味就是年味 / 邱俊霖
24 千载悠悠豆腐棍 / 赵秀坡



P16~17

· 心灵港湾 ·

26 内观疗法，你听说过吗？ / 顾钰敏

个案聚焦 / The Focused Case

· 以案说法 ·

28 “喝酒不骑车，骑车不喝酒”也应成为
安全共识 / 李英锋

· 普法课堂 ·

30 盗窃案警示青少年“伸手必被捉” / 蓝草

健康中国 / Healthy China

32 健康细节之荤素搭配营养美味 / 王和亿

33 国家体育总局群体司印发《全民健身信息
服务平台建设指南（试行）》 / 应渊

运动与健康 / Exercise And Health

· 律动营地 ·

34 篮球比赛通则（2） / 王玄夜

· 运动有道 ·

36 青少年力量练习方法多 / 董芳

CONTENTS

青春风采 / Youth Charm

· 少年笔会 ·

- 38 灯火 / 王瑀璠
39 守责如城，善忘杂念 / 刘泯莹
40 对镜思李白 / 李鲁楠
41 沉淀 / 李昊天

· 真情暖意 ·

- 42 爱的味道 / 李黄英
43 下雪的日子，陪父亲散步 / 张亚华
44 父亲养鱼 / 张志松

· 韶华有梦 ·

- 46 我差点退学的那天…… / 爱杨
48 总有微光照亮青春 / 王亚琴

· 男生女生 ·

- 50 我心里曾有过的一场海啸 / 刘贝贝
52 我的同桌是“地理达人” / 艾科

· 风华正茂 ·

- 54 那一缕芳香 / 西风
56 那些年我错失的长发 / 李柏林

· 初涉人生 ·

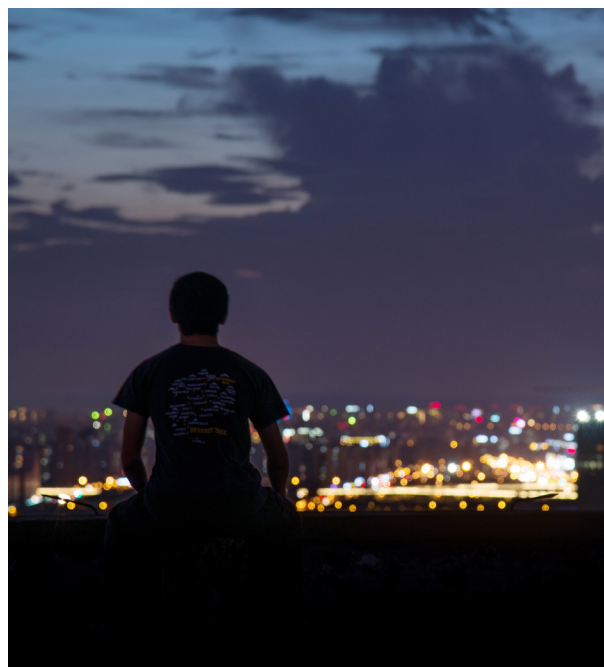
- 58 “90 后”廖华清：身怀绝技的军营
“铁玫瑰” / 青山

· 学习秘籍 ·

- 62 所有的勇气都用来遇见你：我的未来
——学习经验分享 / 马紫晨
64 如何快速巧解盖斯定律型反应热的计算
/ 封超燕

咨询港湾 / Consulting Harbor

- 66 男孩迷恋手机游戏，背后有温床 / 马志国



P38



P58



P66

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 386 期

12

文化疆域 / Cultural Territory

· 匠人匠心 ·

70 妙剪生花，阳泉“盘合”惊艳绽放 / 白英

· 见微知著 ·

74 向死而生，勇敢地活着
——观看剧集《三悦有了新工作》/Archer

75 买椟还珠 / 江亭

· 开卷有益 ·

76 摇铃实呐喊，老残志不残
——读《老残游记》/ 徐知三

78 翻越千山万水，寻找自己
——读陶立夏的《分开旅行》/ 施崇伟

· 议论论道 ·

80 牵引生活 / 秋石

81 最温柔的收藏 / 马俊

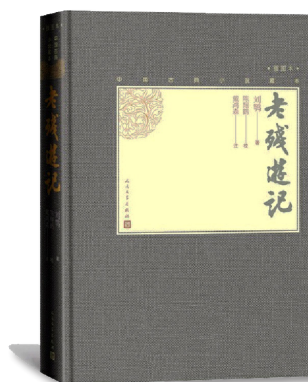
· 人文地理 ·

82 九寨之秋，九寨之海 / 洛川

84 金钟湖游记 / 张闯



P70



P76



P78



P82

青春资讯 / Youth Information

86 加快建设教育强国，办好人民满意的教育
——教育部召开直属系统传达学习党的二十大精神大会 / 教育部

88 河南交通职业技术学院：念好五字诀，探索思政育人新途径 / 河南交通职业技术学院

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 《青春健康》杂志封面人物征集启事

封三 “少年笔会” 专栏征稿