

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387期



刊首语

**赞梅花 P01**

青春视点

**坚持不懈，心怀希望  
必有收获 P12**

青春风采

**“95后”蔡叶昭：22岁成为  
世界技能大赛烘焙冠军 P54**

文化疆域

**雁池观雁 P86**



ISSN 1672-6502



9 771672 650220

定价：20元/本 下半月刊 每月15日出版



24  
2022

# 青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次 总第 387 期

# 12

## 刊首语 / Preface

01 赞梅花 / 西杨庄

## 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 唱响青春之歌，剧集《大山的女儿》  
赢得口碑顺理成章 / 卞文志



P04

### · 教育观澜 ·

08 加强新时代高技能人才队伍建设  
具有重要意义 / 宗国成 陶华生

### · 修身自律 ·

12 坚持不懈，心怀希望，必有收获 / 闻之

## 青春护航 / Youth Escort

### · 健康成长 ·

14 青春期低血糖，关键是早防 / 孟昭群

16 青春期狐臭，应注重调理 / 张宝华

18 别以为鼻塞都是过敏惹的祸 / 钱伟

### · 营养课堂 ·

20 恩施土豆，与众不同 / 清江河



P21

22 金瓜送来浓浓情意 / 刘君华

24 南阳飘香大锅菜 / 王荣朝

25 从《西游记》里的蒜说起 / 邱俊霖

## 个案聚焦 / The Focused Case

26 “青春健康生命之舞”助力青少年健康成长  
/ 深圳市龙岗区平湖街道

28 做智慧父母，育阳光子女，建幸福家庭  
/ 浙江省计划生育协会

30 改变问答方式，引导乐学善学 / 王晓帆

32 构建家校社共同体，营造协同育人新生态  
/ 朱玉茹

36 忠于使命，做新时代的合格校长 / 李孝海

40 沪藏一家亲，青春齐飞扬  
/ 上海市嘉定区江桥镇计划生育协会

41 多方联动，凝聚合力，守护青春健康  
/ 广西壮族自治区北海市计划生育协会

# CONTENTS

## 健康中国 / Healthy China

- 42 爱护嗓子是你的“专利” / 颜士州
- 43 《健康中国行动中中医药健康促进专项活动实施方案》印发 / 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(2) / 奚怡



### · 运动有道 ·

- 46 火“出圈”的飞盘运动(一) / 十花



## 青春风采 / Youth Charm

### · 学习秘籍 ·

- 48 提高初中古诗文课堂教学效率, 激发学生  
学习热情 / 张瑛

### · 男生女生 ·

- 52 他的话语从风里传来 / 楚卿语

### · 风华正茂 ·

- 54 “95 后”蔡叶昭: 22 岁成为世界技能大赛  
烘焙冠军 / 青山



### · 初涉人生 ·

- 58 伍玲玲: 在无声世界里追梦 / 李定超

### · 职业探索 ·

- 62 别让抱怨成为习惯 / 何小琼
- 64 人事部招聘人才的完整职务说明 / 王贞虎
- 65 职场中, 怎样提意见 / 石亚明

## 咨询港湾 / Consulting Harbor

- 66 孩子的成长需要爱的滋养 / 谢佩丽
- 68 女孩患“神经病”的背后 / 马志国

# 青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 387 期

# 12

## 文化疆域 / Cultural Territory

### · 匠人匠心 ·

- 72 一抹岁月漂洗的靛蓝：  
国家级“非遗”蓝印花布的前世今生 / 白英



P75

### · 文韬理略 ·

- 76 现代社会更需要专才还是更需要通才 / 夏飞雄

### · 见微知著 ·

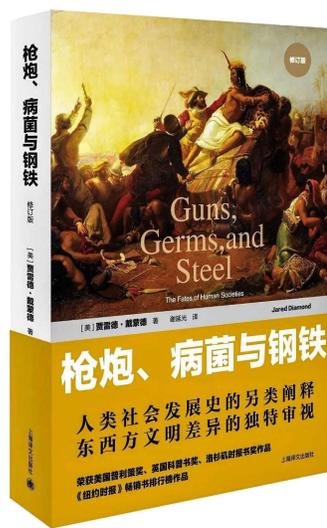
- 78 木梗之患 / 江亭  
79 何处是绿洲  
——观看影片《头号玩家》 / 李纳米



P79

### · 开卷有益 ·

- 80 史家之绝唱，无韵之《离骚》  
——读司马迁的《史记》 / 徐知三  
82 重“观”世界，刷新“世界观”  
——读戴蒙德的《枪炮、病菌与钢铁》 / 施崇伟



P82

### · 议论论道 ·

- 84 不要怕，一怕就会错过全世界 / 苗向东  
85 雪舞兮 / 邹世昌

### · 人文地理 ·

- 86 雁池观雁 / 骆昌芹

## 青春资讯 / Youth Information

- 88 《关于教育系统深入学习宣传贯彻党的二十大精神的通知》印发 / 教育部

## 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