

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

02月

第20卷
第2期

总第366期



刊首语

新年辞 P01

青春视点

“双减”之后 家长如何助力孩子成长 P12

青春风采

与你相遇 照亮了我的整个青春 P46

咨询港湾

警惕：您的孩子也许 在逐渐失去活力 P64

ISSN 1672-6502



9 771672 650220

定价：20元/本 上半月刊 每月1日出版

万方数据



03
2022

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 366 期

02



P04~05

刊首语 / Preface

01 新年辞 / 杨军

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 北京实施教师轮岗，让孩子遇见更适合的教师 / 闻之

· 教育观澜 ·

08 吹响生命安全与健康教育的号角
助力青少年成长 / 史天慧

· 家教沙龙 ·

12 “双减”之后家长如何助力孩子成长
/ 郭旭荣 南瑞

14 孩子，“双减”不是要你“放羊” / 张益民

15 走近生活发现美 / 张志松

青春护航 / Youth Escort

· 健康成长 ·

16 癫痫频发害处大，重视防治是上策 / 钱伟

18 常运动，助力身高增长 / 张宝华

20 警惕脊柱侧弯，纠正不良习惯 / 孟昭群

· 营养课堂 ·

22 多种鱼的膳食疗方(2) / 刘树英

24 炸豆腐 / 刘诚龙

个案聚焦 / The Focused Case

· 以案说法 ·

26 贪图小利，误入网络犯罪泥潭
——一例不起诉案件引发的反思
/ 葛书婷 魏子祎

· 普法课堂 ·

28 “开玩笑”须有度，故意伤害不可为 / 蕊红

健康中国 / Healthy China

30 提升力量类体育游戏(2) / 奚怡

31 妇女权益保障法(修订草案)公布
持续保障妇女权利 / 晋一

运动与健康 / Exercise And Health

· 律动营地 ·

32 平和生动，拉伸塑形
——普拉提动作练习(3) / 其濛

· 运动有道 ·

34 有关冬季奥林匹克运动会的小知识(上)
/ 程桅

CONTENTS

青春风采 / Youth Charm

· 少年笔会 ·

- 36 一缕书香恰自来 / 张宝喆
37 酸梅 / 张雅粮
38 天鹅的羽翼 / 于泽洋

· 真情暖意 ·

- 40 母亲的失眠症 / 夏飞雄
41 父亲，让我倒着读您 / 林金石
42 搬掉压在别人心里的石头 / 李黄英

· 韶华有梦 ·

- 44 和你一直走下去，直到灯火通明 / 董红
46 与你相遇，照亮了我的整个青春 / 安一朗

· 男生女生 ·

- 48 相逢花开岁月 / 余显斌

· 风华正茂 ·

- 52 嘿，接球吧！ / 邱俊霖

· 初涉人生 ·

- 56 抓住机遇，迎接挑战
——看礼物说创始人温城辉如何“逆袭”
/ 郑明霞

· 学习秘籍 ·

- 60 联系生活，灵活运用思维方法
——高中化学学习经验 / 封超燕
62 中考命题及半命题作文如何审题 / 阎菲

咨询港湾 / Consulting Harbor

- 64 警惕：您的孩子也许在逐渐失去活力 / 于华
66 叛逆期女孩缘何如此暴力？ / 马志国



P42~43



P56



P66

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 366 期

02

文化疆域 / Cultural Territory

· 匠人匠心 ·

- 70 潮州木雕
——镂雕金漆的南国奇珍 / 白英

· 见微知著 ·

- 74 一幅丹青，绘制古代神话
——观看动画剧集《雾山五行》 / 苏佃

- 75 齐大非耦 / 江亭

· 开卷有益 ·

- 76 青春作伴，遇见自己
——读《蒋勋说唐诗》 / 施崇伟

· 论议论道 ·

- 80 穿城而过的幸福 / 王国梁

- 81 小憩如短诗 / 马亚伟

· 人文地理 ·

- 82 梦回北疆，大疆山水任遨游 / 吕雪莹



P86



P70



P76

青春资讯 / Youth Information

- 86 河南省举办普通高中新课程新高考培训会
/ 河南省教育厅基教处 教育时报社

- 88 山东职业学院“四个聚焦”建设智慧校园
/ 山东省教育厅

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 《立春》

- 封三 《国际气象节》