

青春期健康

Adolescent Health



ISSN 1672-6502



9 771672 650220

万方数据



青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次 总第 369 期

03

刊首语 / Preface

01 春天来了，我想写…… / 李群杰

青春辞典 / Youth Dictionary

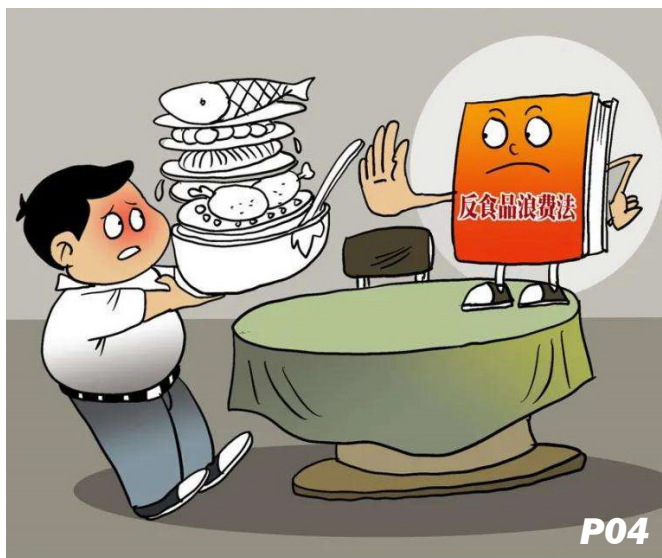
02 编读往来

03 青春语录

青春视点 / Youth Viewpoint

· 特别关注 ·

04 青少年应树立正确的饮食消费观念 / 蕊红



· 教育观澜 ·

08 落实“双减”，英语作业设计实践有讲究 / 范启航

· 修身自律 ·

12 接纳青春期，拥抱更好的自己 / 安楠



青春护航 / Youth Escort

· 健康成长 ·

14 痛经不必忍 / 曾卫

18 春季保健多设防，预防疾病保健康 / 孟昭群

· 营养课堂 ·

20 改变不良饮食习惯，预防青少年肥胖

/ 毕研霞

23 青少年营养疑惑怎么解 / 左小霞

个案聚焦 / The Focused Case

26 一起远离不开心 / 项亚

28 珞珈山下，岁月有痕 / 骆毅

30 37℃教育智慧的班主任 / 冯险平

32 一堂关于“孝”的班会课 / 余培强

34 风已听见花的香 / 彭芳

36 你若盛开，清风自来 / 夏飞雄

37 做好语文教研，真正教会学生阅读 / 杨凤蕊

38 用爱呵护，共同见证孩子成长 / 王伟人

39 做一名智慧型教师 / 胡玉洁



CONTENTS

健康中国 / Healthy China

- 42 关节脱位要重视，避免复发很关键 / 夏元杰
- 43 国务院办公厅印发《国家残疾预防行动计划（2021—2025年）》 / 洛尘

运动与健康 / Exercise And Health

· 律动营地 ·

- 44 健身八大误区（2） / 黄秉洲



· 运动有道 ·

- 46 滑雪“小白”进阶篇——单板滑雪 / 程桅



青春风采 / Youth Charm

· 学习秘籍 ·

- 48 公考是大学生实现就业的重要途径之一 / 桑助来



· 男生女生 ·

- 52 青春往事 / 李姗姗

· 风华正茂 ·

- 54 勇敢尝试，胜于原地踏步 / 陈莹

· 初涉人生 ·

- 58 “90后”农大硕士情侣：助力乡村，圆生态农场梦 / 阿航

· 职业探索 ·

- 62 职场礼仪修不好，易因小失大 / 王小梅



咨询港湾 / Consulting Harbor

- 66 被“宠溺”的朋友 / 李洋 刘芄宏
- 69 “爱”离“控制”有多远？ / 马志国

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 369 期

03

文化疆域 / Cultural Territory

· 匠人匠心 ·

72 掌底流韵

——漆器泰斗薛生金 / 白英



P72



P73

· 文韬理略 ·

76 大学毕业后选择就业还是创业 / 火火

· 见微知著 ·

78 梧鼠技穷 / 江亭

79 冷枪热血成就爱国史诗

——观看影片《狙击手》 / 李纳米

· 开卷有益 ·

80 爱满人间：品读《记着》 / 青山



P80

· 论议论道 ·

84 乐读书，灯火可亲 / 李仲

· 人文地理 ·

86 苏州市专题博物馆 / 颜士州



P86

青春资讯 / Youth Information

88 扎根中国大地，办出中国特色，争创世界一流

——深入推进新一轮“双一流”建设 / 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 《春分》

封三 《全国爱肝日》