

# 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 371 期

# 04



P12

## 刊首语 / Preface

01 出发吧，别犹豫 / 潘玉毅

## 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 反“盗”重拳出击，正“道”号角吹响  
/ 张益民



P04

### · 教育观澜 ·

08 关注特殊教育，一起面向未来 / 史天慧

### · 修身自律 ·

12 网上冲浪莫大意，网络诈骗需警惕 / 浅黛

## 青春护航 / Youth Escort

### · 健康成长 ·

14 预防咽炎发生，牢记 5 个注意 / 孟昭群

16 青少年近视防控应注意 / 宋红欣

18 远离急性腹痛，提前做好预防 / 张宝华

### · 营养课堂 ·

20 吃出最强大脑精力 / 刘静

23 诸葛烤鱼 / 向墅平

## 个案聚焦 / The Focused Case

26 用智慧浸润学生心灵 / 谭艳

30 迈出第一步 / 杨艳花

32 “心”视角育人，成就幸福成长教育  
/ 冯蕾

34 做情绪的主人  
——小学生心理辅导案例 / 蒋兴龙

36 身教胜于言传，做称职好家长 / 殷姣云

39 破茧而出，立己立人 / 陈林

40 真“双减”，教育信息化能做什么 / 邓弘



P40

# CONTENTS

## 健康中国 / Healthy China

- 42 不要小瞧食物中的纤维素 / 颜士州
- 43 国家体育总局批准发布《儿童青少年身体姿态测试指标与方法》体育行业标准 / 洛尘

## 运动与健康 / Exercise And Health

### · 律动营地 ·

- 44 大学生如何提升身体素质 (1) / 奚怡



### · 运动有道 ·

- 46 睡前应该怎么做运动 / 程梳



## 青春风采 / Youth Charm

### · 学习秘籍 ·

- 48 申论通解的思路与路径点拨 / 桑助来



### · 男生女生 ·

- 52 美妙的青春终会散场 / 艾科

### · 风华正茂 ·

- 54 江梦南：从无声世界里突围的清华博士  
/ 杨柳

### · 初涉人生 ·

- 58 “冰上飞象”任子威：扬威冬奥的“双冠王”  
/ 陈皓

### · 职业探索 ·

- 62 如何培养你的领导力 / 杨溪

## 咨询港湾 / Consulting Harbor

- 66 孩子因为讨厌老师而排斥学习怎么办？  
/ 李洋 孙苏苏
- 68 爸爸，我需要一些空间 / 项亚

# 青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

# 04

目次

总第 371 期

## 文化疆域 / Cultural Territory

### · 匠人匠心 ·

72 太行木雕里的岁月流年

——记榆社民间木雕艺人梁俊维 / 白英



P72

### · 文韬理略 ·

76 全情投入学习还是结合兴趣学习更有效率?

/ 夏飞雄

### · 见微知著 ·

78 暴虎冯河 / 江亭

79 温柔而坚定，人人皆可胜国王

——观看影片《国王的演讲》/ 李昊成



P79

### · 开卷有益 ·

80 我有勇气转过脸来

——读刘擎《做一个清醒的现代人》/ 施崇伟



P80

82 小话语 大智慧

——读《姥姥语录》有感 / 梁征

### · 论议论道 ·

84 谦和之美 / 马亚伟

85 绿色原野 / 西杨庄

### · 人文地理 ·

86 云台山的柔美与壮丽 / 龙悦

## 青春资讯 / Youth Information

88 郑州航院：以“三个导向”破解发展难题  
科学谋划高水平航空航天大学建设  
/ 郑州航空工业管理学院

## 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 《世界图书与版权日》

封三 《世界地球日》