

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

2023年
07月

第21卷
第7期

总第400期



刊首语

鸟儿总在快乐地歌唱 P01

青春护航

如何应对青少年失眠? P22

青春护航

青春期不容忽视的健康问题——偏头痛 P57

咨询港湾

不要让抑郁折断梦想的翅膀 P88

ISSN 1672-6502



9 771672 650237

定价：20元/本 上半月刊 每月1日出版



13
2023

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 400 期

07



P20

刊首语 / Preface

- 01 鸟儿总在快乐地歌唱 / 向墅平

青春辞典 / Youth Dictionary

- 02 编读往来
03 青春 IN 词

青春护航 / Youth Escort

· 健康成长 ·

- 04 中医如何治疗青少年抑郁症 / 刘医农
05 如何应对青少年病毒性心肌炎? / 鞠录艳
06 如何预防青少年口腔门诊医疗保健相关感染? / 严红专
07 青少年甲型流感病毒感染的治疗与预防 / 代南南
08 孩子近视还需警惕青光眼 / 吴凌
09 青春期多囊卵巢综合征实施筛查及早期管理很重要 / 彭海兰
10 孩子骨折, 家长该如何应对? / 路平
11 青少年尿毒症治疗期间饮食基本原则 / 宋海珍 王香香
12 做好健康管理, 呵护高中生健康成长 / 吴俊爽
14 预防 2 型糖尿病从青少年开始 / 王凡
16 当骨龄测量遇见青春发育期 / 张鹤
18 伴有肥胖的青春期糖尿病患者应如何选择药物? / 季文媛

- 20 青少年脊柱侧弯不容忽视 / 包贝西
22 如何应对青少年失眠? / 徐玉萍
24 青少年肿瘤的预防与治疗 / 甄洪超
26 青少年膝关节半月板损伤的防治 / 崔鹏
28 科学预防青少年牙周病 / 刘芳 万姝娴

· 健康护理 ·

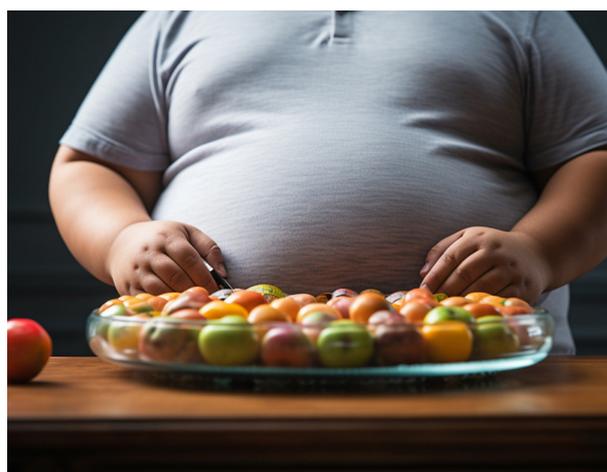
- 30 如何提高青少年哮喘患者的自我管理能力? / 李孝军
31 儿童感染支原体肺炎后应注意什么? / 张蕾 刘海英
32 如何应对考前肠易激综合征? / 邓玉珍 黄洁贞 关润年 吴维珠 谭立群
33 青少年患胆囊结石怎么办? / 张付彦
34 青春期女性该如何护理乳房 / 白兰
35 颈椎腰腿痛, 通通“布”用愁 / 刘琬晴 袁清强 张积众 司欣仪
36 青少年血液透析治疗的护理注意事项 / 陆燕 黄花
37 青少年哮喘如何护理 / 李逢菊 尚伟玲
38 青少年养好脾胃很关键 / 周岩
40 青少年先天性心脏病手术后进入重症监护室的意义 / 顾敏杰

CONTENTS

- 42 小儿手足口病怎样护理? / 高莉莉
44 常见皮肤损伤应如何自我处理
/ 张笑 田丽 梁思远

· 健康科普 ·

- 46 自闭症与肠道菌群的关系
/ 樊郑阳 陈伟民
47 关注青少年1型糖尿病 / 苏娟
48 了解儿童青少年鞘膜积液 / 黎彩
49 人耳聋了为什么会变成哑巴 / 姚学成
50 认识女性的生殖器官——子宫
/ 扈红蕾 朱晓琳 宋敏
51 儿童健脾常用中药——茯苓,你了解多少?
/ 蔡佩绵
52 全身麻醉会对青少年的智力发育产生
影响吗? / 叶阮昊 张伟强 曾志文
53 认识药物性耳聋基因,预防儿童耳聋
/ 覃明雄
54 普及青春期健康知识,为青少年成长
保驾护航 / 高娜
55 手术麻醉前的准备有哪些? / 侯赛楠
56 如何防控布鲁菌病? / 牛俊杰
57 青春期不容忽视的健康问题——偏头痛
/ 庞金磊
60 青少年高血压的健康教育 / 宋慧文
62 不可忽视的青少年脂肪肝 / 陶茹
64 遗传与环境因素对青少年肥胖的影响
/ 林建宇
66 男孩包皮环切术的相关问题 / 李婷
68 警惕青少年肾结石 / 周娥
70 高血压——青春期不可承受之痛 / 杨源
72 锌与青少年肥胖的关系 / 贾俊梅
74 认识儿童传染性单核细胞增多症 / 张艳玲
76 守护听力:聆听美妙的青春之歌 / 李秋立



青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目录

总第 400 期

07

个案聚焦 / The Focused Case

78 小学生心理健康与德育教育的融合

/ 文玉燕

79 如何提高学生的综合能力和职业素养?

/ 延芳

文化疆域 / Cultural Territory

· 人文地理 ·

80 柳江古镇风情 / 莫测

82 “怪”城深圳 / 孙传志

咨询港湾 / Consulting Harbor

84 情绪困扰的背后——高中生生涯发展辅导案例 / 史天慧

88 不要让抑郁折断梦想的翅膀

/ 孙琦 李霞 姜文兴

90 撕掉“女汉子”标签，做自己就很好

——基于积极心理学视角的心理咨询案例

/ 王佳

广告招商 / Investment Promotion

封二 《青春期健康》杂志封面人物征集启事

封三 《青春期健康》杂志征稿启事



P78



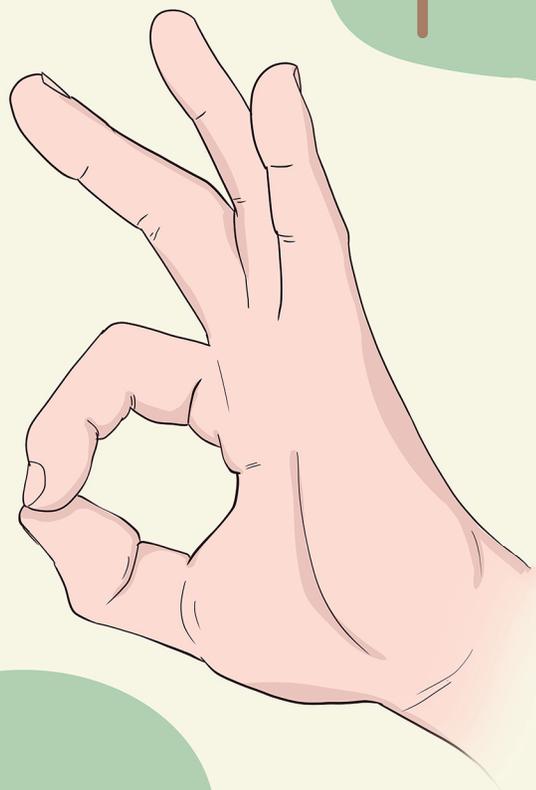
P82



P84

科学健身 促进健康

- * 动则有益，贵在坚持
- * 方式恰当，强度适宜
- * 时长合理，量力而行
- * 循序渐进，减少风险



国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作