

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

2023 年
01 月

第 21 卷
第 1 期

总第 389 期



青春期健康

Adolescent Health

刊首语

珍惜当下
扬帆起航 P01

青春护航

刻在记忆深处的
舟山海鲜面 P20

青春风采

“00 后”苏锦珂：
与风暴赛跑的“追风者” P58

文化疆域

探访金塘柳行古街 P87



ISSN 1672-6502



9 771672 650237

定价：20 元 / 本 下半月刊 每月 15 日出版



02
2023

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次 总第 389 期

01

刊首语 / Preface

01 珍惜当下，扬帆起航 / 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 主题博物馆：中华优秀传统文化博大精深的宝库 / 卞文志



P06

· 修身自律 ·

08 线上教学秩序不容扰乱 / 闻之

青春护航 / Youth Escort

· 健康成长 ·

10 如何摆脱“节日综合征” / 钱琦



P10

12 养“肉”抗寒难奏效 / 钱军

14 健康成长，远离鼻窦炎困扰 / 张宝华



P14

· 营养课堂 ·

16 荸荠妙用多 / 张泽峰

18 邂逅一碗八宝辣酱面 / 刘君华

20 刻在记忆深处的舟山海鲜面 / 陈彬豪



P20

CONTENTS

个案聚焦 / *The Focused Case*

- 22 家校共育，方能发挥教育的整体效应
/ 宋桂华 李玉刚
- 24 做一个懂得感恩的人
——青春期团体心理辅导活动 / 鹿崇涛
- 28 “调皮大王”变形记 / 刘晓杰
- 30 家校共育，助梦飞翔 / 姜治红
- 32 加强小学生心理健康教育，提升少先队德育
工作实效性 / 刘振 李军
- 34 利用网络多媒体促进初中数学教学教研工作
/ 曹源秋
- 36 正确使用互联网，促进家庭教育方式的转变 / 郭超
- 37 我的教育观 / 代小荣
- 38 信息化背景下，积极开展农村中学德育实践
活动 / 唐仕健 于长荣

健康中国 / *Healthy China*

- 40 熬夜危害不可轻视 / 白羽
- 41 《儿童青少年生长迟缓食养指南（征求意见稿）》
起草 / 洛尘

青春风采 / *Youth Charm*

· 运动有道 ·

- 42 火“出圈”的飞盘运动（二） / 十花



· 少年笔会 ·

- 44 风吹不干我的心情（组诗） / 黄昭龙
- 45 绿萝的自述 / 陈紫涵
- 46 道是无晴却有晴 / 黄斯斯
- 47 家乡的河畔 / 赖奕含

· 学习秘籍 ·

- 48 拒绝“碎片化”，让阅读真正发生 / 王辉
- 50 申论应用执行题解题思路与技巧点拨 / 桑助来

· 男生女生 ·

- 52 每颗星星都耀眼 / 晰雯

· 风华正茂 ·

- 54 “90后”清华女博士白蕊：潜心研究，攻克
世界级高端科技难题 / 青山

· 初涉人生 ·

- 58 “00后”苏锦珂：与风暴赛跑的“追风者”
/ 熊科



咨询港湾 / *Consulting Harbor*

- 62 我的成绩为什么总提不上去 / 项亚
- 65 我感到孤独
——初中生环境适应不良辅导个案
/ 孙苏苏 李洋 陈禹

青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

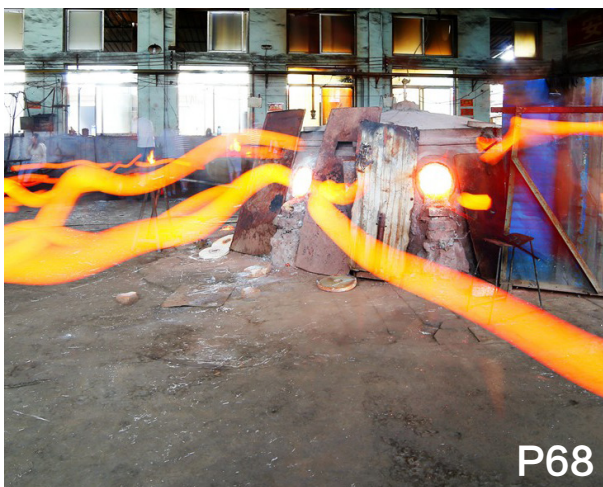
总第 389 期

01

文化疆域 / Cultural Territory

· 匠人匠心 ·

68 琉光璃彩千般美 / 白英



· 文韬理略 ·

72 短视频平台对学习生活的利大于弊还是弊大于利 / 火火

· 见微知著 ·

74 止戈为武 / 江亭

75 没有从天而降的英雄,只有挺身而出的凡人
——观看影片《万里归途》/ 李昊成



· 开卷有益 ·

76 大师,亦是大“人”
——读《细说民国大文人:那些国学大师们》
/ 施崇伟

78 桃花扇底送南朝
——读李孝悌《恋恋红尘:明清江南的城市、
欲望和生活》/ 甘武进



· 论议论道 ·

80 山石可亲 / 马亚伟

81 几垄菜畦,一个田园 / 王国梁

82 小村茶道 / 宋增芬

83 草木首饰有清香 / 马俊

· 人文地理 ·

84 冬游二郎山 / 骆昌芹

86 尚楼,一个美好的去处 / 王红

87 探访金塘柳行古街 / 陈斌

青春资讯 / Youth Information

88 商丘师范学院:“四个融入”打造传统文化育人特色 / 河南省教育厅新闻办

广告招商 / Investment Promotion

90 《青春期健康》杂志(下半月刊)征稿启事

92 “少年笔会”专栏征稿

封二 《青春期健康》杂志封面人物征集启事

封三 《大寒》