

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  
02月

第21卷  
第2期

总第391期



刊首语

**青春在于追求** P01

青春视点

**形象管理应适度，做真实自己** P08

青春风采

**专属摄影师** P52

文化疆域

**奋斗是青春最美的姿态** P83

ISSN 1672-6502



9 771672 650237 04  
定价：20元/本 下半月刊 每月15日出版



04  
2023

# 青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次 总第 391 期

# 02

## 刊首语 / Preface

01 青春在于追求 / 杨军

## 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 传统戏曲“非遗”沪剧如何在校园流行 / 李纳米



### · 修身自律 ·

08 形象管理应适度，做真实自己 / 浅黛

## 青春护航 / Youth Escort

### · 健康成长 ·

10 寒冬里养护皮肤莫儿戏 / 钱伟

12 了解心脏早搏，预防至关重要 / 孟昭群

14 认识特殊类型感冒——咽结合膜热 / 张宝华



### · 营养课堂 ·

16 海边之鲞 / 陈斌

17 那年饽饽香 / 草色入涟

18 高陵果子 / 邓红军

19 清香豆沫儿 / 宋增芬

20 重庆那碗小面 / 莫光书



# CONTENTS

## 个案聚焦 / *The Focused Case*

- 22 满足核心素养培育要求，探究小学语文  
生本理念 / 张娜 李宁



- 24 巧思妙用，深度融合  
——基础教育精品课程 / 黄新年
- 27 心理卫生与用眼卫生  
——阅读教学不可忽视的问题 / 李俊华
- 30 “春之韵”英语学科主题课程及相关作业  
布置与评价 / 王亚雄
- 34 一张心境卡，叩开家校云沟通之门 / 胡蝶
- 38 实现家校共育，助力学生健康成长 / 田凤婷
- 39 心怀感恩，矢志奋斗 / 徐琴

## 健康中国 / *Healthy China*

- 40 筑牢身体健康的防线 / 白羽
- 41 体育总局发布《关于在“第九届全国大众冰雪  
季”期间广泛开展群众冰雪赛事活动的通知》  
/ 洛尘

## 青春风采 / *Youth Charm*

### · 运动有道 ·

- 42 怎样足不出户拥有健康好体质 / 荣佑



### · 少年笔会 ·

- 44 在路上 / 刘亦奇
- 45 上善若水 / 冷菁
- 46 军训，成长中的一场华丽蝶变 / 董莉莎

### · 学习秘籍 ·

- 48 勤奋刻苦，永远是学习的“王道” / 杜殿台
- 50 爱你所爱，行你所行  
——跨专业保研经验分享 / 马紫晨

### · 男生女生 ·

- 52 专属摄影师 / 朱迪思

### · 风华正茂 ·

- 54 史晓刚：科技报国，做AR领航者 / 青山

### · 初涉人生 ·

- 58 “95后”篮球教练于红俊：上演现实版  
《女帅男兵》 / 张东亮



## 咨询港湾 / *Consulting Harbor*

- 62 执着于转学的少年 / 柳晓洁
- 64 特殊家庭孩子的心理问题及自我调适  
/ 梁志霞

# 青春期健康

QINGCHUNQI JIANKANG

目次

总第 391 期

# 02

## 文化疆域 / Cultural Territory

### · 匠人匠心 ·

68 裴向南：最后的古法手工制针人 / 白英



### · 文韬理略 ·

72 考研需不需要报班？ / 李不延

### · 见微知著 ·

74 扞虱而谈 / 江亭

75 一起守护这片蔚蓝之地  
——观看影片《阿凡达》 / 李徽一



### · 开卷有益 ·

- 76 探寻现代中国形成的独特路径  
——读《现代中国的形成（1600—1949）》  
/ 甘武进
- 78 继续独行，行出自在  
——读贾平凹散文集《自在独行》 / 施崇伟



P78

### · 论议论道 ·

- 80 孤树 / 王国梁
- 81 岁月改变了我们的喜好 / 马亚伟
- 82 伤疤，不要着急去揭 / 赵秀坡
- 83 奋斗是青春最美的姿态 / 尤红梅

### · 人文地理 ·

- 84 都江堰——天府之源 / 赵家明
- 86 宏村，一座古韵悠悠的村落 / 许道连

## 青春资讯 / Youth Information

- 88 中国传媒大学发挥优势、汇聚资源  
积极做好定点帮扶工作 / 中国传媒大学

## 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 老年人接种新冠疫苗宣传海报