

破亿!《壹问医答》观看量突破1亿人次

医媒共建直播栏目,引领权威健康传播新风尚

7月24日,随着齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东大学齐鲁医院共建科普直播栏目《壹问医答》第113期顺利播出,该栏目直播全网观看总量突破1亿人次。

记者 刘通 通讯员 谢静
王磊 济南报道

强强联手

构筑医学科普“齐鲁高地”

2023年3月,齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东大学齐鲁医院强强联手,推出权威医学科普直播栏目《壹问医答》。

栏目打造了独具特色的“双齐鲁”科普直播品牌,创新采用“医媒融合、内容共生、价值共享”的协同发展模式,实现从“高冷医学术语”到“百姓易懂语言”的内容转化,从“单向知识输出”到“实时互动交流”的形式创新,从“疾病防治康”



2025年1月2日,山东大学齐鲁医院院长陈玉国做客《壹问医答》直播栏目。

到“健康素养提升”的价值延伸,让权威、专业的健康知识真正走进寻常百姓家。

名医云集 彰显医者仁心“齐鲁担当”

《壹问医答》栏目融合山东大学齐鲁医院“国家队”医院的医疗资源和齐鲁晚报·齐鲁壹点专业媒体的传播优势,汇聚最顶尖的医学专家团队与媒体制作团队,包括中国工程院

院士张运、山东大学齐鲁医院院长陈玉国在内的约120位名医大咖相继亮相,阵容堪称豪华。

栏目选题策划紧扣全生命周期健康需求,精心织就一张“健康科普防护网”,实现“全家健康疑问,一堂直播全解答”。栏目在直播形式上持续创新,“直播+实时互动”的模式打破时空壁垒,让以往“一号难求”的顶尖专家通过屏幕“走”到百姓身边,实现互动交流。



直播预告

◆壹问医答

变美不能“开盲盒” 安全攻略为美丽护航

专家简介:张帆,医学博士,主任医师,整形美容烧伤科常务副主任,硕士研究生导师,山东省美容主诊医师。擅长眼部整形、鼻部整形、注射美容、脂肪移植、乳房填充及重建等专业领域。

相关数据显示,2024年中国医美市场规模突破5000亿元,可见“让自己变得更美”正成为越来越多人的追求。但在追求精致轮廓、细腻肌肤的路上,“安全”二字始终是不可逾越的底线。医美不是盲目跟风,而

是科学决策;变美不该付出健康代价,而应是理性选择。7月31日12点30,山东大学齐鲁医院整形美容烧伤科常务副主任张帆将走进《壹问医答》直播间,聚焦“安全变美”,拆解医美背后的风险与保障,让每一份对美的向往都能稳稳落地。

健康直播栏目《壹问医答》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东大学齐鲁医院联合打造,每周四12:30直播。



扫码看直播

健康科普直播栏目聚焦“健康减重”话题

《中心好医声》开播首期获60余万播放量

7月25日,齐鲁晚报·齐鲁壹点联合山东第一医科大学附属中心医院(济南市中心医院)打造的《中心好医声》健康科普直播栏目开播。

首期济南市中心医院内分泌科副主任董振华做客直播间,为大家讲解健康减重的奥秘,本次直播同步分发至百度、新浪等全网平台,吸引64.5万人次观看。

记者 焦守广 通讯员 赵梅
济南报道

碳水化合物 并非“洪水猛兽”

直播中,董振华首先聚焦网络流行的减重误区。她指出,断碳、单一饮食(如只吃水果、蔬菜或鸡胸肉)等方法看似能快速减重,实则暗藏健康风险。

董振华解释,断碳会导致身体因缺乏能量而分解脂肪,酮体生成增加,



存在酮症风险;而只吃蔬果会造成蛋白质缺乏,影响肌肉合成,导致骨骼肌减少。骨骼肌是糖代谢的核心器官,承担80%的糖代谢任务,其含量不足会使代谢率降低,反而不利于减重。

碳水化合物并非“洪水猛兽”,关键在“选对”和“适量”。应选择粗粮、五谷米、玉米、南瓜等优质碳水,而非完全断绝。

科学判断是否需减重 多维度评估是关键

很多人认为BMI超标就必须减重,董振华表示,这种观点是错误的,判断

是否需要减重需结合多维度指标。

BMI:24-28为超重,28以上为肥胖,但并非唯一标准;腰围:男性超90厘米、女性超85厘米为腹型肥胖,需重点关注;肌脂比:脂肪高、骨骼肌低时,需优先增肌。

特殊人群更需区别对待:运动员体重虽大但骨骼肌含量高,无需减重;老年人减重指征较宽松,优先通过健康生活方式干预。

“减下去又反弹,是很多人面临的困境。”董振华表示,健康减重需遵循“几个不要”和“几个要”。首先不要追求速度,每月减重6-10斤(每周0.5-1斤)为宜。也不要单看体重,需关注体成分变化,如骨骼肌增加、腰围缩小;要坚持长期干预,通过均衡饮食和规律运动,培养健康生活习惯,避免依赖短期极端方式。

减重的核心是制造“能量缺口”,即摄入热量少于消耗,但需保证营养均衡,而非盲目节食。对于糖尿病、高血压患者,减重需警惕低血糖、体位性低血压风险,必须在医生指导下进行,避免自行调整药物或饮食。

多维破壁

打造健康传播“齐鲁样板”

栏目创新构建“直播+全媒体”立体传播矩阵,坚持每周四常态化直播,截至目前直播总时长超5000分钟,单期最高观看量达220.6万次,形成稳定且广泛的传播影响力。

齐鲁晚报·齐鲁壹点、山东大学齐鲁医院分别对直播内容进行二次深度加工,以图文、短视频等形态,通过山东大学齐鲁医院医院院报、官方微博、小红书等全平台进行二次传播,持续放大科普声量与覆盖范围;对直播内容进行三次加工和再创作,集结成科普图书实现长效传播——其第一辑《齐鲁话健康》已正式出版,成功构建起“一次创作、多元传播、长效服务”的健康科普生态闭环。

向新而行

书写健康中国“齐鲁答卷”

在累计观看量破亿的新起

点上,《壹问医答》将继续深耕细作,着力打造更具温度、深度与广度的健康科普平台——推出多学科专家联合直播,为复杂健康问题提供“一站式精准解读”。

下一步,栏目将策划“走进科室”沉浸式直播,让公众直观了解医疗工作真实场景;探索“点播式”科普直播,满足不同群体的健康需求;加强线上直播与线下义诊、健康讲座的双向联动,推动优质健康服务向基层延伸;引入“数字人”“虚拟场景”等新媒体技术,进一步增强栏目的吸引力、感染力。

“上工治未病”,健康科普是疾病预防的“第一道防线”。齐鲁晚报·齐鲁壹点联合山东大学齐鲁医院将进一步整合平台与资源优势,携手卫生主管部门、行业协会、兄弟医院、媒体单位等社会各界力量,以扎实的实践为“提高全民健康素养”提供“齐鲁方案”,让权威健康知识触达更多角落,为健康山东、健康中国建设注入源源不断的“齐鲁力量”。



主办:山东省卫生健康委员会 山东省疾病预防控制中心
承办:齐鲁晚报·齐鲁壹点

高温天气不仅可能导致中暑、脱水等急性健康风险,还可能对孕妇和产后的女性身体健康造成潜在的威胁。

孕妇由于体内激素水平的变化,体温调节能力相对较弱,夏季高温会导致孕妇体温升高,更易出现中暑、脱水等情况。此外,炎热的天气还可能引发孕期高血压、妊娠糖尿病等并发症。炎热的环境也会加重产后身体的疲惫感,影响乳汁分泌,甚至导致产后抑郁等心理问题。

孕产妇该如何健康应对高温天气呢?1.充足饮水,均衡饮食:孕妇在妊娠早期和中期以每天饮用1000-1500毫升水为宜,孕晚期则最好控制在1000毫升以内,夏季高温情况下可适当的多喝一些。也可以适量饮用一些电解质饮料,及时补充因出汗而流失的微量元素。多摄入清淡易消化的食物,如水果、蔬菜、鱼肉等,水果如西瓜、黄瓜等含水量高,可以有效地补充水分。

2.合理运动,调节心情:尽量避免在高温时段(如中午11时至下午3时)外出,建议选择早晨或傍晚气温相对适宜的时段。户外活动时要选择阴凉处,进行慢跑、散步等轻度运动,并注意及时休息。高温天气容易导致情绪波动,孕产妇应学会放松自己,可以通过听音乐、阅读、与朋友聊天等方式缓解压力,保持良好的心理状态。

3.保持良好的室内环境:使用空调或风扇调节室内温度,定期通风,保持室内空气质量良好。

(山东省疾病预防控制中心 高衍新 供稿,贺照阳 通讯员 刘祥征 整理报道)

