

山东省第二届“热血科普秀”大赛启动

面向各级各类学校师生、医疗卫生机构等,奖金最高2000元



热血 秀热血青春 燃生命之光 科普秀大赛

指导单位: 山东省卫生健康委员会
山东省教育厅 山东数字文化集团

主办单位: 山东省献血办公室 山东省输血协会
齐鲁晚报·齐鲁壹点

协办单位: 山东省健康科普专家库输血医学及
血液病防治组

支持单位: 苏州华益美生物科技有限公司

扫码参与

请查阅无偿献血知识手册

为进一步科学普及无偿献血和血液安全知识,提升公众健康素养,营造无偿献血良好社会氛围,2025年8月18日,在山东省卫生健康委员会、山东省教育厅、山东数字文化集团的指导下,齐鲁晚报·齐鲁壹点联合山东省输血协会、山东省献血办公室发起“秀热血青春·燃生命之光”山东省第二届“热血科普秀”大赛。

记者 张晓丽 济南报道

本届“热血科普秀”大赛活动主题为“秀热血青春 燃生命之光”,由山东省卫生健康委员会、山东省教育厅、山东数字文化集团联合指导,山东省输血协会、山东省献血办公室、齐鲁晚报·齐鲁壹点联合主办。

一、参赛对象

各级各类学校师生、医疗卫生机构、企事业单位工作人员及社会各界爱心人士均可参与。

二、作品要求

(一)形式内容。参赛作品为现场表演形式,包括但不限于脱口秀、情景剧、歌曲、小品、相声、快板、戏曲等,可借助PPT、背景音乐、视频等辅助表演,丰富现场效果。作品内容须为无偿献血、临床输血、血液安全等相关政策宣传和健康科普知识等,要求主题鲜明、幽默诙谐、寓教于乐。

(二)时长格式。作品表演时长不超过8分钟。参赛作品报送视频格式为MP4,分辨率不低于1080p,大小1GB以内。

(三)版权要求。作品须为原创,版权明晰,杜绝抄袭,报送即表示授权用于公开宣传和作品展播等。涉及采供血机构、医疗卫生机构、医护人员等,须符合相关法律法规资质要求。主办方不承担(包括但不限于)著作权、版权、知识产权、名誉权、隐私权、商标权等纠纷而产生的法律责任。

三、奖项设置

大赛设立一等奖1名,奖金2000元;二等奖3名,奖金1000元;三等奖6名奖金500元;优秀奖和组织奖若干。进入决赛的作品均颁发获奖证书,并入选山东省健康科普资源库。

四、比赛安排

2025年9月-10月,比赛分三个阶段进行。

(一)作品征集(2025年8月18日-10月18日)。齐鲁晚报、齐鲁壹点、山东献血等平台发布大赛通知。参赛者通过齐鲁晚报·齐鲁壹点平台报名,并按要求上传参赛作品等相关材料。

(二)审核初评(2025年10月下旬)。齐鲁晚报·齐鲁壹点组织专家审核初评,及时发布初评结果和相关动态。对有特色的作品进行网络展播,开展初评宣传,吸引公众关注。

(三)复审半决赛(2025年11月上旬)。组委会对初评作品进行复审,采取线上线下结合的方式进行半决赛评审,遴选作品晋级决赛。

(四)现场决赛(2025年11月下旬)。通过现场表演打分的方式评选奖项,举办颁奖典礼(决赛时间地点另行通知)。齐鲁晚报·齐鲁壹点对决赛进行现场拍摄和全程直播,获奖作品在齐鲁晚报·齐鲁壹点、健康山东、山东献血等主流媒体和官方公众号上发布展播。

五、活动报名

即日起至2025年10月18日,参赛者通过齐鲁晚报·齐鲁壹点平台报名,并按要求上传参赛作品等相关材料。主办方邀请相关领域的专家组成评审委员会,对参赛作品进行评审。

专家评审结果经公示无异议后,向获奖作者和获奖单位颁发奖励证书。大赛结束后,主办方将有选择地将参赛佳作展览、展示、推广,让科普创作成果惠及公众。

齐鲁晚报·齐鲁壹点:张老师 15866775971

山东省输血协会:宋老师 19531115525



扫码报名

山东健康科普专栏

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

家庭和办公室防蚊灭蚊小提示

夏秋季是蚊虫活动的高峰时期,它们不仅影响我们的正常生活,还是登革热、基孔肯雅热、疟疾等多种疾病的传播媒介。家庭和办公室作为人们日常停留时间相对较长的空间,要做好防蚊灭蚊,从源头减少叮咬,降低疾病传播风险。

家庭防蚊先把蚊子“繁殖窝”端掉:蚊子的卵都是产在水中,家里只要有积水,就可能变成蚊子的“育儿房”,需要重点清理。

室内重点积水区清理:水培植物勤换水,并冲洗植物根部和容器内壁,让蚊子幼虫无处藏身;饮水机托盘、冰箱接水盘每周清洗并擦干,杜绝“隐形孳生地”;卫生间和厨房的地漏、洗手盆、洗衣机排水口等处要保持干燥。

室外重点积水区清理:不用的瓶瓶罐罐等能盛水的容器,尽量倒扣放置;废旧轮胎等尽可能由专门机构回购等处理,切勿随意丢弃。储水缸需严密加盖;屋顶排水槽、空调冷凝管要及时疏通,防止堵塞积水。

工作场所兼顾防护与环境清洁:办公室桌面的水杯、小盆栽、绿植勤换水、清容器;办公室角落的垃圾桶及时清空,避免残留水渍。

加强个人防护避开叮咬高峰:蚊子最爱在日出后、日落前2-3小时内活跃,此时需加强防护。外出时尽量穿浅色长衣长裤,裸露皮肤喷涂驱蚊液;家庭或办公室应优先安装纱门、纱窗和蚊帐,必要时可使用正规杀虫气雾剂或蚊香(提醒:孕妇、小宝宝要慎用蚊香,使用时需保持通风)。

(山东省疾病预防控制中心 曹馨月 供稿 贺照阳 通讯员 刘祥征 整理报道)



直播预告

壹问医答



又困又睡不着?学会跟失眠和解

睡眠,是我们每天都要经历的“生命充电站”。它不仅是简单的“休息”,还是身体进行代谢调节、免疫强化、神经修复的黄金时段。可如今,入睡难、睡不沉、早醒等问题,正困扰着越来越多人。长期睡眠不佳,不仅会让白天疲惫、注意力下降,还可能悄悄加重身体负担。8月21日12:30,山东大学齐鲁医院老年医学科副主任江文静将做客《壹问医答》直播栏目,聚焦“健康睡眠”,解码睡眠奥秘,教大家如何守住

这份关乎健康的“夜间财富”。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

心灵驿站



常见心理误区,你中了几个?

心理问题只是“想太多”,挺一挺就能过去;只有性格内向的人才会有心理困扰;抑郁症就是“太闲了”“瞎矫情”……日常生活中,很多人都存在以上心理误区,对心理问题要么不在意,要么将轻微的焦虑、抑郁情绪过度严重化,从而产生恐惧与偏见。还有人觉得,心理治疗不过是“聊聊天”,没什么实际作用,最后导致一些心理困扰未能及时得到专业干预,逐渐加重。

心理健康与身体健康同等重要。心理健康的人,能更好地应对压力,保持积极稳定的情绪,提升生活幸福感。心理健康,能帮助你清晰认知与思维,让人做出明智决策,提高工作效率。良好的心理状态,还能促进良好人际关系的建立,给予我们强大的社会支持。

8月20日19点,山东省精神卫生中心儿少医学中心杨雪将做客《心灵驿站》直播栏目,围绕“常见心理误区”进行科普讲座,敬请关注。

健康直播栏目《心灵驿站》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东省精神卫生中心联合打造,通过专家线上讲座及与网友即时互动,就大家关心的各类心理话题进行科普。直播时间为每天19点,山东省精神卫生中心各学科心理医生、心理治疗师将轮番上线,护航身心健康。



扫码看直播