

以“齐鲁佑健康 科普惠民生”为主题

首届山东省公立医院健康科普创新大赛启动

为进一步凝聚科普力量,助力健康科普工作,发挥新时代医务工作者的使命担当,提升人民群众的自我防护意识和健康管理能力,由山东省医院协会、山东省医院协会健康传播专业委员会主办,山东大学齐鲁医院、齐鲁晚报·齐鲁壹点等共同承办的“齐鲁佑健康 科普惠民生——首届山东省公立医院健康科普创新大赛”即日起启动,面向社会各界征集科普作品。

记者 刘通
通讯员 谢静 济南报道

即日起至9月20日 接受作品报送

本次大赛共分为三个阶段。第一阶段:作品报送与初赛评选(9月1日至9月20日)。各单位通过邮箱统一报送作品参赛,不接受个人申报。第二阶段:作品初审与网络展示(9月20日至10月10日)。9月20日至10月10日,大赛评委会对报送作品的科学性、政策性进行初审。10月1日至10月10日,通过初审的作品将在大赛组委会指定宣传平台进行网络展示。第三阶段:作品决赛与专家评审,结果公布(10月11日至10月25日)。对作品进行综合评审,最终分数将按照网络展示观

看量(30%权重)、网友投票(20%权重)与专家评审分数(50%权重)量化计算,并组织科普作品现场决赛,专家现场打分,综合网络分数,公布比赛结果。

九大主题,音视频、 图文、表演类均可

本次活动包括九大主题,分别是爱国卫生与健康生活方式相关主题;老年人健康相关主题;妇女健康相关主题;儿童青少年健康相关主题;心脑血管疾病防治相关主题;癌症防治相关主题;慢性病、传染病防治相关主题;中医药科普相关主题;其他健康相关主题。每个作品限报一类主题。本次活动征集作品共包括4类,分别是图文类、表演类、视频类、音频类,创作时间应为2023年5月之后。各单位可以选

择任意类别报送作品。内容主题要求以健康科普为主,聚焦公众关心的医学知识,科普知识要真实、准确、通俗易懂、画面清晰。

优秀作品将在“山东省医院协会”微信公众号与齐鲁壹点展示,齐鲁壹点客户端建立大赛专题,对优秀作品全网分发,实现破圈宣传。

本次活动,主办方将评选出“优秀组织奖”及一、二、三等奖,并举办“首届山东省公立医院健康科普创新大赛作品展演活动”,对适宜舞台展示的优秀作品进行现场表演。最终获奖作品名单将在山东省医院协会官方账号与齐鲁壹点客户端公布。

各单位报送的作品须9月20日前发至大赛指定邮箱:jnyxfysyy@shandong.cn,注明“科普作品名称+作者+单位+联系方式”。

山东省第二届“热血科普秀”大赛火热进行中 单项奖金高达2000元

近日,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山东省第二届“热血科普秀”大赛。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。

本次大赛以“秀热血青春·燃生命之光”为主题,面向各级各类学校师生、医疗卫生机构、企事业单位工作人员及社会各界爱心人士全面征集作品。

大赛要求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。作品内容为无偿献血、临床输血、血液安全等相关政策宣传和健康知识等,要求主题鲜明,幽默诙谐、寓教于乐;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。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。

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。

联系人: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

开学健康课:科学防控传染病



2025年秋季开学季来临,学校人员密集,呼吸道、消化道传染病传播风险升高,师生及家长需做好科学防护。

一、流行性感冒

由流感病毒引起,经飞沫和密切接触传播,表现为突发高热(超38℃)、咽痛、咳嗽、头痛、肌肉酸痛,儿童可能伴呕吐、腹泻。

防控要点:1.师生优先接种流感疫苗,建议9-10月流行季前完成;2.教室每日至少通风3次,每次≥30分钟;3.出现流感症状立即就医并居家隔离,避免带病上课;4.勤洗手,咳嗽打喷嚏用纸巾或手肘掩口鼻,高发期规范戴口罩。

二、诺如病毒感染

致急性胃肠炎,传染性极强(10-100个病毒颗粒即可致病),易在校园引发聚集性呕吐、腹泻。儿童以呕吐为主,成人以腹泻为主,伴恶心、腹痛、低热。

防控要点:1.严格餐具消毒,禁止生熟混放,海鲜贝类彻

底煮熟,不提供生泠饮水;2.落实“七步洗手法”,饭前便后用流动水+肥皂洗手,免洗手液仅应急使用;3.出现病例立即疏散人员,专人穿防护装备,用含氯消毒剂(酒精无效)处理污染物,污染区彻底通风并终末消毒。

三、水痘

由水痘-带状疱疹病毒引起,全身瘙痒性水疱疹,结痂前传染性强,病毒可长期潜伏,成年后或引发带状疱疹。

防控要点:1.教室、宿舍每日通风3次(每次≥30分钟),高频接触表面日常消毒;2.坚持晨午检,发现发热或皮疹学生立即上报校医,联系家长送医;3.确诊学生居家隔离至水疱全结痂(不少于14天),返校需医院康复证明;4.推动水痘疫苗2剂次接种,提升免疫覆盖率。

新学期,健康防护至关重要,愿师生以健康体魄、饱满精神迎接新学期。

(山东省疾病预防控制中心
张艺馨 供稿,贺照阳 通讯员
刘祥征 整理报道)



“全民健康生活方式宣传月”宣传活动举办

贺照阳 泰安报道

9月1日,山东省2025年全民健康生活方式宣传月暨“四送四进四提升”健康促进行动宣传活动在泰安市举办。

活动现场,播放了2025年山东省“健康体重管理年”活动展示视频,餐饮单位分享了“三减”健康菜开发推广经验,省疾控中心发布了山东地域特色“三减”健康

菜谱,医疗机构介绍了健康体重管理门诊建设情况,省疾控中心与浪潮智慧医疗联合发布了“齐鲁青耕”慢病管理双智能体。活动还组织实地观摩了泰安市中心医院健康体重管理中心。

2025年9月是第19个全民健康生活方式宣传月,今年的活动主题是“培养健康生活方式,筑牢家庭健康基石”。全省将开展系列宣传活动,提升群众健康素养。

直播预告

◆壹问医答

别把“老来瘦”当正常



提到老年健康,我们常会想到高血压、糖尿病这些常见问题,却往往忽略了一个“隐形健康杀手”——它会让老人变得没力气,拎不动菜篮,上不动楼梯,甚至走路时容易摔跤;会让老人明明没刻意减肥,体重却悄悄下降,胳膊腿也越来越细。这个容易被忽视的问题,就是“肌少症”。

肌少症到底是一种怎样的疾病,老年人又该如何预防和应对?9月4日12:30,山东大学齐鲁医院老年医

学科主任邢艳秋将走进《壹问医答》直播栏目,讲述肌少症的相关内容,助力守护老年朋友晚年“行动力”,敬请关注。

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

如何提升专注力



数字时代,人们在利用各种数字化媒介获取信息的同时,注意力也被海量信息切割得支离破碎。职场中,不少上班族反映工作时会自行分散注意力,并且注意力被打断后需许久才能恢复,严重降低工作效率。校园里,儿童专注力不足的现象屡见不鲜,作业拖拉、阅读漏字跳行、上课走神的学生群体日益普遍。

针对碎片化信息侵袭大脑的行为,9月3日19点,山东省精神卫生中心临床心理二科刘长晋将做客《心灵驿站》直播栏目,围绕“如何提升专注力”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