

# 山东省“热血科普秀”大赛10月18日截止报名

全省二十余所高校组织报名参赛，单项奖金最高2000元

记者 张晓丽 济南报道

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山东省第二届“热血科普秀”大赛。截至目前，全省二十余所高校积极组织报名参赛。本次大赛即将于10月18日截止报名。

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科普知识等，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。

据了解，山东师范大学、山东财经大学、济南大学、山东中医药大学、山东第二医科大学、

山东建筑大学、潍坊科技学院、山东外事职业大学、山东协和学院、山东交通职业学院、山东经贸职业学院、山东工程职业技术大学、山东力明科技职业学院、山东水利职业学院等高校都在积极组织学生参与本次大赛。

经过紧锣密鼓的筹备，截至目前，山东工艺美术学院、山东水利职业学院、山东力明科技职业学院、齐鲁医药学院、山东力明科技职业学院、山东交通职业学院、山东中医药高等专科学校、曲阜远东职业技术学院、德州职业技术学院、山东交通职业学院等学校已成功提报参赛作品近60部。

另外，本届热血科普秀大赛平台还收到山东省卫生健康宣

传教育中心、山东省立第三医院、龙口市人民医院等医疗卫生相关单位的参赛作品，从医疗卫生的角度详细阐述了无偿献血的重要性；东营、日照、烟台、青岛、枣庄等地血站也提报了优秀作品，进行献血科普并记录了献血服务过程中的暖心瞬间；除此之外，诸多社会企业单位和个人也进行了作品投稿。

特别注意，本次大赛作品收集即将于10月18日截止，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。报名结束后，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和复审，及时发布初评结果和相关动态，并在复审后遴选优秀作品进入决赛，同时对有特色的作品进

行网络展播。

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。

**齐鲁晚报·齐鲁壹点联系人：**  
张老师 15866775971  
**山东省输血协会联系人：**  
宋老师 19531115525



报名入口

## 首届山东省公立医院健康科普创新大赛 本月底揭晓结果并举行颁奖典礼

记者 刘通 济南报道

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，今年9月，首届山东省公立医院健康科普创新大赛正式启动，面向社会公开征集健康科普作品。截至目前，本次大赛吸引了全省约30家公立医院参与，累计收到健康科普作品300余件。目前，大赛评审工作进入尾声，最终获奖结果将于本月底正式公布，并举行隆重的颁奖典礼。

首届山东省公立医院健康科普创新大赛由山东省医院协会、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·齐鲁壹点等单位共同承办，初衷是凝聚医务科普力量，提升群众自我防护意识与健康管理能力，助力健康山东建设。



据了解，本次活动征集作品覆盖图文、表演、视频、音频四大类别，内容聚焦9大健康主题，既有爱国卫生与健康生活方式，也有老年人、妇女、儿童青少年群体健康等基础领域，还包括心脑血管疾病防治、癌症防治、慢性病与传染病防控、中医药科普等重点方向。参赛医院围绕群众关心的健康痛点，将专业医疗知识转化为通俗易懂的科普内容，趣

味解读慢性病管理、急救知识等信息，形式鲜活接地气。

本次大赛将评选出“优秀组织奖”及一、二、三等奖，获奖名单届时将通过“山东省医院协会”官方账号与齐鲁壹点客户端同步发布。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。

直播预告

◆壹问医答

### 脊髓损伤后排尿障碍如何康复

**专家简介：**魏慧，山东大学齐鲁医院康复医学科副主任，博士，副主任医师，副教授，硕士生导师。主要从事运动损伤康复、骨关节康复以及脊髓损伤、脑血管病等神经系统疾病康复及疼痛、大小便功能障碍、运动障碍等功能障碍的康复评估与治疗。

脊髓，就像我们身体里的“信息高速公路”，负责传递大脑和各个器官之间的指令，排尿也不例外。一旦这条“高速公路”因为意外或疾病受损，排尿的指挥系统就可能失灵。这不仅会导致排尿困难或尿失禁等尴尬情况，还可能引发反复感染、肾脏损伤等健康问题，给患者的身心都带来巨大困扰。不过，随着康复医学的

发展，通过科学的评估和系统的康复训练，很多患者的排尿功能都能得到显著改善，生活质量也能大大提高。

10月16日12:30，山东大学齐鲁医院康复科副主任魏慧将走进《壹问医答》直播间，详细讲述脊髓损伤后排尿障碍康复的相关知识，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

### 如何正确应对压力与挫折

在工作竞争的紧迫感、生活责任的压力与学习挑战的焦虑中，人们时常被压力与挫折缠绕，进而陷入情绪内耗、失眠烦躁、行动力下降等困境。一旦陷入压力带来的困境，因为缺乏科学的应对方法，大家要么选择硬扛导致心理负担加剧，要么采取回避态度让问题积累。如何正确应对压力与挫折，重建心理韧性，便尤为重要。

10月17日19点，山东省精神卫生中心精神七科靳成梁将走进《心灵驿站》直播间，带领大家一起解读压力与挫折的“身体情绪信号”，结合生活中常见场景案例，详细剖析身体层面、情绪层面、行为层面的典型表现，帮助大

众快速精准识别自身心理状态变化，及时察觉压力与挫折的“预警信号”。

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

## 守护健康生活，从营造无烟环境开始

妨用温热清茶替代香烟，以添饭夹菜的关怀替代劝烟，主动提议“无烟聚餐”，既对家人健康负责，也能让饭桌上只留存饭菜美味与亲情暖意。

外出游玩时，部分景区设有指定吸烟区，但仍有吸烟者忽视规则：随意丢弃的未熄灭烟头，埋下火灾隐患；即便在指定区域吸烟，二手烟也会随风扩散，影响周边游客，尤其对抵抗力较弱的儿童危害更大。建议出行前备好口香糖、薄荷糖等替代品克制烟瘾，确有需求需前往指定吸烟点，吸烟后将烟头彻底熄灭并投入专用垃圾桶，做文明游客，守护自身与他人安全。

三手烟的危害同样易被忽视。烟草燃烧后，尼古丁、焦油等有害物质会附着在衣物、家具、窗帘、地毯等表面形成残留。即便吸烟者离开，家人或访客接触这些

物品，仍可能通过皮肤吸收、呼吸道吸入受影响，儿童因常在地板、地毯爬行玩耍，通过触摸、吸吮手指接触风险更高。家中若有吸烟者，需加强通风，定期用湿布擦拭家具、清洗衣物减少残留；接待访客前，可温和告知“家中倡导无烟”，这份对健康的重视定会得到理解与支持。

健康是美好生活的基石，控烟并非“禁止”，而是以科学方式守护彼此。愿我们共同践行无烟理念，让空气更清新、相聚更纯粹，在健康与温情中享受生活。

(山东省滨州市疾控中心  
张海泉 供稿，贺照阳 通  
讯员 刘祥征 整理报道)

