

附件1

2025年度卫生健康系统优秀科普图书作品拟公示名单
(按笔画排序)

序号	作品名称	推荐单位	姓名
1	《远离甲状腺癌》	哈尔滨医科大学附属第二医院	丁超
2	《谁为吾医？健康漏洞修复指南》	哈尔滨医科大学	冯任南、孔祥菊、赵研、李勇、姜永帅、卢俊蓉等
3	生命有爱，青春无“艾”	哈尔滨医科大学附属第四医院	孙向菊、吴一波、林玲、曹立君、王海龙
4	公民基本健康技能知识绘本	黑龙江省疾病预防控制中心	孙巍、包名家、刘彧、闫世春、郭恂、曹原、王莹
5	细说糖尿病	黑龙江省疾病预防控制中心	孙巍、包名家、闫世春、李阳春、秦爱萍、王智勇
6	慢性阻塞性肺疾病健康管理	黑龙江省疾病预防控制中心	孙巍、包名家、闫世春、周勇、王蕾、徐海龙、王志鹏、王佳、秦爱萍
7	输血科普理论与应用研究	哈尔滨医科大学附属第二医院	贾瑞春
8	《父母牙齿好 儿女更安心—老年人口腔保健》	哈尔滨医科大学附属第二医院	高丽
9	急危重症识别与救治	哈尔滨医科大学附属第一医院	程磊
10	推拿医生教你家庭刮痧拔罐	黑龙江中医药大学	谭曾德

2025年度卫生健康系统优秀科普微视频拟公示名单 (按笔画排序)

优秀一档			
序号	作品名称	推荐单位	姓名
1	穿越呼吸道的“奇妙旅程”——电子支气管镜检查科普	齐齐哈尔市卫生健康委员会	丁健、朱海夫、李琳
2	人畜共患布鲁氏菌病的介绍与预防	黑龙江省第二医院	于飞、李荔
3	关爱骨骼健康 享受美好人生	哈尔滨医科大学附属肿瘤医院	于海迪、张明岩
4	万能血真的存在吗	黑龙江护理高等专科学校	于慧颖、汪颖、贾明明
5	“毒物”二氧化硫为何能进食品配料表？科学解读其真实作用	黑龙江省疾病预防控制中心	马志杰、李大鹏、辛梓祯、宋婧
6	肿瘤标志物 “亮红灯”，癌魔真的来袭？	哈医大四院	王发琳、张睿
7	少年，你的快乐不打烊	哈尔滨市卫生健康委员会	王祎楠、牟长魁
8	老年性黄斑变性“前世今生”	黑龙江省眼病防治所	王洪霞、刘云
9	关爱女性健康，预防宫颈癌	黑龙江省疾病预防控制中心	王晗、王雪
10	关爱女性 守护乳腺健康	黑龙江省妇幼保健院	王超、李超男、樊睿思、王鹭
11	拒绝玻璃心 提升心理韧性	黑龙江省疾病预防控制中心	王鑫、肖纯、刘冠楠
12	年轻人 别让“心梗”偷走你的未来	齐齐哈尔医学院附属第一医院 大医文化园科普基地	公静、温美琦
13	阻止动脉瘤夺走你的健康	双鸭山市卫生健康委员会	田双奎
14	血管“大危机”Tips技术来救场	齐齐哈尔市卫生健康委员会	田庚、李莲晶、李昆鹏
15	癌和癌症是一回事儿吗？	哈尔滨医科大学附属肿瘤医院	田振因
16	胎膜早破护理：从预防到应对的全方位指导	哈尔滨市卫生健康委员会	田甜
17	“小”创口解决肿瘤“大”问题	齐齐哈尔医学院附属第一医院	付荣、闫琪、王丽丽、王静雅、王宁
18	节后快速恢复元气，这几招就够了！	黑龙江省中医药科学院	丛宇
19	不可忽视的“咳嗽”百日咳	黑龙江省疾病预防控制中心	吕珀、郭爽
20	“晴”彩人生，从“晴”开始	牡丹江医科大学附属红旗医院	朱敏、梁忠一、鲍雨阳、穆实、毕博昊、程琳
21	乳腺癌术后指导患者如何进行功能锻炼	哈尔滨医科大学附属第六医院	朱景娜、江嘉怡
22	这些健康素养知识你需要了解	黑龙江省疾病预防控制中心	仲伟明、杨晗、孙海会
23	爱护眼睛 从了解眼科	黑龙江省眼病防治所	刘云、王洪霞
24	外伤急救急救包扎术	黑龙江省医院卫生健康委员会	刘振中
25	森林里的潜伏者：职业性森林脑炎	黑龙江省第二医院	刘婷娜、隋铭扬、李健、李丹丹、孙妍
26	尘肺病康复治疗新帮手——简单易学的耳位操	黑龙江省第二医院	刘颖、林香丹、王明明
27	小小眼睛大学问	黑龙江省妇幼保健院	孙玉华、江明石、于跃、王鹭
28	全生命周期口腔健康，全身健康，从“齿”开始	佳木斯市卫生健康委员会	孙国姝
29	眼睛的告白	哈尔滨市卫生健康委员会	孙萍
30	尔滨很美，也要当心“石”从口入	哈尔滨医科大学附属第二医院	孙博实
31	生命初程 三重守护	哈尔滨医科大学附属第六医院	孙辉、王志会
32	救救你的肠道 老年人便秘的“喜剧人生”	黑龙江省老年病医院	孙晶
33	关爱中老年女性健康 从骨质疏松开始	黑龙江省老年病医院	孙殿甲

34	“码”上知晓：病案编码如何影响你的医疗费用报销？	黑龙江省社会康复医院	孙蕾
35	点点滴滴的“光明世界”	黑龙江省眼病防治所	苏宏硕
36	子宫内膜异位症：那些“离家出走”的细胞的“奇幻漂流”	黑龙江中医药大学	杜娟
37	守护心灵之窗——糖尿病视网膜病变早防早治	哈尔滨医科大学附属第一医院	李双双、石振薇、郭常宁、高睿
38	反对校园霸凌、构建和谐社会	黑龙江省疾病预防控制中心	李连利、郭然、刘德洋
39	从“防微杜渐”到“妙手回春”：卒中全生命周期管理之旅	齐齐哈尔市卫生健康委员会	李若然
40	银龄护眼指南：擦亮心灵的窗户	黑龙江省眼病防治所	李明生、张宇辉、黄婷婷
41	骨骼保卫战	哈尔滨市卫生健康委员会	李佳铭
42	早期胃癌筛查——护胃美食人生	鹤岗市卫生健康委员会	李萍
43	护肝防癌指南，为您的“活力之源”肝脏保驾护航	黑龙江省第二医院	李晶
44	呵护童年，健康无“幽”	哈尔滨医科大学附属第六医院	李颖、崔琳
45	界	哈尔滨市卫生健康委员会	杨一偲、徐阳、王璐瑶、杨璧琳、喻欢
46	这两个地方出血千万别止血	哈尔滨医科大学	杨丹、靳占峰、胡锦浩、上官巧玲、康星辉
47	“乳”何自查，远离“胸”险	哈尔滨医科大学附属肿瘤医院	杨越
48	眼药水不是万能“水”	黑龙江省眼病防治所	杨晶、潘健、孙帅
49	探秘结核病——一部跨越时空的疾病传奇	黑龙江省传染病防治院	邹伟红、聂冬雪、鲁宏澍、王佳奇、葛彤彤
50	浅谈精神分裂症	黑龙江省疾病预防控制中心	邹纯金、王雪莹、瞿晓墨
51	水痘进入高发期，这些战“痘”小锦囊请备好！	黑龙江省疾病预防控制中心	宋婧、李大鹏、马志杰、辛梓祯
52	失能老人翻身易受伤 护士教您巧方法	黑龙江省老年病医院	宋鑫
53	合理使用安眠药，助力健康好睡眠	黑龙江省医院卫生健康委员会	张可兴、朱珊珊、张博
54	得了结核不要怕，健康宝宝可以有	黑龙江省传染病防治院	张晗、黄天祎
55	高血压下的“眼”境危机	黑龙江省眼病防治所	张维龙
56	“孕”筹帷幄：巧解高危孕产妇健康谜题	哈尔滨市卫生健康委员会	张智欢
57	小美要体检	哈尔滨医科大学附属第二医院	张毓、郭美宜
58	职业性布鲁氏菌病预防小贴士	齐齐哈尔市卫生健康委员会	张翠翠
59	picc精心“管”理	哈医大四院	陈松、蔡媛媛、孙桂志、刘春风、邹运
60	肩袖损伤健康科普	哈尔滨医科大学附属第一医院	金昊
61	咯血急救全知道，关键时刻不慌张	黑龙江省传染病防治院	金慧敏
62	过敏性结膜炎科普	哈尔滨医科大学附属第一医院	金鑫
63	如何保护婴幼儿的口腔健康	哈尔滨市卫生健康委员会	周妍、王妍、李娜、王楠
64	走进科学之心脏无癌之谜	哈尔滨医科大学附属肿瘤医院	周春鹤
65	28天“潮汐”	齐齐哈尔医学院 省级科普基地	周毅、石丽萍
66	守护心灵之窗，糖尿病眼病预防指南	黑龙江省眼病防治所	庞东梅、毕佳冰
67	孩子视力的隐形杀手——先天远视弱视	黑龙江省眼病防治所	庞浩、潘健
68	生死时速：认识心梗的生命通道	哈尔滨医科大学附属第一医院	赵一莎、范宇莹、吴燕妮、刘秋雨、祖佳琳、周可欣、韩奇申
69	“亲吻病”的元凶	黑龙江省第三医院	赵文凤、梁士国、周斌、赵佳琪、张一博
70	我命由我不由天之 红心火龙果风波	黑河市卫生健康委员会	赵丽丽、谷珊珊

71	血脂小侦探：揭秘身体里的脂类世界	七台河市卫生健康委员会	赵迪、朴雪
72	这些生活习惯让你成为冠心病“候选人”	黑河市卫生健康委员会	赵美娟、赵仕鑫
73	桡骨小头半脱位	牡丹江市卫生健康委员会	赵洲
74	婴幼儿科学防晒方式	哈尔滨医科大学附属第六医院	赵艳、赵士宏
75	便秘有妙招	哈尔滨市卫生健康委员会	赵跃、张壬钧、商筠倩、刘春宇
76	隐藏在胸痛背后的“血管炸弹”——主动脉夹层	齐齐哈尔医学院 省级科普基地	胡海峰、王影
77	血管保卫战---微观世界的奇妙冒险	齐齐哈尔市卫生健康委员会	钟美慧
78	HPV疫苗—预防宫颈瘤的有效盾牌	黑龙江省医院卫生健康委员会	段丽、房秋菊、郭文霞
79	坐着也能锻炼？这四个动作学起来！	黑龙江省老年病医院	修明雪、侯雪梅
80	突袭不请自来：脑梗引起的胃变故	齐齐哈尔市卫生健康委员会	聂文宝、季漫如、范晓雪
81	痣之章	齐齐哈尔医学院 省级科普基地	恭诗然、宋娟（指导教师）、卜明（指导教师）
82	“甜蜜”背后的“视”界危机	黑龙江省眼病防治所	徐洋 、刘小环、刁慧杰
83	爱“心”支撑起的生命通道	佳木斯市卫生健康委员会	高平
84	牙医的舒适化魔法	哈尔滨医科大学附属第一医院	高洋、鲁光照、卢东赫、石景辉
85	神秘的口腔“正畸战”	哈尔滨医科大学附属第一医院	高睿、贾秀
86	人工髋关节置换换知多少	齐齐哈尔医学院附属第一医院 大医文化园科普基地	郭建玉、王子珣、孙双滨、徐春苗、黄欣菊
87	宝宝肺疾病的“绿色诊疗”新选择——肺脏超声	哈尔滨医科大学附属第六医院	郭彬彬
88	健康睡眠，您生活的优先之选	哈尔滨医科大学	曹臻、李成奇、祝浩瑞
89	愈她一乳房重建，完整人生	哈尔滨医科大学附属肿瘤医院	崔丽娜、张馨、刘洁
90	白内障的“前世今生”	黑龙江省眼病防治所	崔超 、刘小环、王洪霞、刁慧杰
91	光芒之下——职业性眼病	黑龙江省眼病防治所	崔嘉成
92	小勇士的“腮腺大作战”	黑龙江护理高等专科学校	隋红、夏德薇
93	口腔微生态与人体健康	黑龙江省医院卫生健康委员会	葛文玉、毛婀娜
94	知“更”知底 走出“更年期”认知误区	黑龙江省老年病医院	葛松梅
95	大骨节病	黑龙江省疾病预防控制中心	葛晶雪、李鑫、王彦富、彦子博、唐磊、张春年、袁爽
96	EB病毒大揭秘“调皮鬼”是如何捣乱的	齐齐哈尔市卫生健康委员会	董杨、张彦彦
97	你知道流感和肺结核的区别吗	黑龙江省传染病防治院	董丽菲、赵萌萌
98	常规体检能预防猝死吗？	黑龙江省疾病预防控制中心	靳林、王召丽、徐晶、周勇、秦爱萍、李阳春
99	珍爱生命，分秒必争海姆立克急救法	哈尔滨医科大学附属第一医院	薛桂芬
100	排忧解难“结”难，无可奈何“核”——探讨结核病的防治	黑龙江省海员总医院	魏辉、郑璐璐

优秀二档

序号	作品名称	推荐单位	姓名
1	一年狂瘦100斤？微创减重手术开启肥胖逆袭之路！	牡丹江医科大学附属红旗医院	于伟光
2	无声的伤害：警惕一氧化碳中毒的“秋后算账”	黑龙江省第二医院	于俭飞、佟莹、尹洪男
3	宫颈癌？别担心，妇产科有这些防范妙招！	黑河市卫生健康委员会	于福云
4	无痛分娩-麻醉技术在产科的应用	哈尔滨市卫生健康委员会	马明华
5	“三减三健”——守护全民健康	哈医大四院	马学玲、刘达、贾雯清

6	更年期为什么容易疼？激素变化竟然影响“痛感”！	鸡西市卫生健康委员会	马腾飞、郭婷婷
7	AED “救”在身边	黑龙江护理高等专科学校	王仁莉、韩琳、李鹏、张蕊、梁志成、郭以晨
8	探索CT导航下的肝癌“隐形战士”——射频消融术！	齐齐哈尔医学院附属第二医院	王东旭
9	“乳”你所愿 守护女性健康之花	哈尔滨市卫生健康委员会	王立峰、林雨丰
10	急性脑梗死溶栓治疗——与时间赛跑的“生命重启”	绥化市卫生健康委员会	王宁、焦洪霞
11	“胖”若两人？变身秘籍大公开	鸡西市卫生健康委员会	王庆国、段翠翠
12	智齿拔还是不拔？	黑龙江省口腔病防治院	王君芳、于忠艳、赵思淇
13	记忆消散，爱不缺席——阿尔茨海默病	齐齐哈尔医学院 省级科普基地	王卓、石丽萍
14	别让美食“坑”了你：消化道肿瘤是怎么找上门的	伊春市卫生健康委员会	王春英
15	乳腺癌~到底离你有多远？	齐齐哈尔医学院附属第三医院	王珏、宋银辉
16	别让流感“碰瓷”！这些“免碰金牌”快收好	绥化市卫生健康委员会	王晓磊
17	甲状腺结节防治恶变饮食禁忌	黑龙江中医药大学	王宽宇
18	痛痛痛——狭窄性腱鞘炎快速自测及治疗	齐齐哈尔医学院附属第一医院	王雪峰、陈鹏
19	少年强 则国强	佳木斯大学附属第三医院	王淑玲、栾天明
20	携手同行-守护肾脏健康	齐齐哈尔医学院附属第一医院 大医文化园科普基地	王越
21	介入超声——双剑合璧	齐齐哈尔医学院 省级科普基地	王影
22	轻松看懂HPV	黑龙江省妇幼保健院	王鹭、林晶、于跃、江明石
23	脊柱常见疾病——颈椎病，您了解吗？	齐齐哈尔医学院附属第一医院	尤伟夫、王冬梅、王喜财
24	胎儿畸形产前筛查——“超”人守护宝宝健康	大兴安岭地区卫生健康委员会	文学
25	颈椎“革命”——解码生命“承重墙”	齐齐哈尔医学院 省级科普基地	石丽萍、王思远
26	“癩”亮心“痼”，喜迎新生	哈尔滨市卫生健康委员会	史秀秀、李欣、靳春风、杜芳、张禹、于海艳
27	得了高尿酸血症，还可以吃豆腐吗？	齐齐哈尔医学院附属第三医院	冯莹、孙明明
28	毕医生聊种植牙	黑龙江省口腔病防治院	毕庆伟、孟祥玲
29	护话健康 安全别慌	牡丹江医科大学附属二院	毕馨元
30	子宫内膜异位症到底是什么病？	佳木斯市卫生健康委员会	曲春尧
31	孕前优生健康检查您开始了吗？	黑龙江省妇幼保健院	吕春洋、许曙光、樊佳怡、樊睿思
32	关爱生命 救在身边——心肺复苏	齐齐哈尔医学院附属第一医院	朱程诚、邹英殊、徐清刚、许钟月
33	碘缺乏对孕妇及胎儿影响	大兴安岭地区卫生健康委员会	庄凯
34	儿童康复故事——我的学习走路历程	佳木斯大学附属第三医院	刘天琪、栾天明
35	肾内护理-奏响肾脏健康的“欢乐颂”	黑龙江省中医药科学院	刘丹林
36	食用过量腌菜引发的疾病——高铁血红蛋白血症	哈尔滨医科大学	刘宁、张伟华、王卓、白淑芝、董世云
37	妊娠期喝糖水检查	齐齐哈尔医学院附属第一医院	刘洋、耿洁、孙双滨
38	糖尿病肾病如何早发现	黑龙江省中医药科学院	刘娜、牡丹
39	哪吒带你走出高血压用药的误区	双鸭山市卫生健康委员会	刘婕、徐静、杨红煜
40	牙齿保卫战	黑龙江省口腔病防治院	齐铭、贾鑫、刘岩
41	月经前后你的身体在“说话”	黑龙江省第三医院	闫伟、潘野
42	带您了解焦虑症——忐忑的焦虑症	黑龙江省第三医院	米鹏博、潘爽、王锐昊

43	拒绝成为“小胖墩”——如何给儿童选择零食？	黑龙江省妇幼保健院	江明石、樊睿思、黄熹燕、于跃
44	婚检那些事	双鸭山市卫生健康委员会	那雪
45	穿越“银”屑病的阴霾，拥抱健康	中国人民解放军联勤保障部队第九六二医院	孙妍媛
46	憋尿的危害	黑龙江省中医药科学院	牡丹
47	放疗CT模拟定位流程	哈尔滨医科大学附属肿瘤医院	李亚丽
48	“甲”戏真做，远离甲流	牡丹江市卫生健康委员会	李纪红
49	同为腰间盘为何你如此突出	大庆市卫生健康委员会	李佳、张寒、李婷婷、王立雪、刘民泽
50	第一视角体验外科手术	齐齐哈尔医学院附属第二医院	李烁
51	牙周健康 微笑之源——牙周科普宣传	黑龙江省口腔防治院	李宪国、刘岩、栾巍、张欢
52	肠镜检查的流程及注意事项	哈尔滨市卫生健康委员会	李娜、翟旭华、苏妍、梁晶
53	遇见胃管别逃避	牡丹江市卫生健康委员会	李振涛、卢秋坤、孙杨烁、陈琳
54	这样做甲状腺术后颈部活动功能恢复更好	哈尔滨医科大学附属第二医院	李盛泽、石臣磊
55	吞云吐雾治肺病，雾化吸入好途径	哈医大四院	李颖、牛研、梁晶、杨雨澎、樊迪
56	感控正出发	哈尔滨医科大学附属第二医院	李新宁、李安宁、张艳洪、邱胜男、吴常梦楚、李如美
57	藕宝显形记—胃肠超声“藕”遇记	齐齐哈尔医学院附属第二医院	李醒
58	您了解大山楂丸吗	黑龙江中医药大学	杨洋
59	干眼症是“绝症”么？	黑龙江中医药大学	杨海婷
60	如何鉴别是不是冻结肩	黑龙江省医院卫生健康委员会	时剑辉
61	为生命争分夺秒，教你正确拨打120	哈尔滨市卫生健康委员会	吴迪、马续威、孙晓艺、徐晨姗
62	静脉血栓 您被“栓”住了吗？	齐齐哈尔医学院附属第一医院 大医文化园科普基地	吴迪、傅文瑜、黄欣菊、王子珣、崔立然
63	乳腺纤维瘤会癌变吗？	哈医大四院	何鑫、董晓秋
64	滑雪摔伤怎么办？	哈尔滨医科大学附属第一医院	谷文光
65	郁霍渐散，康复有术	黑龙江省第三医院	汪显超
66	口腔溃疡会变癌吗？	哈医大四院	张伟
67	守护健康从“艾”开始	伊春市卫生健康委员会	张丽姚、张磊
68	被针灸“扎”了之后，我竟和疼痛“分手”了	哈尔滨市卫生健康委员会	张宏伟
69	用疫苗给宫颈上个“定期保险”	中国人民解放军联勤保障部队第九六二医院	张洪力
70	健康列车 远离静脉血栓	大庆市卫生健康委员会	张涛、李婷婷、韩双婷、魏明霞、郭晓姣
71	放疗的那些事儿	大庆市卫生健康委员会	张涛、宋雨萌、李丽佳、吴佳琦、孙微微、王莹
72	时间就是大脑	齐齐哈尔医学院附属第三医院	张晨昕、韩钢（甘南县中医院）
73	甲状腺结节=癌？别慌，90%的人都白担心了！	鸡西市卫生健康委员会	张焱泉、房春玉
74	早筛查让肿瘤“逃无可逃”	佳木斯市卫生健康委员会	张婷婷、张文杰、孙丹丹
75	减重代谢手术，助您享“瘦”人生	哈医大四院	张霞
76	定期体检，守护健康—未雨绸缪，防患未然	哈医大四院	陆井伟、马丽娜、张睿、孟凡莹、夏璐
77	牙齿正畸——拔牙的必要性	齐齐哈尔医学院附属第三医院	陈学林、周辰、季佳
78	精神卫生科普小知识-广泛性焦虑障碍	黑龙江省第三医院	邵英泽、何爽朗
79	动静脉内瘘促成成熟功能锻炼	哈尔滨医科大学	范宇莹、李京淑、金晓瑜、李雪、马一丹

80	沉浸式体验放射治疗全流程	大庆市卫生健康委员会	林刚、张涛、任梦、王莹、王净、闫雪
81	不开刀的“刀”——伽马刀Gamma Knife	哈尔滨医科大学附属肿瘤医院	罗佳宁
82	迷路的受精卵	哈尔滨市卫生健康委员会	岳馨、刘森
83	肛周疾病的防治之道：从生活细节做起	齐齐哈尔医学院附属第二医院	周扬
84	让我们有心有力 远离心衰的困扰	佳木斯市卫生健康委员会	周沫、王伟
85	拴不住，动起来	哈医大四院	房晓雪、耿健鹏
86	听正畸医生讲《隐形矫治》	黑龙江省口腔病防治院	孟丹、杨明、徐依山
87	“鬼上身”是真的吗？	牡丹江医科大学附属红旗医院	赵东旭、侯雨彤
88	宝宝呛奶怎么办	双鸭山市卫生健康委员会	赵雪佳
89	降压药“随性而为”：开启身体的“灾难盲盒”	绥化市卫生健康委员会	郝震、韩聪
90	给娃吃这些营养品，是不是智商税？	牡丹江医科大学附属红旗医院	侯雨彤、赵东旭
91	手术室真相：从恐惧到温馨，必读指南	哈尔滨医科大学附属第二医院	官海娇
92	髋部骨折科普讲解	哈医大四院	钱贵宾、郭娜、王金萍、王宇
93	青少年体态健康科普	佳木斯大学附属第三医院	栾天明、吴文竹、陈雨、周迪
94	“轻”盈龙江·享“瘦”健康	齐齐哈尔医学院 省级科普基地	高阳阳、李嗣龙、于欣源、宋娟、侯鹏
95	为什么不能关灯刷手机-急性闭角型青光眼	哈尔滨医科大学附属第一医院	郭译远
96	先天性耳聋-从诊断到预防	哈尔滨医科大学	唐伊儒、李彦希、孙文靖、徐丽丹、吴楠
97	春秋“通”血管，“堵”了健康路	绥化市卫生健康委员会	陶冶、李娜
98	守护脊梁：远离脊柱侧弯的青春秘籍	鹤岗市卫生健康委员会	黄雪枫
99	医疗影视圈——核磁知识知多少？	齐齐哈尔医学院附属第三医院	黄婷婷
100	心脏背后的“眼睛” 经食管超声心动图小科普	牡丹江市卫生健康委员会	崔文婷
101	疼痛评分：为疼痛程度“画像”	大庆市卫生健康委员会	康凯、姜丽娜、李佳、李婷婷、王立雪
102	注意！“秒睡”可能是一种罕见病	齐齐哈尔医学院 省级科普基地	梁玉亭（赵忠新、刘丹为指导教师）
103	睡前多喝酒，失眠跟你走	大庆市卫生健康委员会	谌彪、毕虹丽
104	吹来的横祸	齐齐哈尔医学院附属第二医院	董春雪
105	别让膝盖“老态龙钟”	哈尔滨医科大学附属第一医院	程道林
106	海姆立克法（站立式）	七台河市卫生健康委员会	焦峰
107	手术室之“绑”你没商量	齐齐哈尔医学院附属第一医院 大医文化园科普基地	满春喜、刘炜、王瑞
108	重症患者身上的肉都去哪了？	黑龙江中医药大学	蔡国锋、贾坤平、裴思颖、来玉佳、张馨予、韩继敏
109	睡梦中的夺命杀手 呼吸睡眠暂停综合征	牡丹江医科大学附属红旗医院	薛平、陈茹、孙碧研、孙慕卉、张佐擎
110	身体里的“沉默病菌”——结核病潜伏感染	黑龙江省传染病防治院	魏锁、陈红蕾、高明霞、关昊

优秀三档

序号	作品名称	推荐单位	姓名
1	碘的“食”尚指南！	哈尔滨	马晶、邵宁、罗迪
2	采血那些事儿	哈尔滨	王延群
3	结核病用药的“双刃剑”：如何驾驭副作用？	哈尔滨	王丽红、董丽、王越、吴雪
4	大便带血怎么办	哈尔滨	王利、夏云菲、边晶

5	造口人生活篇—有异味怎么办？	哈尔滨	王秀艳、高立
6	猴痘抗原快速检测操作流程	哈尔滨	王尚博、梁珊珊、孙烨、沈贞姬、李敏、刘岩琳
7	《心内科医生带你读懂“血管里的油”》	哈尔滨	王爱华
8	盆底超声揭秘：你的“底层”健康密码	哈尔滨	王鸿凤、苏虹
9	《预防痛风急性发作全攻略》	哈尔滨	王晶、张晓微、郭鹏
10	重症病房的“一抹阳光”	哈尔滨	王锐
11	被封印的“镇痛丹”	哈尔滨	尹爱丽、陈佳、刘鑫鑫、孟磊、张月、杨雪松
12	关节“小卫士”的修炼手册：如何让你的新关节灵活“起舞”到老	哈尔滨	巴智文
13	防治糖尿病小知识	哈尔滨	邓美荣、鄢常锋、赵宏杰、蔡秀芝、傅悦
14	《保护口腔健康 早晚刷牙 饭后漱口》	哈尔滨	田华、李杭、代宇涵、牟冬雪
15	精神科药物管理 何时减量与停药的艺术	哈尔滨	付春风、牟天天
16	《小小血检 取之有道》	哈尔滨	冯宝峰、张宪礼、周圆、冯丽
17	《“乳”此保健 远离“胸”险》	哈尔滨	巩淑媛、付英杰、李伟、付雯雯
18	《运动助力糖友控糖》	哈尔滨	任丽红、郭曦、郭伟岩、施立刚
19	肝炎不“炎”重，知识来护航	哈尔滨	任金玲、王迎雪、王思文、姜馨月、赵莹
20	“孤独症”知多少	哈尔滨	刘丽萍、张于、李彬、朱晶
21	当药品遇上美食：是“甜蜜的邂逅”还是“危险的组合”？	哈尔滨	刘迪、魏治荣
22	幽门螺旋杆菌科普视频	哈尔滨	刘贺
23	高血压小常识	哈尔滨	刘晓旭、彭艳华、李梦婷、王鑫莲、杨桂芝
24	生死时速：心肺复苏，重启生命的奇迹密码	哈尔滨	刘倩、张春杰、刘鑫
25	微创解除大脚骨的困扰	哈尔滨	刘培明
26	《关于放射科的八大谣言》	哈尔滨	刘晶、邢永丽
27	《高血压治疗的几大误区》	哈尔滨	刘晶、何森、郑欣宇、刘璐
28	“救”在一瞬 “立克”行动 海姆立克急救法	哈尔滨	刘森、荣广凤
29	糖尿病敲门，身体给你的那些暗示	哈尔滨	刘颖
30	大聪明治结核	哈尔滨	江晖、吴晶、崔洪伟、栾彩晶
31	《救命神器AED》	哈尔滨	汝晓雪、张国华、梁雨亭
32	心肺复苏急救小知识	哈尔滨	许冰岚、胡亭、薛斌
33	带你正确认识“猴痘”	哈尔滨	孙庆晖、王迎雪、周可欣、潘选华
34	《脚踝扭伤：小心多米诺效应》	哈尔滨	孙晓蕾
35	《牙齿大作战！击退“冷热酸甜”四魔王！》	哈尔滨	牟文博
36	冻伤的预防与治疗	哈尔滨	牟海涛
37	被时间困住的疾病：阿尔茨海默病	哈尔滨	牟琳、郑磊、全赞荣、师瑶
38	补碘这事，需要您多重视——“碘”	哈尔滨	李百慧、闫飞、梁珊珊、曹建滨、张文翠、郑秀娟
39	守护心脏健康 预防支架内再狭窄	哈尔滨	李健、李博
40	《无颈忧 常欢颜》	哈尔滨	李雯、李杰、伯文娟
41	《糖尿病前期警报你的身体发出的求救信号》	哈尔滨	李媛红、周平、刘菲

42	肝癌早期筛查与微创治疗。	哈尔滨	李鹏飞
43	健康知识分享“冠心病”	哈尔滨	杨凯、王美玲
44	解开三叉神经痛密码	哈尔滨	肖国庆
45	《胃里“石头记”：小硬块背后的大秘密》	哈尔滨	时雯琳
46	《是耳石症，不是耳屎症》	哈尔滨	张禹、于海艳、史秀秀、杜芳
47	发生了脑卒中怎么办？	哈尔滨	张彦荣
48	《拒绝低头族 享受“颈”彩人生》	哈尔滨	张桂玲、唐丽红、迟翠玲、黄东梅
49	肝硬化的治疗与保养	哈尔滨	张琳、张继巍、彭欣、陈彤
50	血液制备流程	哈尔滨	张静
51	抗癌新力量 饮食中药双护航	哈尔滨	陈宣宇（哈尔滨市胸科医院）、杨玉光（哈尔滨医科大学附属肿瘤医院）
52	《调脂药物的自述》	哈尔滨	陈慧波、肖红梅、刘晶、何森
53	《“HI”甜蜜的负担》	哈尔滨	陈蕊、董晶、刘美玲
54	探索胰岛素注射的奥秘	哈尔滨	邵宁、苏冬雪、马晶
55	解密“艾滋病”从恐惧到理解	哈尔滨	武欣越、王思文、赵莹、周立杰、姜馨月
56	别让“甜蜜”成为负担，守护你的“足”够幸福	哈尔滨	周斌、苏广志、孙蕾、郭扬、张守相
57	精子的“健康密码”：解码精子检验报告里的小秘密	哈尔滨	郑玉新
58	科学膳食助力自然分娩	哈尔滨	赵利、高艳梅
59	口腔健康从“齿”开始	哈尔滨	赵青亮、王语声、贺月
60	淋巴水肿疾病的科普	哈尔滨	赵欣
61	栓不住，动起来——预防下肢静脉曲张血栓保健操	哈尔滨	赵春杰
62	及时挽救生命，请正确使用AED	哈尔滨	赵俊宇、张婉君、孙杰、施金岑
63	血液的储存与发放	哈尔滨	赵蕊、康亚男、邵颖
64	吃药“姿势”不对，药效全白费！这些服药误区你中招了吗？	哈尔滨	荣博研
65	“食”光穿越：古人饮食智慧PK现代营养观	哈尔滨	侯宇明
66	亚冬会“冷”知识之冻伤急救	哈尔滨	侯宇威、李彤、郑洪雷、王颖
67	产后康复的温柔守护	哈尔滨	侯丽娜
68	“三减三健”健康无限	哈尔滨	秦梅、栗萌、廉皓喆
69	继发性淋巴水肿怎么治疗	哈尔滨	聂广辰
70	卵圆孔未闭——反复偏头痛与早发型脑卒中的潜在诱因	哈尔滨	徐斌、苏妍、李娜
71	国家免费孕前优生健康检查科普视频	哈尔滨	黄文智、索素、史耀博、孙伟、吴玉钊、王惠宣
72	《吞咽康复训练之吞咽七步骤》	哈尔滨	曹娜、陈凤、李娜、辛鸿燕
73	知名歌星爆肺去世 气胸是咋回事？	哈尔滨	常丽、甄春英
74	《颅内血管造影早知道》	哈尔滨	崔媛媛、刘晋、刘美玉、靳月茹
75	血浆速冻、贴签与包装	哈尔滨	梁宇琦、任可昕、任爽
76	胃酸的逆袭：反流性咽喉炎	哈尔滨	董周威、徐丹、孙雨娇、王启威
77	《眼睛里有“飞蚊”乱舞？玻璃体混浊大揭秘》	哈尔滨	韩丹
78	《“目”浴阳光 防控近视》	哈尔滨	韩洋、田立朋、李啸峰、迟翠玲

79	《糖尿病视网膜病变小常识》	哈尔滨	焦万秋、张敬维
80	痔在，不自在！	哈尔滨	阚璇、王秀艳
81	血管介入治疗后的复查	哈尔滨	潘昕毅、李娜、翟旭华
82	衰弱有依抗衰有法	哈尔滨	潘蕊、朴梧英、高广生
83	超声介入：医疗界的“隐形侠”如何大显身手	齐齐哈尔	马超
84	麻醉术前是否停用降压药小科普	齐齐哈尔	王玥
85	打赢糖尿病“保卫战”的两大神器	齐齐哈尔	王烁、赵辉
86	别让脑卒中，猝不及防	齐齐哈尔	王瑞雪
87	“偏头痛”还是“脑卒中”前兆？教你快速分辨！	齐齐哈尔	王静怡
88	糖友遇急莫惊慌，急救大招帮你扛	齐齐哈尔	石旭颖、杨超
89	用听力筛查为新生儿开启有声的爱之旅	齐齐哈尔	白光磊
90	“胆”识过人，中医普外解“囊”中之忧	齐齐哈尔	乔瑞昌、张丹
91	乳腺癌的早期信号与外科护理策略	齐齐哈尔	刘明辉、刘羽佳、张楠
92	“肌”秘追踪：从胎儿运动中解锁肌张力真相	齐齐哈尔	刘贺、田野
93	再见吧！压疮君	齐齐哈尔	刘艳、刘金、付云龙
94	显微镜下的大反派：炭疽杆菌的白皮书	齐齐哈尔	刘蕾
95	跑步真的损伤膝盖吗？	齐齐哈尔	刘蕾
96	糖尿病肾病“结盟”身体会不会被“拖垮”	齐齐哈尔	关胜婷、姜艳丽
97	麻醉不是“麻”烦，过敏才是“真”麻烦？	齐齐哈尔	祁晓勇
98	用“艾”护您健康	齐齐哈尔	孙瑜、闫晓雷、佟莎超、魏旭、房文悦
99	“红颜杀手”乳腺癌：打响守护女性健康之战	齐齐哈尔	李丁楠、高月、苗杨、马丽、姜柏松
100	胆囊结石：手术还是保守？	齐齐哈尔	李国鹏
101	儿童口腔保健	齐齐哈尔	李晴
102	喝汤不是简单事！中药汤剂背后的学问	齐齐哈尔	杨姗姗
103	类风湿之迷解锁关节健康的钥匙	齐齐哈尔	吴涛、史丽媛
104	“乳”此美丽，不能大意	齐齐哈尔	张旻、王继华、赵慧骥
105	记忆的橡皮擦	齐齐哈尔	张希璐、王敬琪
106	牙齿离家出走怎么办？	齐齐哈尔	张宝薇、任艺、包宇莹
107	手术中那暂停的30分钟	齐齐哈尔	陈文静、高洋洋、张冰、翟丽丽
108	吹“一口气”揪出胃病元凶	齐齐哈尔	邵帅，袁宝荣，刘海燕
109	胶原酶椎间盘溶解术	齐齐哈尔	林常惠
110	神经与胃的交响曲脑梗引发溃疡的故事	齐齐哈尔	季漫如、聂文宝、王超
111	你家的熊孩子是否得了多动症？	齐齐哈尔	赵云鹏
112	超“声”守护，“麻”烦不见	齐齐哈尔	赵禹喆、于海洲
113	中医外洗、敷贴、熏蒸，痔疮真的不用手术？	齐齐哈尔	郝建、孙晗
114	放化疗期间心脏健康的守护秘籍	齐齐哈尔	姜晶、盛昌宏
115	中医巧治幽门螺杆菌	齐齐哈尔	谢迪

116	心脏的加班生活：心衰是如何一步步找上门的？	齐齐哈尔	穆雪、潘琳
117	预防“卒”中，莫要等“风”来	齐齐哈尔	鞠凯威、周雪莹
118	《糖尿病患者视物模糊之眼底改变》	牡丹江	丁东宏
119	可防可治的蛇缠腰-带状疱疹	牡丹江	丁旋、邹玮、王洪军、刘洋
120	吸烟的危害与戒烟的益处	牡丹江	于江
121	青少年产生自卑心理该怎么办呢？	牡丹江	王巍
122	早孕流血“红色警报”，是流还是留	牡丹江	史惠铭
123	多么痛的领悟啊！一个你不知道的腹痛原因	牡丹江	任丽娟、李鑫
124	得了结核莫慌张，了解科普心里装	牡丹江	刘洋、邹玮、宋明、李辉
125	呵护它，让你“肾”采飞扬	牡丹江	刘晓婷
126	不得不防的药物性肝损害	牡丹江	孙明杰、姜杨、刘恋
127	维护生命之路-远离高血压	牡丹江	孙珊珊
128	吃药这件事你做对了吗？	牡丹江	孙景莹
129	你知道吗？抗菌药物也有等级之分！	牡丹江	苏铁男
130	肾爱无忧，“透亮人生”、肾友的饮食“秘籍宝典”——蛋白质	牡丹江	李静
131	《一对橘子的故事——乳腺癌科普》	牡丹江	李聪、
132	捕捉生活的温柔，从早起吃早餐开始	牡丹江	李巍巍
133	腺病毒大作战：守护小勇士的奇幻冒险	牡丹江	张瑜、何磊磊李施
134	《无悔青春 零艾校园》	牡丹江	周桂娟、程颖东、穆思宇
135	智慧养生	牡丹江	赵元玲
136	乙肝五项报告解读	牡丹江	赵冬梅
137	《了解超声引导下治疗，开启健康新途径》	牡丹江	赵卓
138	端午肾友如何吃粽子	牡丹江	贾晓旭
139	聚焦社区康复、点亮希望之光	牡丹江	彭艳、梁晓慧、张璐、陈瑶
140	《远离性病 拥抱未来》	牡丹江	程颖东、周桂娟、邵慧琳
141	告别肠烦恼 中医护理帮您科学应对老年习惯性便秘	佳木斯	于波、林丹、黄志环、李笑莹、初炳南
142	肺功能那些事	佳木斯	车启富、龚妍、何丽杰、姜雪
143	不可忽视的偏瘫预警前兆-短暂性脑缺血发作TIA	佳木斯	艾长思、高立志、张明宇
144	儿科呼吸道守护战：雾霾天里如何为孩子撑起健康“保护伞”	佳木斯	田雪
145	慢性病的“咳咳”大挑战！	佳木斯	刘婧
146	PM _{2.5} 中的多环芳烃：隐藏在空气中的健康“杀手”	佳木斯	孙明博、张晓丽、王晨光
147	科普小课堂之黄斑变性	佳木斯	孙鹏
148	拿什么拯救你——我的“小心肝”！	佳木斯	邱野
149	甲状腺占位性病变的超声科普	佳木斯	辛凤丹
150	消化道溃疡患者脑血管支架术后的相关注意事项	佳木斯	张白羽
151	“乳腺癌之王”之三阴性乳腺癌	佳木斯	张驰
152	什么是免疫治疗	佳木斯	张潇、罗宝龙

153	蛀牙终结者：5 招拥有一口好牙	佳木斯	张瀚方
154	胃的“情绪密码”身体信号背后的秘密	佳木斯	张曦
155	盆底健康：女性不可忽视的“隐形支撑”	佳木斯	郑红霞
156	宝宝的“宫殿”保卫战：孕期子宫那些事儿	佳木斯	单海欧
157	肝吸虫感染—不可忽视的寄生虫隐患	佳木斯	孟敏芝、刘凤明、孟庆敏、苏明明
158	正确客观认识肺结节	佳木斯	赵文礼
159	水痘高发季，专家教你如何战“痘”！	佳木斯	姜明霞、冯雅琴、夏宇虹、张程程
160	拯救“久坐族”的骨骼大作战	佳木斯	姚志鹏
161	急救时刻，中医相助	佳木斯	秦红梅、徐耀、孙丹丹
162	流感来袭，为您揭秘	佳木斯	袁玉
163	智慧中医	佳木斯	高玉梅
164	护肛卫士学堂 痔疮护理全知道	佳木斯	郭亚玲、黄秀娟、丁慧
165	用爱呵护·精彩如初	佳木斯	韩雪、王艳玲、王莹、丁兰兰
166	不得不防的“沉默杀手”	大庆	刁金梅、方媛、李颖、吴洪晶
167	从田野到药柜，蒲公英的中药之旅	大庆	马洪菊、柳丽丽
168	影响健康和美观的蚯蚓腿—静脉曲张如何预防	大庆	马琳、任慧
169	胃肠镜前清肠药的使用方法及注意事项	大庆	王海静、刘思佳
170	太乙真人修仙记之科学甩肉大法	大庆	王婧、高忠萱、魏娜娜
171	《“影”视圈杂谈----拍片子那些事儿》	大庆	王博、任莉莉
172	《何以为“强”， 隐匿的“不死癌症”》	大庆	王麓鹿、韩思阳、李佳、李婷婷、齐玉蒙
173	蜜蜂的甜蜜“秘密”——蜂毒的医疗奇迹	大庆	石魁、丁玲
174	《儿童麻醉早知道》	大庆	吕艳玲、孙微微、苏杭、孙晓霞、赵丽
175	血管也会“堵车”？教你疏通循环之路	大庆	孙海芳
176	《要想爱 先懂“艾”》	大庆	李佳、夏岩、姜丽娜、康凯、李婷婷
177	疫苗的奇妙冒险——你的免疫系统正在招募超级英雄！	大庆	李梅、苏婉婷
178	“胃”雨绸缪护士教你如何守护胃健康！	大庆	李敬艳、马全静
179	头颈部放疗注意事项	大庆	李颖、田华、沈孟宏
180	生命的拥抱	大庆	李翠娟、彭翠兰、王琳琳
181	“小蝴蝶”的警告--甲亢来袭	大庆	杨杨、姜燕、刘智慧
182	肩周炎康复与预防操	大庆	杨锦宏、杨楠
183	拥抱焦虑享受幸福生活	大庆	沈艳、谌彪
184	新年期间孕妈妈注意事项	大庆	张丽莎、王莹、吕丹丹、梁磊、高立峰
185	拔火罐！要避免这3大误区！	大庆	张美玲、孙秀园、尹楠
186	让人啼笑皆非的近视瞬间	大庆	张钰欣、曲婕
187	伤口护理	大庆	张德梅
188	中西医结合帮你战胜脑梗的威胁	大庆	陈睿
189	心脏“交通堵塞”，冠脉介入来“清障”	大庆	孟波、刘林

190	心脏超声：揪出心脏“小秘密”的神奇魔法棒	大庆	赵德霞
191	手术里的“麻醉+护理”CP，你了解多少	大庆	胡同慧
192	不是“人老想不开”是健康亮起了黄灯	大庆	聂薇、姜雨微
193	耳石症如何自愈	大庆	贾丽娜、史岩、张忠波
194	肩袖损伤的自我诊断与康复训练让你更了解自己的肩膀	大庆	郭明锋、田国锋、王粟
195	守“胃”健康 幸福常伴	大庆	戴春红、石影艳、孟庆欣、石杰
196	守护“小神兽”健康：儿科关键知识点全知晓	绥化	王春男、李娜
197	痛风性关节炎知多少？	绥化	石磊、宋春雨、刘莉娜
198	心脏“小马达”保养秘籍，赶紧收藏！	绥化	刘立志
199	梅毒抗体检出即确诊感染？	绥化	刘莉娜、马立佳、吴红、惠晓琳
200	儿童过敏性鼻炎的应对与管理	绥化	李林
201	哪吒之拯救“蝴蝶腺”	绥化	李鑫
202	产假结束后，职场妈妈如何“背奶”	绥化	张玉言
203	《尿液检验：小检查洞察大健康》	绥化	张磊
204	萌娃换季防“中招”，感冒君退退退！	绥化	陈婷婷
205	孕期怎么做到长胎不长肉	绥化	苑维雪
206	小朋友发烧，居家需要注意什么	绥化	金红
207	这四次重要的产检千万不要错过	绥化	周立平
208	什么是超声，走进孕期超声的世界	绥化	周红红
209	传染病来袭，身体“防御战”怎么打？	绥化	胡嘉慧
210	怀孕必须查孕酮吗？	绥化	徐慧慧
211	不可言说的痛“痛经”	绥化	徐慧慧
212	大脑“交通堵塞”之脑卒中：那些你不知道的紧急信号	绥化	殷丽丽
213	别等“胃肠抗议”才重视！胃肠镜检查全攻略	绥化	隋皓楠
214	从清醒到“梦游仙境”	绥化	蔡春昌
215	新生儿喂奶及拍嗝	绥化	谭冬雪
216	下肢静脉血栓防治	绥化	薛光远
217	挖好肺脏的“护城河”	绥化	魏立博
218	零下30℃的血管警报：寒冷如何“撕裂”东北人的脑血管	鹤岗	田龙河、卢剑豪、彭飞
219	微创加入髌关节“保卫战”	鹤岗	包博文、韩岳、安震
220	《癌细胞最怕的“一把火”：化疗后这样灸，虚弱体质逆转》	鹤岗	刘姝婷、宋华韬、闫雪娇
221	《肠络重启计划：当黄帝内经遇见腔镜微创》——中西医联手治疗肠梗阻。	鹤岗	孙孝伟、赵海欣
222	房颤怕中风 早堵早轻松	鹤岗	李秀夫
223	肺不想说话？让癌没机会！	鹤岗	李凯
224	“心”中有数！冠脉CT能提前发现心梗风险	鹤岗	张恒昌、苏莹
225	面对肺结节，正确认知是关键！	鹤岗	周会鑫、王振宇
226	《从“痛”到“不痛”：麻醉科医师的镇痛“变形记”》	鹤岗	黄秒、管璐毅

227	核磁共振的魔法相机--无辐射也能拍大片	鹤岗	樊丽莎
228	春节期间如何预防食源性疾病	双鸭山	王欣
229	口腔健康 全身健康—窝沟封闭的相关知识	双鸭山	王银平、万泽
230	告别失眠 拥抱新生	双鸭山	刘芯池、黄文新、朱雪
231	儿童腹股沟疝	双鸭山	刘宏宇、刘迪
232	惊蛰节气中医养生	双鸭山	肖永兴、张禄璐
233	人类之光-无痛分娩	双鸭山	何岩、荆天凤
234	健康在身边	双鸭山	陈丽梅、孙凯、赵巍、刘晓佳、张婉婷
235	中医节气养生之大雪	双鸭山	范景杰
236	宫颈癌科普微视频	双鸭山	郑洋
237	如何自测脊柱侧弯	双鸭山	姜艳红、邱增伟、刘恩惠
238	高血压患者用药的常见误区	双鸭山	姬赐玉
239	栓不住 动起来	双鸭山	梁金华
240	脑梗死和脑出血的区别	双鸭山	谭丽媛
241	急性阑尾炎的病因、诊断及腹腔镜微创手术的治疗	双鸭山	颜世超、曲作君、迟俊鹏
242	胃肠镜清肠药黄金6小时 （从服药到排空的全流程解析）	黑河	丁克凤
243	人在“糖”途	黑河	王莉、富玉、李长新
244	得了桥本氏甲状腺炎就必须要用药治疗吗？	黑河	石佳佳、门茂元、余碧霞
245	“脂”要你健康	黑河	刘苏波、徐朋菲
246	“屏奴”时代，眼睛“自救”指南来咯	黑河	李丹、石百成
247	病菌的“照妖镜”：微生物检验的奇妙魔法	黑河	李成、石百成
248	“打一针就下班”的麻醉医生	黑河	李菲菲、任兰宇、史迎丽、张秋红
249	牙齿“排队赛”正畸让笑容更整齐	黑河	李雪
250	盆底康复很重要，产科护理专家来支招！	黑河	吴欣凌
251	糖尿病用药时间，你的“甜蜜闹钟”	黑河	宋冬雪
252	舌尖上的“危险派对”，微生物竟是主角！	黑河	赵丽丽、谷珊珊
253	如何预防和识别低血糖	黑河	徐朋菲、陈瑞、李笑笑
254	保护性约束是限制自由还是健康守护？	黑河	高鹏、王超
255	胃疼，真的是胃疼吗	黑河	郭莉娜、牛丽媛、王冬佳
256	当西药遇上身体：一场奇妙的健康互动之旅	黑河	裴立莹
257	“核”你一起，探索核医学的奥秘	鸡西	王亮
258	开学季，师生必看的诺如病毒防控秘籍	鸡西	王鸿滨、王兆琪
259	“胃！你好吗？”超声造影揭秘胃部的秘密花园	鸡西	申雨鑫
260	结石不请自来？让它“响”落石出，走得彻底！	鸡西	田艳兵、田宸宇
261	心”花怒放：心脏健康小贴士	鸡西	田彩霞、马国韬、杨惠
262	中医康复之路、助力儿童战胜过敏	鸡西	兰林杰、陈伟操、李娜
263	“孕”筹帷幄之奇妙产程大揭秘	鸡西	刘海翠

264	《ICU不是“恐怖片”，只是命运的转折点》	鸡西	杨术春、韩玉双
265	旅游需防蚊 远离登革热	鸡西	张仲凯
266	放疗背后的科学：探索治疗癌症的利器	鸡西	张宸
267	一管在手，安全相守——PICC健康宣教	鸡西	张瑞鑫、张莹
268	糖尿病护理科普——科学管理健康生活	鸡西	赵爽、王斌
269	关于丙肝—孕妈妈需要了解的事儿	鸡西	姜春来
270	肿瘤科普：认识与防治	鸡西	官兆坤
271	炭疽！离我们有多远？	鸡西	韩宇、朱兰英
272	膝关节单髁表面置换术病例示范	七台河	于兴宝
273	关爱乳腺，远离乳腺癌	七台河	王美娜
274	输尿管里“藏石头”，排石攻略火速来袭	七台河	付立军
275	守护生命之光：懂艾，防艾，治艾	七台河	姜腾达、杨立军
276	标本正确留 病痛不再留	七台河	栗天也
277	如何预防宫颈癌	七台河	曹微微、黄冠华
278	用中医智慧 养健康肺脏	七台河	鞠歧云、门芷旭
279	“无胆英雄”的真相——胆囊切除后的生活科普	伊春	马宽宇
280	中医适宜技术眼部刮痧——情景剧	伊春	王世辉、张磊
281	减糖控糖健康生活每一天	伊春	刘丽
282	别让小石头“扰乱你的生活”——耳石症健康科普	伊春	刘英华
283	结直肠癌的筛查与早期诊断：为何重要？	伊春	杨震
284	守护您的健康——药物流产VS人工流产	伊春	张馨月
285	平衡火罐疗法	伊春	陈思瑜
286	利用检验精准养生	伊春	陈婷婷
287	肺恶性肿瘤的“定海神针”——射频消融术	伊春	柳鑫
288	《冲破困境，拥抱成长》——从《哪吒2》看精神康复的力量	伊春	梁爽
289	科学护理 生命线	大兴安岭地区	于辉
290	支气管镜检查与治疗	大兴安岭地区	王崇利
291	胸部 CT 给医生提供的“超能力”	大兴安岭地区	尹向辉
292	冬季心脑血管疾病预防指南	大兴安岭地区	刘文军
293	乳腺癌防治小课堂	大兴安岭地区	李春花
294	《让月经的痛苦在爱中散去》	大兴安岭地区	吴琳
295	《爱心抚平女性更年期的烦恼》	大兴安岭地区	张晓宁

2025年度卫生健康科普讲解拟公示名单
(按笔画排序)

一等奖			
序号	讲解主题	主创人员	所在单位
1	抹去记忆的橡皮擦-阿尔茨海默病	王天婧	大庆油田总院
2	阿司匹林肠溶片——您吃对了吗？	王爽	哈尔滨医科大学附属第四医院
3	愿阴霾散去，阳光依旧温暖	曲思琦	黑龙江省牡丹江南山医院
4	从脆弱到元气满满，刨官产妈妈的护理逆袭之路	杨利	牡丹江市妇幼保健院
5	科技重燃“心”希望	张盼盼	哈尔滨医科大学附属第一医院
6	偷走时光的阿尔茨海默	张微	哈尔滨二四二医院
7	“轻”盈龙江·享“瘦”健康 健康体检管理——龙江必过万“重”关	高阳阳	齐齐哈尔医学院
二等奖			
序号	讲解主题	主创人员	所在单位
1	科学了解肺结节	丁香	北大荒集团北安医院
2	肺结节知识科普	丁健	齐齐哈尔市第一医院
3	青春不“瘤”失，宫颈癌预防正当时	马娜	哈尔滨医科大学附属第四医院
4	梅影重重 守护生命之舞	王鑫	黑龙江省医院
5	沉默的骨骼杀手——解密骨质疏松	文志斌	黑河市中医医院
6	生孩子到底有多疼？无痛分娩给你打三折	曲春尧	佳木斯市妇幼保健院
7	寿命长短，心跳知道！1分钟跳多少次最健康？	衣慧婷	鸡西鸡矿医院
8	拿什么拯救你，提前退休的卵巢	李春香	齐齐哈尔医学院附属第一医院
9	走进传统中医药文化-陈皮历险记	李珊珊	哈尔滨市第六医院
10	浅谈“吃也要有讲究”	李超	牡丹江医科大学附属第二医院
11	糖尿病——甜蜜的负担	吴琼	牡丹江市第一人民医院
12	医院的物表擦拭不一样	宋铭慧	哈尔滨医科大学附属第一医院
13	科学降脂，“胰”路健康	张虹	牡丹江医科大学附属红旗医院
14	断指君的“冷”静之旅	徐进	哈尔滨市急救中心
三等奖			
序号	讲解主题	主创人员	所在单位
1	打鼾与疾病	王正秋	哈尔滨医科大学附属第二医院
2	内科哮喘：“气”象万千——尘螨过敏的“尘”封往事	曲芳	鸡西市妇幼保健院
3	带你了解三甲医院病理冰冻技术的先进性	乔秋霜	哈尔滨医科大学附属肿瘤医院
4	创伤急救与止血带使用	任建宇	大庆市人民医院
5	高血压防治的用药误区	刘羽芸	大庆龙南医院

6	勿以疝小而不为，疝气不是气或引发肠坏死。了解一下腹股沟疝汽车补胎式修补	孙孝伟	北大荒集团宝泉岭医院
7	动起来，挺直腰板——脊柱侧弯特定运动疗法	孙晓蕾	哈尔滨市第五医院
8	别再“雾”会，关于雾化吸入那些事儿	李丹	鹤岗市人民医院
9	帕金森病：不止手抖那么简单	李育哲	鸡西市中医医院
10	鼻出血危机时刻,爱与知识的“交锋”	吴潇	齐齐哈尔市急救中心
11	乳腺癌术后手臂肿难消，中医专家来支招	张海英	佳木斯市肿瘤医院
12	甲状腺乳头状癌——一个“佛系反派”的自白	赵玲玲	北大荒集团建三江医院
13	预防手足口，大手拉小手	赵越	齐齐哈尔市传染病防治院 (齐齐哈尔市第七医院)
14	肺结核防治知识科普	姜雪微	七台河市传染病医院
15	动起来，拴不住——踝泵运动	姜蕾	齐齐哈尔医学院附属第二医院
16	从微到巨，康敏绕麻，康复不迷路	贾锋	鹤岗鹤矿医院

2025年度卫生健康科学实验展演拟公示名单
(按笔画排序)

一等奖			
序号	作品名称	展演团队	所在单位
1	粘得住 撕得妙	王志会、孙辉、王健、李洋	哈尔滨医科大学附属第六医院
2	心肺重启 一线生机	罗玥琛、孙佳威、张莉、冯嘉葆	哈尔滨医科大学附属第二医院
3	海姆立克急救法-来自生命的拥抱	周海羚、孟巍、王妍、王春雨	黑龙江省医院
二等奖			
序号	作品名称	展演团队	所在单位
1	如何应对“热辣滚烫”	李珊珊、吕小羽、谷世鑫、姚春雨	大庆市人民医院
2	“危险的”水果	李爽、董冠宏、丛凡凯、李沐涵	牡丹江医科大学
3	试管婴儿的奥秘	辛秀、曲春尧、李丹丹、范佳惠	佳木斯市妇幼保健院
4	减肥风云	周思妤、苏姗姗、耿健鹏、杨健	哈尔滨医科大学附属第四医院
5	“酒命关天”科学实验	崔轮盟、杨蕊、郭永波、马晶	牡丹江医科大学附属红旗医院
三等奖			
序号	作品名称	展演团队	所在单位
1	维生素C与碘伏奇遇记	王妍	牡丹江市第一人民医院
2	与癌细胞博弈的战术雷达-循环肿瘤细胞（CTC）检测	王欣、王丽丽、关兵兵	北大荒集团总院
3	秒懂，抗酸药治疗胃酸过多的原理	吴日娜、孙凤娇、杜晓雪	哈尔滨医科大学附属肿瘤医院
4	真菌你往哪里逃	雷敏、龚坤巍、何洪杰、王钟民	哈尔滨市第五医院
5	涩口的温“鞣”	樊迪、杨雨澎、夏璐、孟凡莹	哈尔滨医科大学附属第四医院

附件5

2025年度卫生健康科普讲解与科学实验展演大赛优秀组织奖拟
公示名单

1	黑龙江省疾病预防控制中心
2	黑龙江省科学技术馆