

2026年度卫生健康科普图书公示名录

(按姓氏笔画排序)

序号	作品	出版社	作者	推荐单位
1	国医心悟-国医大师卢芳临证精粹	黑龙江科学技术出版社	李侗、朴勇洙、卢天蛟	哈尔滨市中医医院
2	黑龙江省传染病监测预警基层人才培训教案	黑龙江人民出版社	魏松庭、孙巍、包名家	黑龙江省疾病预防控制中心

2026年度卫生健康科普微视频公示名录

(按姓氏笔画排序)

优秀一档			
序号	作品名称	主创人员	单位
1	毒理小课堂之实验动物篇	于国华、王明秋、孟琳、刘慧、柴玮杰	黑龙江省疾病预防控制中心
2	脑卒中来袭!	卫馨雅、刘战、张天琪、艾海珍、陆云婷	哈尔滨医科大学附属第四医院
3	主动脉夹层-身体里的隐形炸弹	马丽园、秦颖、肖莉、王婷婷	哈尔滨医科大学附属第一医院
4	没性生活 = 不会得阴道炎? 这届谣言该“炎”销匿迹了	王广兰	哈尔滨市第一医院
5	越忙越胖? 中医解读当代人的“压力胖”密码	王托资、王金贺、师帅	黑龙江中医药大学附属第二医院
6	一根银针的独白	王金贺、王托资、张鸿婷	黑龙江中医药大学附属第二医院
7	社会共治 守正创新终结艾滋	王莉、宋海龙、肖红升、曾慧宇	黑河市疾病预防控制中心
8	中药妙法, 守护牙龈健康	王桥、宁婉莹	齐齐哈尔医学院附属第二医院
9	告别肥胖, 拥抱健康	王晓楠、周梦瑶、李朝楠、周丹、赵琳	黑龙江省疾病预防控制中心
10	龙康客棧之隐性肥胖	王植、王云飞、刘爽、周丽阳	黑龙江省健康管理服务评价中心
11	为什么熬夜会“伤心”	王渺、刘丹	齐齐哈尔医学院
12	夕阳爱牙大作战	王楠、周妍、刘洋、杨德钊	哈尔滨市口腔医院
13	守护青少年视力 科学防控近视	田阳	黑龙江省眼科医院
14	血压莫“妄”为, 任性易“危”身	丛豪、陈龙	双鸭山市人民医院
15	哪吒的“颈”急救	任天琦、杨光、宫晶、赵丽华、王淑荣	黑龙江中医药大学附属第二医院
16	猝死有前兆, 别等警报叫	任启明、张凯(牡丹江市第一人民医院)、王莹(牡丹江市第一人民医院)	牡丹江市肿瘤医院
17	你的脖子安全吗? 超声检查一次说清颈动脉斑块那些事	任晶	双鸭山市人民医院
18	流感能致命? 疫苗打不打?	刘京彩	牡丹江市穆棱市人民医院
19	龙康客棧之康郎中的助眠小课堂	刘爽、王云飞、周丽阳、王植	黑龙江省健康管理服务评价中心
20	小心! 草丛里的“吸血鬼”- 蜱虫防治全攻略	刘瑜、徐丽丹	佳木斯市传染病院
21	机器人·种牙	芦威	佳木斯大学附属口腔医院
22	别被误导了! 肿瘤患者盲目忌口反而伤身	芦静、高梦雅、王天华	牡丹江市肿瘤医院
23	兄弟再见之破伤风科普	李欣璐	佳木斯大学附属口腔医院
24	龙康客棧之江湖护眼小妙招	李金梅、刘爽、周丽阳、王植、王云飞	黑龙江省健康管理服务评价中心
25	打破传播链, 阻断艾滋病毒的隐秘流动	李昱	齐齐哈尔医学院
26	别让孩子在“阳光”和“餐桌”上缺课	李家娣、郭雯卿、毛月丰	齐齐哈尔医学院附属第一医院
27	流感“隐身术”大揭秘	李彬彬、郭慧玉、杨晗、王迪、孙艳芳	黑龙江省疾病预防控制中心
28	腰椎间盘突出症防治与居家养护要点	李琛、马佳鑫、杨阳、高曦	黑龙江中医药大学附属第一医院

29	心梗“救”在你手，别让生命梗在心头	杨晨龙、王晓禹（哈尔滨医科大学附属第一医院）、姜崇文（哈尔滨医科大学附属第一医院）	黑龙江省疾病预防控制中心
30	翼状赘肉：别等它“长满”再做手术！那时候已经晚了	吴树斌	黑龙江省眼科医院
31	别骂娃“不听话”！坐不住、注意力不集中，不是调皮是发育信号	吴楠、王一、杨蕊	北京儿童医院黑龙江医院（哈尔滨市儿童医院）
32	胖的觉醒之我的代谢自救指南	邱莉莉、李鹏杰、郭雪英、杜娇娃、冯娜	哈尔滨医科大学附属第二医院
33	刮骨疗伤：华佗的灭菌“黑科技”	何圆圆、韩平平、鲁贵君	哈尔滨医科大学附属第二医院
34	宫颈癌筛查科普	何颖、韩毅敏、李朔、张思宇	哈尔滨医科大学附属第六医院
35	失眠不用慌！中医“情志调理法”，抚平焦虑睡更香	辛鹏、李璟怡、李仓达	哈尔滨市中医医院
36	出生缺陷防线：与时间的终极赛跑	张玉红、王艺潼、刘璐瑶、王颖	哈尔滨医科大学附属第六医院
37	胃溃疡的药物保卫战	张丙坤	北大荒集团总院
38	楔状缺损：不合格的演奏家	张帅	齐齐哈尔医学院附属第三医院
39	护眼只盯“眼”？谣言！糖尿病视网膜病变护理，控好血糖是“根基”，别顾此失彼	张洋洋、崔延泽、刘思淼、邹吉龙	哈尔滨医科大学附属第一医院
40	艾滋病-可防可控，爱与科学同行	张哲男、田琦	黑龙江省传染病防治院
41	阳光对眼睛的温暖作用机制	张唯	黑龙江省眼科医院
42	喝凉水都胖？检验科揪出真凶	张敏、胡亚楠	鸡西市人民医院
43	后背酸痛总不好，问题可能出在“后表线”	陆阁玲	黑龙江中医药大学
44	一种古老而危险的传染病——炭疽	陈丽、高云婷、于国华、闫军、杨宗华	黑龙江省疾病预防控制中心
45	中医养生无“湿”一身轻	陈晋、陈卓（哈尔滨商业大学）、于存玥	黑龙江省中医药科学院
46	窒息！别让心灵陷入困境	陈萧、张静冉、颜乐、肖慧灵、时祥瑞	齐齐哈尔医学院
47	“沉睡”指挥官：麻醉医生如何操控生死开关	范征楠	齐齐哈尔市第一医院
48	无影灯下的隐形守护者：麻醉医生到底在干嘛？	林天禹	齐齐哈尔市第一医院
49	努力拉长森林脑炎患者的生命线	林凤芝	大兴安岭地区人民医院
50	守护健康的“双价”盾牌	罗超	哈尔滨市疾病预防控制中心
51	龙康客栈之情绪暴走3种急救法—龙掌柜亲测有效	周丽阳、刘爽、王云飞、王植	黑龙江省卫生健康管理服务评价中心
52	世界青光眼日，共管慢病青光眼，留得光明恒久远	周洪	黑龙江省眼科医院
53	重视骨骼健康，远离骨质疏松	孟昕、李丽、于秋红、于倩	哈尔滨医科大学附属第一医院
54	“肠易激综合征：肠道里的“调皮鬼”你该怎么应对吗”	赵凤清、王庆华、张楠	鸡西市老年康复护理院
55	肺部“侦探”气管镜：藏在呼吸里的健康真相	赵艳楠	黑龙江省森工总医院
56	骨骼受伤不用慌，医护手把手教你“骨”力重生	赵爽、王雪、徐峥、牛松乐	哈尔滨医科大学附属第一医院
57	中医养生十二时辰（上）：顺时养身，告别疲惫	郝龙海、汪颖、常颖颖、贾明明	黑龙江护理高等专科学校
58	哪吒的肥胖烦恼？中医智慧教你科学瘦身	胡斌、梁续超、才艳雪、周志霞	齐齐哈尔医学院附属第二医院
59	第一次见宝宝，四维误区大盘点	侯丰、王涵、安晶红	哈尔滨市第一医院
60	生命的红色续航—输血医学精准援救	姜美臣、秦思萍	鸡西市鸡矿医院
61	不再遗忘的爱：阿尔茨海默病科学照护	姚祥巍、英月芬、李翠娇	哈尔滨市第四医院
62	诺亚方舟预案：小儿高热惊厥的家庭急救漂流	顾岩岩、刘莉	黑龙江省妇幼保健院
63	“蓝唇”之谜：肺动脉高压与缺氧青春的抗争	顾泽鑫	齐齐哈尔医学院附属第二医院
64	介入小战队	徐金涛、邓升华、吕勃川	黑龙江中医药大学附属第一医院
65	胃肠镜检查后饮食千万别“任性”	徐晶、孙杰、田甜	黑龙江省医院

66	让“宫外”不再“孕”	陶春红、张一鸣	中国人民解放军联勤保障部队第九六二医院
67	儿童健康呼吸的“黑客”：哮喘的闪电战与慢性咳嗽的持久战	曹淑媛、曹美育、秦可心	哈尔滨医科大学附属第六医院
68	多病共防：七类重点传染病的综合防控新思路	曹磊	哈尔滨医科大学附属肿瘤医院
69	面瘫的“表情重启键”	崔一之、师帅、刘刚、刘璐佳、葛晓昕	黑龙江中医药大学附属第二医院
70	气球人	蒋灵珠	齐齐哈尔医学院
优秀二档			
序号	作品名称	主创人员	单位
1	无痛胃肠镜麻醉注意事项科普	丁田阳、龚长龙	佳木斯大学宏大医院
2	别再乱治HPV了，丁太医有话说	丁静	哈尔滨医科大学附属肿瘤医院
3	穿越之浓汤的爱	于婧、高菲、张玉言、赵晓微	绥化市妇幼保健院
4	哮喘用药“六字诀”——规范操作稳病情，科学守护畅呼吸	马婧宁、王雪瑶、闪易佳、孙清殊、方元	齐齐哈尔医学院
5	关注青年卒中，不再“卒”不及防	马晶、邢爱民、杨蕊、谷明利	牡丹江医科大学附属红旗医院
6	龙康客栈之节后综合症	王云飞、王植、周丽阳、刘爽	黑龙江省健康管理服务评价中心
7	“气”定神闲学急救 气道梗阻巧施救	王仁莉、秦传子、刘琬一、刘瑾、刘春燕	黑龙江护理高等专科学校
8	“蝴蝶宝宝”：遗传性大疱性表皮松懈症	王忆嘉、张奇	齐齐哈尔医学院
9	肿瘤MDT多学科会诊—让抗癌少走弯路，让精准诊疗触手可及	王玉	黑龙江省肿瘤防治科普示范基地
10	卵巢癌迷局-医生侦探事务所	王可新、徐丹、郑秀爽	哈尔滨医科大学附属第一医院
11	人工心脏：心脏移植之外的“终极救赎”	王四清、王业阳、车守梅、徐艳丽、马明杰	哈尔滨医科大学附属第四医院
12	放纵的代价——冠心病的“诞生”记	王百鹤、李春春	大庆油田总医院
13	体检≠防癌筛查 高危人群必做的专业检查	王庆文	黑龙江中医药大学附属第三医院
14	补“D”不盲目，健康“维你护”	王杨	黑龙江中医药大学附属第三医院
15	3.87亿人的深夜困扰：针灸如何让你告别辗转反侧？	王欣波、朴勇洙、赵宇	黑龙江中医药大学附属第一医院
16	HPV感染一定会发生宫颈癌吗？	王俊苹、黄永宏、杨帆、崔丹丹、柏青杨	齐齐哈尔医学院
17	咸阳风云，诺如防疫法	王娜、李国峰、樊微微	黑龙江省医院
18	菌菌特工队：你的外卖里藏着多少“隐形室友”	王盈、庞秋思（中国铁路哈尔滨局集团有限公司哈尔滨铁路卫生监督所）	中国铁路哈尔滨局集团有限公司哈尔滨铁路疾病预防控制中心
19	“肺”同小可，“核”你聊聊：结核病防治的三大致命误区	王艳红、于凤鸾、许广慧	齐齐哈尔市结核病防治院
20	胃肠息肉切除术注意事项	王鸿东、那振星、李荔、王波、郝璐	黑龙江省第二医院
21	隐形守护者：守护眼安全，远离术后感染	王婉丽	黑龙江省眼科医院
22	别让“小情绪”变成“大怪兽”：青少年心理防护指南	王颖、苏雪明	哈尔滨市第一专科医院
23	宫颈癌：宫颈上的“隐形警报”	牛荔	哈尔滨医科大学附属第一医院
24	婚检不是考验，而是爱的双向奔赴	石竹、李声、樊睿思、江明石	黑龙江省妇幼保健院
25	2分钟读懂冠脉CTA	由志强、胡燕、刘巍、徐双武	哈尔滨市第六医院
26	避坑指南非同异“斑”	代玥	哈尔滨医科大学附属第二医院
27	静脉清障行动——微创篇，为主题！	丛开秋、丛开丽、薛光远、崔颖	绥化市第一医院
28	警惕中药乱配风险，遵医嘱用药是关键	匡宇明、陈禹竹、井月娥、邹宽	黑龙江省传染病防治院
29	不跑不跳降血压—“静然”有用	邢岩、孟毅	黑龙江护理高等专科学校
30	《心脑血管急救记》	朴海、陈慧波、辛鸿燕	哈尔滨市第二医院

31	大脑“信号”乱码?精神分裂症“维修”指南	曲立军、卢煦光	黑龙江省民福医院
32	造口的故事科学护理无“腹”担	朱桂玲、李晓琳、吴巍、毕诗杰	哈尔滨医科大学附属第一医院
33	《挺直腰“杆”》守护青少年脊梁	任广宇	齐齐哈尔医学院附属第一医院
34	降脂用药小误区,你知道几个?	任红秋、李小盼、赵一萌	双鸭山市人民医院
35	“萌宠暖心,防护留心”	刘一娜、包琳琳	大庆油田总医院
36	当急诊夏洛遇上海姆利克	刘双双、李如美、李新宁、孙佳威、孔令权	哈尔滨医科大学附属第二医院
37	痛风不只是“痛疯”那么简单!	刘宇超、薛迪、藏传刚	齐齐哈尔医学院
38	生命之滤:血液透析护理全解析	刘欢欢、赵越、王璐璐	黑龙江省传染病防治院
39	别让癌痛“偷走”笑容	刘丽娟、宿冰、初蕊	齐齐哈尔医学院附属第一医院
40	守住心脏安全线!心梗、猝死,一次讲清	刘佳、李相怡、郭怡男、薛扬	齐齐哈尔医学院附属第一医院
41	鼾声里的“危机”	刘洋、王子宁、邹鑫赢、张颖、迟英书	齐齐哈尔医学院附属第二医院
42	嗓子疼,别硬扛,家庭护理来帮忙!	刘洋、张敏、袁悦莹、崔晨曦、耿洁	齐齐哈尔医学院附属第一医院
43	“五健”促进儿童青少年肥胖防治	刘莉、顾岩岩	黑龙江省妇幼保健院
44	肿瘤的三级防护	刘爽	佳木斯大学
45	关爱老年人 关注老年人口腔健康	齐铭、闫翠翠、那睿思、代智慧、赵思淇	黑龙江省口腔病防治院
46	伪科学拆弹组:硬凑一万步?膝盖扛不住!	闫佳音、赵雪儿、赵胤泽、杨博、张宏莲	齐齐哈尔医学院
47	远离“药驾”,做最稳的“老司机”	闫虹、王雪、王宛茹	哈尔滨医科大学附属第四医院
48	远离宫颈癌 守护她健康	江明石、樊睿思	黑龙江省妇幼保健院
49	不只是“想太多”	安妮、李平	齐齐哈尔医学院
50	一管血的“严刑拷问”:生化检验到底查了些啥?	许沙沙、刘欣	哈尔滨市阿城区人民医院
51	爸妈骨头总喊累,可能是疏松在作祟	许照阳、李世赞(鹤岗市人民医院)、薛金丽、王友成(黑龙江省医院)、孟德潭	黑龙江省第三医院
52	顺应春气:从“困”开始的养生提醒	孙丹、孙强、彭玉勃、董晓红、毕东蕾	黑龙江中医药大学
53	科学减肥是个数学问题	孙双滨、吴迪、郭建玉、刘洋、陈露	齐齐哈尔医学院附属第一医院
54	探秘彩超:打开身体“黑匣子”解锁健康密码	孙庆玲	黑龙江省中医药科学院
55	且行且珍“膝”	孙洪雨、贾成博(齐齐哈尔建华医院有限责任公司)	齐齐哈尔医学院附属第二医院
56	年轻人-别让癌症盯上你!	孙瑜、刘昊(哈尔滨市第二医院)	哈尔滨医科大学附属第一医院
57	“低糖”“0糖”饮料真的更健康吗	苍琳、姜雪、汪海娇	齐齐哈尔市第一医院
58	话说献血	苏文博、王冠	哈尔滨市血液中心
59	祛湿茶天天喝?体质不对越喝越虚!	牡丹、刘娜、王少庸	黑龙江省中医药科学院
60	睡眠不足居然会让血压悄悄升高	李文华、闫际舟	齐齐哈尔医学院附属第三医院
61	别再低头刷手机,颈椎早就在抗议	李世赞	鹤岗市人民医院
62	别让“痼疾”累垮“心”!老年结核合并心衰防护指南	李伟、杨曦	黑龙江省传染病防治院
63	《别等出事了才学!儿童居家急救法》	李冰冰、陈弘勋、王立苹、孙巧巧	哈尔滨市第二医院
64	精神也会感冒,早防早好	李兴超	黑龙江省民福医院
65	失控的身体-妥瑞氏征	李芳盈、祝子涵	齐齐哈尔医学院
66	医学“火眼金睛”PET/CT:破解肺小结节的诊断密码	李迎群、宫飞飞、冯小丹	哈尔滨医科大学附属肿瘤医院
67	软组织包块别任性,科学诊治才放心	李昂	哈尔滨医科大学附属肿瘤医院

68	别让天旋地转困住你 前庭康复, 重启身体平衡器	李岩、杨师撼、张忠波	大庆市人民医院
69	看不见的危险! 盯上孩子的烧烫伤潜伏杀手	李金松	哈尔滨市第五医院
70	AED助力 “心” 动重启	李思璇	黑龙江护理高等专科学校
71	牙周健康全身健康	李宪国、刘岩、代品一、那睿思、齐铭	黑龙江省口腔病防治院
72	宝贝的花季不要被“隐形泡泡打扰”——青少年卵巢囊肿早筛指导	李朔、何颖	哈尔滨医科大学附属第六医院
73	把父母的“娇气”放在心上——老年抑郁症科学指导	李海燕	北大荒集团总院
74	“肺”腑之言——警惕呼吸系统的双重威胁!	李培瑶、鲍文彬	佳木斯市结核病医院 (佳木斯市肿瘤医院)
75	未出生的守护子宫里的三重防线	李淑媛、王昊、郑凯、李舒	哈尔滨医科大学附属第六医院
76	心脏要减负, 护理先上路	杨竹新、韩婧伟、李嘉航	牡丹江心血管病医院
77	牙拔还是不拔?	杨明、孟丹、徐依山、齐皓然、张彩月	黑龙江省口腔病防治院
78	老掉牙不是年纪问题, 是牙周在提前退休	杨洋、高明杰、孟祥玲	黑龙江省口腔病防治院
79	奇妙中医之小耳朵、大“能量”	杨凌、胡宇、张丽娟、孙丹丹	黑龙江省医院
80	让人刻骨铭心的疼痛叫偏头痛	杨雪霄	黑龙江省第三医院
81	肛周脓肿	肖海燕、李五一	佳木斯市中心医院
82	科学减重, 吃出健康!	狄畅	哈尔滨医科大学附属肿瘤医院
83	《想瘦? 先别跟自己较劲儿! 》	邹建军	齐齐哈尔市泰来县人民医院
84	洗牙后牙齿变松? 牙医揭穿真相: 是牙石“绑架”了你的牙	沈聪	黑河市第一人民医院
85	血压一失控器官都被动	宋卓	鹤岗市鹤矿医院
86	做生命的守护者	初而复、屈玮婷(齐齐哈尔建华医院有限责任公司)	齐齐哈尔医学院附属第三医院
87	天旋地转那般? ——原来是疯狂的石头在做怪!	张士保、张雪微	绥化市第一医院
88	肝的“求救信号”别忽略! 肝炎科普: 比追剧更该追的健康课	张广秋	佳木斯市桦南县人民医院
89	微波消融术: 不开刀也能“烫”死肿瘤	张书侨	北大荒集团总院
90	脑卒中的生死竞速!	张玉松、邹艳春、王海霞	哈尔滨市急救中心
91	冬至进补越多越好, 大鱼大肉随便吃?	张永峰、李冬楠(黑龙江省气候中心)	中国铁路哈尔滨局集团有限公司 哈尔滨铁路卫生监督所
92	心源性猝死预防	张辰蔚、姚宏睿、徐蕊	黑龙江省医院
93	颈动脉窦: 身体最敏感的“一平方厘米”	张经纬、李金玲、王月飞	齐齐哈尔医学院
94	新手爸妈必知的“小黄人”真相	张春荣、李楠	哈尔滨医科大学附属第六医院
95	急诊室里的“真假美猴王”	张铭、万秋阳、姜丽娜、李婷婷	大庆龙南医院
96	张口弹响别忽视	张微	佳木斯大学附属口腔医院
97	围绝经期不必煎熬 吃对营养轻松过渡	张黎、胡嘉航、崔莹、赵雪	牡丹江医科大学附属红旗医院
98	甜蜜杀机——窒息下的真相	张德新、杨宇、罗玥琛、刘双双、孙佳威	哈尔滨医科大学附属第二医院
99	乙肝五项深度解读	陈曦、许兴路、张迪、杜巍	黑龙江省医院
100	“伤”不起的亲密接触: 猫狗蛇蜂急救全知道	季风、许元、黄新颖	哈尔滨市急救中心
101	你还记得钟表的样子吗?	周晓林、赵泽琪、韩琳琳	七台河市人民医院
102	难以启齿的痛	郑月、丁佳鑫、袁超	齐齐哈尔市泰来县人民医院
103	被石头封印的身体——石人综合征	郑圣博、李佳琦、崔红霞	齐齐哈尔医学院
104	ICU体验卡, 当健康人在ICU度过一天是什么感觉?	官占江、林然	齐齐哈尔医学院附属第三医院

105	护牙从小抓，长大笑开花	孟祥玲、杨洋、闫翠翠	黑龙江省口腔防治院
106	心脏救援：支架是“生命桥”而非“催命符”	赵一莎、周可欣、祖佳琳、王冠超、李欣然	哈尔滨医科大学附属第一医院
107	脑卒中急救挽回黄金4.5小时	赵吉波、沈越、刘瑞雪、张新慧、张玺斌	齐齐哈尔医学院附属第三医院
108	眼科科普小课堂	赵春圆、董锐（黑龙江省疾病预防控制中心）	黑龙江省眼科医院
109	科学战“斑”指南	赵桂芝	大庆油田总医院
110	结节不“结”心，科学护肺行	赵桂彬、马骁、刘海艳（黑龙江省医院）、王雪、孙秋雨	哈尔滨医科大学附属第四医院
111	无痛分娩”，真的能实现“无痛生娃”吗？	赵慧婷、李卓澄、孙杰	黑龙江省医院
112	滚蛋吧，跌倒君	郝延喆、王可杰（哈尔滨医科大学附属第二医院）、孟凡莹、陆井伟、郑建明	哈尔滨医科大学附属第四医院
113	急诊抢救室真实流程：从进门到脱险全程揭秘	郝丽娜	黑龙江省森工总医院
114	汇东方智慧，融现代科技：解码中西医结合治脑梗死的“通”与“复”	胡晔	北大荒集团总院
115	一颗种植牙背后长期的守护	段峰、李佳璐、汪雅妮、郑晓彤	佳木斯大学附属口腔医院
116	宝宝总是半夜哭闹、肚子胀？不是“难带”，是这个原因！	侯雨彤、赵东旭、柏立萍	牡丹江医科大学附属红旗医院
117	胸痛的“生死时速” 如何区分心梗和胃痛	姜录录、陶冶（延寿县人民医院）	黑龙江省林业第二医院
118	别等血管“喊救命”！这些检验指标早看早安心	姜辉	黑龙江省第三医院
119	视觉稳定与平衡的隐形守护者-前庭动眼反射	姜滨、王洪威、姜凤艳	黑龙江省海员总医院
120	别让心脏‘堵了心’——揭秘心梗	祝子涵、李芳盈、李彤	齐齐哈尔医学院
121	透析脱水的安全上线	秦春艳	七台河七煤医院
122	护理让肿瘤不再“为所欲为”	袁博宇	北大荒集团总院
123	筑牢骨骼生命线，远离无声骨质疏松	徐丽超、刘媛媛、刘欣、闫晓琪	佳木斯大学附属第一医院
124	视网膜脱离科普视频	徐佳琪	黑龙江省眼科医院
125	小心林子里的“草爬子”！	徐艳春、谷琳琳、唐莉娜、刘晓东	大兴安岭地区人民医院
126	癫痫发作怎么办	栾微、周沫、唐博毅、吴昊	黑龙江省森工总医院
127	守护健康，从守护你的“小蝴蝶”开始	高阳阳、王爽、于欣源、宋娟、范光丽（齐齐哈尔市特殊教育学校）	齐齐哈尔医学院
128	穿越结核手术的迷雾：一份心理地图	高明霞、侯淑艳、刘慧楠、杨丽丽、袁媛	黑龙江省传染病防治院
129	护理安全不是“说明书” 而是藏在日常里的“细节密码”	郭楠、左永超、辛乐	齐齐哈尔市泰来县人民医院
130	胃内镜：肚子里的“光影侦探”	黄涛	黑河市第一人民医院
131	不吃安眠药，轻松治疗失眠症	萨那斯日古楞、李珊珊、邓希锦、王丹、赵蕊	哈尔滨医科大学附属第一医院
132	当“三高”遇上“蛇盘疮”，为何疼起来能要命？	盛苗苗、李国良、田枫、杜霄、王雪	黑龙江省第二医院
133	手术中的紧急会诊：术中冰冻	崔丹丹、窦薇、李想、黄永宏	齐齐哈尔医学院
134	胃肠道里的“健康侦察兵”——胃内镜，问题早发现！	隋皓楠	绥化市兰西县人民医院
135	糖网悄悄偷走视力！糖尿病视网膜病变早筛早治	葛淳、李岩、杨晶	黑龙江省眼科医院
136	散光小百科	韩城城	黑龙江省眼科医院
137	别让甲状腺“连累”你的眼睛，这些信号别忽视	韩洋、于宛弘（哈尔滨市第五医院）、史绍鹏（哈尔滨市香坊区人民医院）	黑龙江省眼科医院
138	这三大误区医生最怕你做错	韩素霞、刘振宇、谌彪	大庆油田总医院
139	揭开“蛇缠腰”的神秘面纱，中医“斩蛇”有妙招	韩琳、王本胤、刘瑾、刘琬一、刘春燕	黑龙江护理高等专科学校
140	口腔健康，牙周护航	蓝杰	佳木斯大学附属口腔医院
141	消化道的“攻防战”——“溃疡是如何形成的？”	漆毅、潘艺培	齐齐哈尔医学院附属第一医院

142	孕期守护口腔健康，从齿开始	樊秀艳、江明石、樊睿思	黑龙江省妇幼保健院
143	如何正确煎中药	潘晓辉	伊春市中医医院
144	不同人群麻醉有讲究	魏绍婷	哈尔滨医科大学附属第一医院
145	康复护理魔法书：解锁5个让瘫痪肢体“觉醒”的日常奇妙时刻	魏艳娜、于亚男	黑龙江省第三医院
优秀三档			
序号	作品名称	主创人员	单位
1	肿瘤科的那些谣言你相信了吗？	丁林、肖金玲、朱丽娜	鸡西市中医医院
2	甲状腺结节的“针尖芭蕾”：微波消融精准狙击术	于敏、徐国福	鹤岗鹤矿医院
3	以为有用其实没用的避孕方式	于婧	绥化市妇幼保健院
4	透析时的“失衡魔咒”：大脑的“渗透压陷阱”	万盛梅、孙黎黎	齐齐哈尔市第一医院
5	降压药吃了就停？小心血压“报复性反弹”	马双林	绥化市北林区第一人民医院
6	建三江医院健康宣教小课堂（每个人四十岁以后有必要做一次肠镜检查）	马玉涛	北大荒集团建三江医院
7	记忆的橡皮擦	马宁宇、米少娟、刘百惠、于宁	大庆龙南医院
8	用心倾听血管衰老的信号	马芳芳	大兴安岭地区人民医院
9	“动”若脱兔——注意缺陷多动障碍不是“顽皮”！	马岩	齐齐哈尔市第一医院
10	“环”游记大闯关	马姗姗	哈尔滨市嘉润医院
11	精准打击肿瘤：肿瘤放疗核心知识全解析	马跃	牡丹江市肿瘤医院
12	守护“睛”彩世界 点亮“光”明未来	马惠	黑河市第一人民医院
13	《康复赠予我的》	王大华、王青松、顾佳明、关蕊文	哈尔滨市第二医院
14	善于伪装的“沉默杀手”——肺栓塞	王玉叶	哈尔滨市阿城区人民医院
15	“梅”有下次	王礼、冯宇、高峰、张芳芳、朱万明	牡丹江市康安医院
16	细胞叛变-揭秘肿瘤背后的生死之战	王永亮、颜莹	哈尔滨市第一医院
17	新手爸妈必看，三分钟读懂新生儿黄疸	王红艳、李然、邱轶敏	哈尔滨市红十字中心医院
18	肠治久安，胃爱设防	王志东、郭莹	绥化市绥棱县中医医院
19	乳腺那些事儿——别等疼了才慌 早筛早安心	王志超	佳木斯市妇幼保健院
20	解锁童言，“针”见效。	王宏宇	齐齐哈尔市中医医院
21	《抗生素用对是利剑，滥用是“毒药”》	王卓	伊春市中心医院
22	骨头汤补钙，真的比牛奶“强”？	王承祺、石莹	齐齐哈尔市中医医院
23	如何睡出高质量睡眠？	王珊珊、刘明明、王建秀	伊春市第五人民医院
24	眼底小激光 守护大光明	王艳玲、展秀君、韩雪、王莹	佳木斯市中医医院
25	脑血管“凿壁借光”？造影术看清血管里的隐患	王艳艳、张宏伟	鸡西市人民医院
26	科学护理守每一次呼吸	王桂英、孔令楠	佳木斯市结核病医院 (佳木斯市肿瘤医院)
27	中医推拿手法，防治青少年近视	王钰淇	绥化市妇幼保健院
28	髌膝关节置换术后康复指导	王倬然、芦田田	齐齐哈尔市中医医院
29	“过来人”的话真的对吗？无痛分娩的真相	王梦露、王淇漪、张文娟	大庆市人民医院
30	跳绳排石是“神助攻”还是“拦路虎”	王敏	佳木斯市中心医院
31	宫颈癌的“照妖镜”	王超、曹成铁	双鸭山市人民医院

32	小蝌蚪找妈妈，为什么总迷路？	王婷婷、李炳慧、王志佳	齐齐哈尔中医医院
33	青少年肥胖背后：胰岛素抵抗在捣乱	王毅祯、何佳琪	牡丹江心血管病医院
34	胎儿脐带绕颈	王璐璐	双鸭山市妇幼保健院
35	呼吸之眼，一探究“镜”——无痛支气管镜	车启富、张鑫、何丽杰、姜雪	佳木斯市中医医院
36	一人流感，全家放倒？打造家庭防火墙的5个关键	牛丹、赵秀婷	齐齐哈尔市第一医院
37	牙齿美白的安全方法与误区	尹蒙榕	哈尔滨市第四医院
38	老人坚持练这五个动作	孔晓旭	黑龙江省老年病医院
39	《不是玄 学不是慢，中西医结合是科 学方案》	未四龙	绥化市兰西县泓慈医院
40	孩子总过敏？从根源守护儿童免疫力	艾连杰、杨艳红	鸡西市密山市人民医院
41	《腹腔里的“巧克力”洪水 —— 子宫内膜异位症引发的急腹症》	石百成	黑河市孙吴县人民医院
42	关于老年人心血管疾病	卢魏芳、王伟	佳木斯大学宏大医院
43	梦境回溯之“心梗”	申绍辉、王丹、李婷婷、刘民泽	大庆龙南医院
44	何为“肩袖损伤”	史加奎	佳木斯东极骨科医院
45	呼噜声里藏刺客 腺样体肥大要重视	史鹏帅、龚爽	佳木斯市中心医院
46	银针焕肤，自然之美	白海昕、雷琴（大庆龙南医院）	大庆市中医医院
47	高血压攻防战：血管壁的压力平衡术	冯世海	鸡西市鸡东中医院
48	了解脑卒中，科学早发现	冯成成、陈丹	黑河市中医医院
49	麻醉术前准备	冯宝、赵宏宇、赵天瑶、杨静	哈尔滨市第一医院
50	焦虑“缠”身怎么办？精神科视角：这样“拆”除情绪炸弹	冯娜、孙婧媛	哈尔滨市第一专科医院
51	藏在骨头里的“恶魔”科学防治骨质疏松全攻略	邢莉莉、马鑫、刘嘉伟	大庆市人民医院
52	一贴一灸一按中医特色疗法护健康	毕明微、董宇佳、关美月	齐齐哈尔中医医院
53	中药西药“一锅炖”，搭配不对反伤身	师帅	大庆市中医医院
54	试管冻胚移植用药及方案讲解	曲春尧	佳木斯市妇幼保健院
55	胃里藏了个“坏房客”？体检阳性，到底要不要赶走它？	吕琳、于雪	鸡西市疾病预防控制中心 (鸡西市卫生监督局)
56	HPV感染就是宫颈癌？一文讲清楚	吕婷婷	齐齐哈尔第一医院
57	别让电流“焦”你做朋友，电烧伤急救知识能救命！	朱应来	哈尔滨市第五医院
58	解码胎儿健康——MRI的神奇“磁”力	朱凯、由丽梅（牡丹江医科大学）、徐守成、曾立红	首都医科大学附属北京儿童医院 黑龙江医院
59	担心孩子性早熟？彩超检查别忽视，这些部位要重点看！	朱颖、任伶	鹤岗市人民医院
60	胎心监护，卫生健康科普视频	任宝花、王月宁	鹤岗市人民医院
61	一翻身就天旋地转？教你预防耳石症复发和跌倒	伞勇智、单岩岩、史岩、高金红、刘洋	大庆市人民医院
62	甲功：肝气“疏泄”的仪表	刘大鹏、房丹丹、李翠翠	齐齐哈尔中医医院
63	血压君的“暴脾气”怎么治？护理小妙招让它乖乖“躺平”	刘凤丹	大庆市中医医院
64	春季和病毒说拜拜	刘志男、王迎雪、解鸿蕾、刘洋	哈尔滨市疾病预防控制中心
65	心慌、胸闷别大意，可能是心脏在提醒	刘帮勇	鹤岗鹤矿医院
66	《别被“终身服药”吓住，高血压吃药是护血管不是遭罪》	刘剑	北大荒集团宝泉岭医院
67	《从流感到坏死性脑病，一次感冒如何让大脑“亮红灯”》	刘美香	黑河市北安市第一人民医院
68	低盐饮食	刘洋、马宁若	双鸭山市人民医院

69	《无偿献血者权益科普：优先用血+血费报销》	刘晓龙、王刚	哈尔滨市血液中心
70	肠易激综合征（IBS）：压力大，肠胃也跟着“闹情绪”？	刘晓娟	哈尔滨嘉润医院
71	守护“小心肝” 远离重症肝炎	刘倩、李冬梅	齐齐哈尔市传染病防治院 (齐齐哈尔市第七医院)
72	全麻会让人变傻、影响智力吗？分人群说清真相	刘海峰	绥化市第一医院
73	睡眠节律崩溃，熬夜成瘾的陷阱	刘海鹏、王丽丽	齐齐哈尔安康医院
74	心脑血管疾病如何预防	刘博、王立明、唐可慧、屈洋	哈尔滨市第一医院
75	体重管理的底层逻辑用“饮食加减法”对抗慢性病源头	刘雅男、管冬雪、徐飞飞	牡丹江市第二人民医院
76	《大脑突然离线，晕厥来袭莫慌张！》	刘照寒、艾美玲、陈凤	哈尔滨市第二医院
77	斑点热立克次体：蜱虫带来的“隐形病原体”	刘新玥	大兴安岭地区人民医院
78	无偿献血知识科普	刘静、齐常程	佳木斯市中心血站
79	《办公室5分钟内分泌调节小动作》	刘措、李妍妍、施立刚	哈尔滨市第二医院
80	甲减人士必看优甲乐和早餐的“爱恨情仇”	刘霜、满胜男、魏兰（大庆市中医医院）	大庆市第四医院
81	“泻药自由”的代价：你的肠子可能正在悄悄“变黑”	刘巍	齐齐哈尔市中医医院
82	胃肠超声造影—微创探秘消化道	刘巍、由志强、高崇箫、孙太江	哈尔滨市第六医院
83	产后妈妈42天的盆底肌康复密码	刘鑫	七台河市妇幼保健院
84	奔波在平凡之路，守护好健康之躯	齐红伟、倪晓丹、郝璐	黑龙江省第二医院
85	“黛玉葬花”症：肺气虚的秋日咳嗽密码	齐莉莉、刘俊辰、王丽彦	齐齐哈尔市第一医院
86	别等疼了才重视，乳腺喜欢“早发现”	闫月乔	七台河市人民医院
87	肩手综合征别让疼痛困住你的手	闫建华、张佳明	七台河市中医医院
88	健康生活 控糖有方	关雪松	佳木斯市富锦市锦山镇卫生院
89	一沙一知 结核防治闯关大作战	汤永妍	哈尔滨市胸科医院
90	《中西合璧，拯救被偷走的睡眠》	许加阳、杨毓琪、闫妍、陈广玲、权威	牡丹江市妇幼保健院
91	定期体检别偷懒，心脑血管早发现。	孙中杰	绥化市北林区第一人民医院
92	妇科疾病早筛查，早预防——助力实现‘健康中国2030’	孙立玲、石玉颖、朱敏	齐齐哈尔市第一医院
93	磁共振告诉你：你减的是水，还是真脂肪	孙尧	七台河七煤医院
94	听见美好，健康相伴	孙丽坤、张晗、张磊、郑雨欣	黑河市第二人民医院
95	春夏交替如何守护好“呼吸道”、“脑血管”两道防线	孙丽萍、朱雪菲	绥化市第一医院
96	小心病毒性肝炎的“三兄弟”危机	孙学梁	鸡西市人民医院
97	高温天防中暑	孙艳、范景杰、宗波、林琳、边欢	双鸭山市人民医院
98	（视网膜的“黑化告白——一场被血糖点燃的视力危机）	孙萌、朱德坤、曹健、卢杰、杨微	牡丹江爱尔眼科医院
99	孙医生皮肤世界第五集	孙婷	绥化市人民医院
100	在家如何做艾灸 一个视频学起来	孙殿甲	黑龙江省老年病医院
101	布病防控：牛羊接触者必看的健康课	孙静莹	齐齐哈尔市传染病防治院 (齐齐哈尔市第七医院)
102	护肝片不是万能宝乱吃反而伤肝脏	孙燕、宋子同（绥化市惠一民医院）	绥化市人民医院
103	《致龋菌的“自白书”——牙齿龋坏全揭秘》	牟文博、程瑶（北大荒集团总医院）	哈尔滨市口腔医院
104	诊室大决战之大战妊娠期糖尿病	杜忠蕾	牡丹江林业中心医院
105	医本正经之小杜医生萌护学堂（解锁0-3岁婴幼儿早期发育密码）	杜烨、付英杰、刘畅、付雯雯	哈尔滨市妇幼保健计划生育服务中心

106	戴上“胆子”！VR让恐惧说Bye Bye	杜熔淦、薛斌	哈尔滨市第一专科医院
107	儿童麻醉有温度，心里无慌超靠谱	李一男	佳木斯市妇幼保健院
108	花少钱,办大事	李可心、刘洪艳	双鸭山市人民医院
109	防暑小记	李乐乐、李春辉、宋佳、吴琼	牡丹江市第一人民医院
110	肠道爱干净，不爱重口味	李立威、谭钧文	绥化市第一医院
111	变美还是变“险”	李红艳	大庆油田总医院
112	检查报告看不懂影像科医生教你读片	李志伟、刘梦竹、李路	佳木斯市中医医院
113	体重“控”得好，卒中“跑”得早	李若然、王健、金楷文	齐齐哈尔市第一医院
114	《顺四时春养肝》	李和翠、侯洁、孟繁羽	大庆油田总医院
115	头晕不是“天旋地转”的浪漫，可能是身体“导航系统”失灵了	李春峰、张键枢	绥化市第一医院
116	防跌小记	李春辉、宋佳、姜丽丽、田宝荣	牡丹江市第一人民医院
117	《神探狄仁杰》式辟谣：肝胆疾病常见谣言，看医生如何用临床证据破案	李荣海	双鸭山市人民医院
118	《耳屎是“垃圾”还是“宝藏”》	李娜、冯文利、房胜男	哈尔滨市第二医院
119	肝脏的求救信号，你收到了吗？	李勇、崔虎军、孙百玲、张新卓、秦琦	牡丹江医科大学附属红旗医院
120	《这一程，共守护》科普主题宣传片	李晓丽	哈尔滨医科大学附属肿瘤医院
121	青春无“压”力，快乐不“打烊”！	李敏	大庆市第三医院
122	高血压健康宣教	李博航	伊春市金林区疾病预防控制中心
123	别让心梗“猝”不及防	李晶瑶、管琳琳	大庆油田总医院
124	不要等到“无药可救”，才想起医生的叮嘱	李新刚、任洪佳、杨艳婷	佳木斯市结核病医院 (佳木斯市肿瘤医院)
125	牙龈不“出”血，笑容更出挑，牙周护理有门道	李慎远、潘颖	齐齐哈尔市第一医院
126	腰背部自我保健与康复	李赫、王石磊、唐校光	哈尔滨市红十字中心医院
127	心衰不心塞，家庭管理超简单	李慧	大庆市第四医院
128	健康睡眠，优质之选	李慧慧	哈尔滨工业大学医院
129	《从山野到实验室——金银花的千年守护》	李德丽	伊春市丰林县红星镇卫生院
130	识别“高压线”！打败焦虑	杨立娟	绥化市第一医院
131	《备孕密码：精卵相遇的隐秘战场》	杨好迪	北大荒集团宝泉岭医院
132	黑白胶片里的肺结节密码	杨欣燕	哈尔滨市胸科医院
133	生孩子也讲“战术”，宝妈少走弯路	杨春艳、史隽文、杨丽群	哈尔滨市红十字中心医院
134	珍爱生命之源-肾脏健康全攻略	杨静、刘富佳	齐齐哈尔市第一医院
135	心源性猝死？军医教你抢回一条命	杨德斌、荆雷	北大荒集团九三医院
136	重生之还我健康颈椎	肖墨、陈晶	双鸭山市中医院
137	扁桃体切了就免疫力差？成年后它早退休了	吴小敏	齐齐哈尔市五官医院
138	别把麻疹当感冒，科学应对有办法	吴迪、吕玉梅、明星、窦文婷	哈尔滨市第六医院
139	你的血管在“喊饿”？缺的是运动不是肉	吴振东	牡丹江心血管病医院
140	爸妈总说没事，可能心脏在偷偷喊救命	吴琼	绥化市北林区第一人民医院
141	看病不迷糊	何雨檬、吴迪、潘选华、张全	哈尔滨市第六医院
142	《脑海里的“橡皮擦”》	伯文娟、李杰、李雯	哈尔滨二四二医院

143	Emo了? 你的情绪在“闹脾气”	佟文凤、张玉莹	鸡西市密山市精神病医院
144	面神经炎科普	谷晓微、刘阳	牡丹江市第二人民医院
145	饭后犯困不是“懒”!老年人要警惕这可能是脑梗的“小警报”	邸亚芹	大庆市第五医院
146	心中有数—解密艾滋病检测全流程	沈贞姬、白岩、李敏、徐阳、王尚博	哈尔滨市疾病预防控制中心
147	双剑合璧记: 高血压的中西药合围战术	沈会敏、徐炳清	齐齐哈尔市中医医院
148	眼肌麻痹三种常见类型	怀正宇	鸡西市中医医院
149	当“批评”变成伤害青少年心理健康的隐形杀手	宋旭、李金婷、潘志超、郭艳红	哈尔滨市第一专科医院
150	遗忘有痕 爱意无界	宋远航、吕小羽	大庆市人民医院
151	身体在悄悄说心事	宋妍、蔡欣欣、周思晗	佳木斯市精神疾病医院
152	猝死可预防, 关键在日常	宋岩姝、刘丽娜	齐齐哈尔安康医院
153	防噎小记	宋佳、李春辉、吴琼、李英波	牡丹江市第一人民医院
154	腰部健康小常识	宋春寒、范文萍、计春雨	哈尔滨市中医医院
155	新血凝四项在骨科手术VTE评估中的作用	宋衍丽	哈尔滨市第五医院
156	黑影谜团	宋艳玲、潘立秀	大庆油田总医院
157	《手把手教你正确雾化 让治疗事半功倍》	宋桂红、李木子	大庆油田总医院
158	守护新生命的“黄金搭档”早孕化验单上的HCG与孕酮	宋雷、潘琪、李珊珊	齐齐哈尔市第一医院
159	揭秘冰雪运动的“口腔安全气囊”	宋璧琦、陈忠生、王蕾	佳木斯市口腔防治院
160	别让“糖魔”盯上娃, 中医防“糖”小妙招	张玉红	齐齐哈尔市第一医院
161	《别让生命“梗”在半路, 中风防治的中西医智慧》	张冲、骆寅峰(黑龙江省佳木斯市中心医院)	黑龙江省伊春市中心医院
162	夏天出门小心“隐形杀手”蜱虫与莱姆病	张芳芳、冯宇	牡丹江市康安医院
163	当老鼠开始“投毒”人类如何接招?	张芳芳、郭菲菲	牡丹江市康安医院
164	起搏器术后护理: 开启“心跳自律”的幸福密码	张丽	牡丹江心血管病医院
165	老年流感要注意 及时就医是关键	张妍、刘思聪、孙玲丽、郭莹玉	黑龙江省老年病医院
166	支气管镜检查: 肺部健康的“洞察之眼”	张波	哈尔滨市第五医院
167	拒当“小病号”! 手足口病护理有门道	张建娣	鸡西市妇幼保健院
168	“心病”要“心医” 心内科祝你找回健康	张肃	黑河市第一人民医院
169	降压药、降糖药什么时候吃最有效?	张玲	鹤岗鹤矿医院
170	三阳开泰	张胜男、赵日欣、段宏伟、徐 媛、付志朋	双鸭山市人民医院
171	生化报告: 器官的“成绩单”	张洪宇、李凤阁	齐齐哈尔市中医医院
172	别让“健忘”掩盖了真相——轻度阿尔茨海默病的那些信号	张洋、周跃明(大庆市萨尔图区人民医院)	大庆市第三医院
173	从药品到疗效: 药学的精密计划	张艳欣	齐齐哈尔市第一医院
174	“孕”气不佳? 先查“妇科”这些事	张艳萍	齐齐哈尔市第一医院
175	产后“孕”动科学恢复 遇见更好的自己	张莉、袁琳、杨宇	大兴安岭地区人民医院
176	谁动了你的“性”福?	张晓微、李姗姗、郭鹏、徐滨华	哈尔滨市第一医院
177	抗骨松+防跌倒 晚年快乐没烦恼	张健	绥化市第一医院
178	打喷嚏要捂嘴: 别让结核跟着你的飞沫“去旅行”	张雪	大庆市第二医院
179	科学防控艾滋病, 消除歧视暖人心	张敏	七台河市桃山区桃东街道社区卫生服务中心

180	甲流来袭，一定要做好防护措施	张塔	绥化市妇幼保健院
181	乳腺癌八大谣言科学辟谣穿文胸、喝豆浆、微波辐射...	张晶娥、兰晓雪	大庆市人民医院
182	《颅内曲霉菌病》	张微	哈尔滨二四二医院
183	护好“心”动力，远离心血管隐患	张影丽、李蕾、裴领霞	哈尔滨市红十字中心医院
184	化疗会加速癌细胞扩散，不能用？	张璐	绥化市第一医院
185	母婴结核防护指南	张鑫玲	黑河市第一人民医院
186	造影伤血管？这波“炎”过其实了！	陈佳新	双鸭山市人民医院
187	性激素六项：女性身体的晴雨表	陈玲玲	牡丹江市肿瘤医院
188	一个肿瘤细胞的自白	陈宣宇、曹宇星、李净	哈尔滨市胸科医院
189	麻醉医生治疗失眠	陈萌、刘永梁、崔红蕾	牡丹江医科大学附属红旗医院
190	科学防艾，守护健康	陈敏	伊春市疾病预防控制中心
191	走进那间心理咨询室，是我为自己做的最勇敢的事	陈滢伊、韩锐、刘丽萍、牟天天	哈尔滨市第一专科医院
192	HPV疫苗，真的是女性的“专属”吗？	武欣越、王思文、高波、徐秀芬	哈尔滨市第六医院
193	打一针只是开始：麻醉医生喊话外科护士的那些“暗号”	苑文艳、于琪（北大荒集团九三医院）	黑龙江省林业第二医院
194	老人有基础病该怎么吃粽子	林岩松、李兴华	黑龙江省老年病医院
195	知艾懂预防，为爱守安康	季晶、李扬、王琪	佳木斯市向阳区疾病预防控制中心
196	睡眠呼吸暂停—藏在鼾声里的高血压帮凶	金纛、刘欢、黎晟维	大庆市人民医院
197	孕中期必做的“胎儿全身体检”——大排畸	周红红、张萌、王薇	绥化市妇幼保健院
198	放射检查误会多 真相在这里	周志林	黑龙江省老年病医院
199	穴位按摩巧治失眠：中医教你刺激“安神开关”调节脑功能	周琳、林佳、李德华、朱瑞增	大庆市中医医院
200	C位出道	周越、路娜、冯程程、孙凯	双鸭山市人民医院
201	艾滋病检测的三个黄金时间点	周影	北大荒集团建三江医院
202	别再乱服！降压药服药时间指南	郑炎焱、赫涌刚	鸡西市中医医院
203	哺乳期妈妈手术麻醉（多久能喂奶？安全避坑指南）	房广义	大兴安岭地区呼玛县人民医院
204	宝宝莫名哭闹，警惕肠套叠	房春玉、姜磊、张焱泉	鸡西鸡矿医院
205	《土豆哪里去挖？让我告诉你去哪挖》	孟凡香、王惜岩	北大荒集团北安医院
206	如何区别真假宫缩	项丹	哈尔滨市红十字中心医院
207	呵护眼睛从小做起	赵春艳	大兴安岭地区塔河县第二幼儿园
208	脑子“生锈”了？当抑郁遇上“认知功能下降”	赵获、鄂童、高源、宋子龙	哈尔滨市第一专科医院
209	一杯水要过多少关才能喝？实验室揭秘饮水与公共健康	赵浩淼、谷珊珊（大庆市大同区疾病预防控制中心）	大庆市第二医院
210	《检验是个“侦察兵”，预防老年慢性病》	赵雪莲	牡丹江穆棱市中医医院
211	快乐运动健康生活	赵璐、李婧、范永春、刘姝玥、朱雅宁	黑龙江省第二医院
212	结节≠癌！超声带你看懂乳腺小疙瘩	郝时光、陈亚萍	鹤岗市人民医院
213	年轻人糖尿病眼病更凶险——为什么“糖龄”才是关键？	荆晶、潘彤晖	北大荒集团宝泉岭医院
214	72小时救命阻断，别让冲动留遗憾	胡燕、王莉娜、由志强、刘巍	哈尔滨市第六医院
215	警惕！别当普通感冒！呼吸道合胞病毒（RSV）感染	钟华、宋美、葛冬杰、袁国明	哈尔滨市第一医院
216	当孩子遇上“成人病”，儿童2型糖尿病的预警信号	段志杰	大兴安岭地区人民医院

217	《眩晕？没那么简单》	侯杨	伊春市中医医院
218	传染病检验师：比侦探还刺激，因为每个样本都是“悬案现场”	侯阿敏、李丹	齐齐哈尔市泰来县人民医院
219	守护心灵绿洲从读懂情绪开始	侯俊英	双鸭山市妇幼保健院
220	孕期口腔疾病的防治	侯琳、张鹏飞	哈尔滨市第一医院
221	多耐药菌在NICU的“游击战”：院感防控标准防线	姜文文、姜楠楠、富越明	鸡西市中医医院
222	《把肾养明白，尿毒症不来》	姜弘扬	绥化市第一医院
223	《别让近视“绑架”童年！》	姜晓玲、王冬佳、柴傲轩	北大荒集团北安医院
224	想健康，很难么？	姜婷、沈明辉、邓美荣、傅悦、蔡秀芝	哈尔滨市第五医院
225	血型那些事儿	姜腾达、柳云轩	七台河市中心血站
226	妇科知识“不打烊”，健康才敢“任意闯”	姜福艳	鸡西市鸡东县妇幼保健计划生育服务中心
227	肺结节、别纠结	姚文达、吴琦、王恩财、解云鹏、刘彩虹	牡丹江市肿瘤医院
228	老人用药要精炼，少而精准才安全	姚巧丽	哈尔滨市宾县人民医院
229	《心肌玉石之谜》：中西协作战胜心脏淀粉样改变	秦钢	鸡西市密山市中医医院
230	“脊”不可失：别让腰椎间盘突出“突出”麻烦	秦冕	齐齐哈尔市第一医院
231	你的颈椎正在被手机压弯	袁雪、张晓荟	北大荒集团九三医院
232	骨坏死分期治疗策略	聂广辰、于华山	哈尔滨市第五医院
233	小航的“清晰”新旅程	聂巍巍、孙瑶、王春亭	哈尔滨市第四医院
234	从识别到预防，教您科学应对基孔肯雅热	夏守虹、冯雅琴、梁爽、刘亚轩	佳木斯市传染病院
235	戒烟开启新生活的钥匙	原美婧	哈尔滨工业大学医院
236	牙痛终极对决：根管治疗VS直接拔牙	徐丹丹	齐齐哈尔市第一医院
237	小寒室内外温差大，吃感冒药时要避开“重复用药误区”吗？	徐东雪	绥化市青冈县人民医院
238	《突发头晕怎么办？》	徐芳辉、张春娜	哈尔滨市第二医院
239	血液透析，“肾”命之线守护者	徐秀玲	哈尔滨市第五医院
240	护心不费力 反搏有魔力	徐春爽、刘庆、勾雅男	大庆龙南医院
241	警惕高血压 隐匿于身体的“健康杀手”	徐洪江、张晟铭、焦宝玉	佳木斯市卫生健康事业发展中心
242	小爬虫，大危险！	徐海燕、刘永强	大庆市疾病预防控制中心
243	《八戒避“流”记，这波流感可不能硬抗》	徐继东	黑河市第一人民医院
244	《少年身体“小警报”，彩起来“解码”安心又靠谱》	徐琪	大兴安岭地区人民医院
245	《远离慢性疼痛，拥抱品质生活》	高伟达、何西涛、杨超	哈尔滨市第二医院
246	最新上市机型—新生儿使用说明书	高丽	牡丹江市妇幼保健院
247	短暂失重、漫长代价	高波、贾程程、周思宇、孙晓雨	双鸭山市人民医院
248	孙悟空也难逃的“内伤”——气胸患者的“取经”之路	高清军、王明彦	鸡西鸡矿医院
249	自由体位分娩，让分娩更自在	郭兴霞	双鸭山市人民医院
250	精神科药物“会吃傻”？停药复发才是真伤脑	郭宇	齐齐哈尔市精神卫生中心
251	心脑血管要“养”情绪更要“护”身心同调才是真健康	唐怀楠	黑龙江省第三医院
252	孩子近视“涨不停”？护理达人教你“掌”握3招稳度数	唐晓晨	黑河市第一人民医院
253	药学界“盲盒”：不同剂型的隐藏技能	曹迪书	绥化市海伦市人民医院

254	心脏稳“跑”，消毒无“死角”！	曹婷婷、牟佳	齐齐哈尔市第一医院
255	当中医邂逅减肥，脂肪竟被“点穴”了	戚莎菲	大庆油田总医院
256	《救命！糖尿病人烂脚真的不用一刀切？》	常鑫、王公臣（哈尔滨医科大学附属第四医院）	哈尔滨市第五医院
257	你会伸“懒腰”吗？	崔宝丹、项金香、梁秀玉	哈尔滨市第五医院
258	情绪过山车？潮热找上门？更年期通关秘籍请查收	崔荔群	大庆市第四医院
259	家有女儿必看青春期的秘密（一封青春期的悄悄话）	崔艳苹	双鸭山市妇幼保健院
260	科学饮水指南：解锁健康生活密码	康真、刘晓波	哈尔滨市疾病预防控制中心
261	《记忆的守望者-科学认识阿尔茨海默症》	隋丹	哈尔滨市第二医院
262	国家喊你减肥啦，1分钟轻松掌握标准称重法	彭佳奇	绥化市妇幼保健院
263	骨科术后怎么吃？千万别盲目的喝骨头汤啦！	董亚娟	黑龙江省牡丹江林业中心医院
264	咽喉探险 智斗刺客-耳鼻喉科医生教你科学应对咽喉异物	董周威、赵静、王启威（哈尔滨医科大学附属第一医院）	哈尔滨市第四医院
265	甩掉膝关节炎	韩克诚	哈尔滨市第五医院
266	“雪”白气色差？缺“铁”在搞怪	韩忠晶	大庆油田总医院
267	智能“节拍器”：起搏器如何守护慢节奏的心	程林、李佳欣	佳木斯市中医医院
268	《我的癫痫男友》	靳春风、许芳、王晶、史秀秀、张禹	哈尔滨市第二医院
269	“便”语识健康	靳鑫、孙松岩	哈尔滨市第五医院
270	肛肠疾病的术后护理和预防措施	雷蕾、薛宝砚、于艳萍	佳木斯市肛肠医院
271	骨骼的“仓库”空了，人就脆了	誉峰、杜正阳	齐齐哈尔市中医医院
272	春季过敏别乱扛！看完就懂怎么防	腾帅	伊春市中医医院
273	养老护骨两不误骨质疏松退！退！退！	解伟东	黑河市第一人民医院
274	乘坐营养的火车，开启健康之旅	解鸿蕾	哈尔滨市疾病预防控制中心
275	认出心梗早一步，家人平安多一分。	满新新	牡丹江心血管病医院
276	偏方治大病？祖传土方子可能藏着大风险	褚娜	齐齐哈尔市第一医院
277	安眠药到底能不能吃？	褚薇	伊春市第五人民医院
278	慢性硬膜下血肿	蔡文佳	双鸭山市双矿医院
279	健康避坑指南：从“柚子宝宝”到“开水免疫”	蔡新艳	七台河市传染病医院
280	脑卒中	管冬雪、刘雅男	牡丹江市第二人民医院
281	隐形的伤口	管冬雪、李旗、刘雅男	牡丹江市第二人民医院
282	《麻醉前别紧张，麻醉医生为您保驾护航！》	管璐毅、黄秒	北大荒集团宝泉岭医院
283	《小腺体，大作用》	阚璇、王秀艳	哈尔滨市第一医院
284	乳腺筛查黄金期，错过后悔！不同年龄该如何做检查	谭钧文	绥化市第一医院
285	赶跑心里的“小乌云”	熊佳琪	北大荒集团第二医院
286	别把气短当变老 慢阻肺正在悄悄发生	滕显茹、李刘阳	北大荒集团九三医院
287	娃肠系膜淋巴结炎，肚脐周围一阵疼，饮食调理是关键	潘颖、李慎远	齐齐哈尔市第一医院
288	种植牙“涅槃”：缺牙重生的现代神话	薛钢、郑艳佳、宁泽睿	佳木斯市中心医院
289	“胆”战心惊—守护胆囊，为健康续航	魏明霞、修娜、姜丽娜、刘民泽	大庆龙南医院
290	警惕“无声杀手”心源性猝死的科学认知与预防	魏鑫、沈明辉（哈尔滨市疾病预防控制中心）、蔡秀芝（哈尔滨市疾病预防控制中心）	哈尔滨市第五医院