



# 让健康科普“飞入寻常百姓家”

——2025盐城健康科普秀年度总决赛暨“盐城卫生健康年度新闻亮点展示”专栏宣传推介正式启动

□记者 姜琰 李倩

9月5日下午,2025盐城健康科普秀年度总决赛在盐举行。与此同时,“盐城卫生健康年度新闻亮点展示”专栏宣传推介启动仪式同场举行。作为国家和省市科协认定的优秀科普品牌,“盐城健康科普秀”大赛至今已成功举办八届,这不仅是一场融合卫生健康与科学普及的知识盛宴,更是一次深化“健康盐城”实践、促进全民共享健康美好生活的学术盛典。

活动现场,市卫健委党委书记、主任王正,市科协党组书记、主席卫爱军,盐阜大众报业集团党委书记、社长周劲,盐阜大众报业集团党委副书记、总编辑陈军共同举行启动仪式。盐阜大众报业集团党委委员、副社长颜廷亮介绍活动相关情况,市一院、市三院、市中医院、市疾控中心、市急救医疗中心、市医学会等相关负责人出席,共有13.7万人次通过盐阜大众报网络直播平台在线观看活动。



## 贴近群众

### 医学科普“有温度”

《哪吒吃的“昏迷眠眠丹”到底为何药?》《“腕腕”没想到,手麻非小事》《抑郁青年“小新”的蜕变》《为“星星”引路,让镇静的光照亮恐惧》《解密肠梗阻,通往顺畅路》……记者看到,白大褂们形象地讲述着发生在我们身边的“健康故事”,充满市井生活气息,同时渗透了医学知识,让大家真正感受到健康科普的温度。

“听音乐和唱歌其实是最简单又有效的养生方式,大家有没有发现,当你听自己喜欢的音乐时,会如沐春风,这是为什么呢?根本原理又是什么呢?我来向大家介绍一下‘五音疗法’。”亭湖区人民医院中医师陈彦竹告诉大家,中医五行音乐疗法在情志调节方面作用明显,可用于缓解因情志不舒导致的焦虑、抑郁等情绪问

题。研究显示,特定的五行音乐能通过影响大脑神经递质分泌,改善情绪状态。结合《喜相逢》《渔舟唱晚》等乐曲的播放,大家纷纷感悟,这些优美的旋律,原来对身心健康的调理这么有效,可以马上就“学起来,用起来”。

随着“体重管理年”活动的深入实施,健康体检这个话题也日益受到市民关注。但在具体减肥过程中,误区也很多,如何健康减重,是今年的热门话题。市第一人民医院的医护人员化身《新白娘子传奇》里的人物,对故事进行有趣的改编:如果白娘子胖了20公斤穿越了,许仙还认得出吗?大家捧腹一笑的同时,也更牢记健康管理体重的重要性。响水县中医院三名护士带来一段情节曲折的“减肥奇遇记”,而盐城艾琪儿妇产医院的助产士则关注孕妈妈健康,

一段《妈妈不膨胀,宝宝更健康》的二人秀,把孕妇减重话题讲得深入透彻。

如何让中医药健康传播更“干净”?市中医院带来的节目《太医吐槽大会》《千年“串”奇》在传统文化底蕴中,将“靠谱”的中医知识表达得生动形象。医护人员巧借各种“吐槽”实则弘扬正能量,让大家看到了医务人员的不易和中医传承的可贵。而市急救医疗中心带来的节目《电视机前的红色警报》同样讲述生活日常:一对小姐弟在家看“苏超”,弟弟突发鼻出血,这时姐姐应该如何做……

据介绍,经过2025盐城健康科普秀预赛的激烈角逐,共有16个优秀节目从全市各地卫生健康机构和医疗单位海选的31个节目中脱颖而出,成功晋级当天的年度总决赛。

## 公正透明

### 持续八年“有传承”

“2023年我参加过一次健康科普秀,对这个活动最大的感受是它的公平透明,十几名大众评审现场打分,结合专家分值,主持人当场公布成绩。因为内心认同这样的比赛,所以准备得也非常用心。”市三院普外科护士王艳发现,身边患颈椎病的人越来越多,而且愈加年轻化,很多人都是因为缺乏相关的保健知识,“更可怕的是,网上有些错误的颈椎锻炼方式,一些市民盲目跟风,严重时能造成颈椎骨折甚至瘫痪”。现场,她和同事张华带着大家做了一段规范的颈椎放松操。现场观众徐翎告诉记者,看比赛不仅能学知识,还学会了

做操,“身体放松多了”。

当天,省级机关旗袍协会盐城分会带来了开场健身舞《手心有你》,助演节目旗袍秀《中国茶》,她们用中国风旗袍秀诠释健康之美、心灵之美,用美丽与健康为现场观众带来审美的享受。“我们愿意为这样的公益活动贡献一己之力,因为健康才是生活的永恒追求。”省级机关旗袍协会盐城分会常务会长吴晓艳说。“我也是一名医务工作者,能用实际行动为健康科普秀大赛助力,我觉得很自豪。特别是我所在的单位市妇幼保健院三位同仁上台演出《为“星星”的孩子引

路》,一种医务工作者的使命便油然而生了。”省级机关旗袍协会盐城分会副会长李燕燕说。

“因为这些健康科普工作者的用心,活动不仅知识丰富、形式新颖,而且非常贴近生活,润物细无声地提升着公众的健康素养。”卫爱军表示,其实每个人都是健康科普的见证者、践行者、传播者和推动者,市科协将携手市卫健委、盐阜大众报业集团,把更多健康元素、健康文化融入与人民群众息息相关的“身边事”中,探索出更为高效的科普信息传播路径,让健康科普之光照射更多群众。

## 健康为民

### 用心传递“有担当”

近年来,市委、市政府高度重视健康盐城的建设工作,我市以健康促进单位创建为抓手,积极发挥健康促进单位和医学会等医学科技社团的作用,组织动员全市广大医务工作者投身医学科普工作,组建了健康科普专家团和志愿者队伍,开展了健康科普大赛、科普志愿者进社区进机关系列活动,在提升居民健康素养作出了积极贡献,取得了显著成绩,健康科普秀活动先后被国家和省科协表彰为优秀科普项目。

“作为广大市民喜闻乐见、影响力非常大的一项公益活动,盐城健康

科普秀大赛至今已持续举办八届,充分证明了其蕴含的社会价值。”王正表示,举办第八届健康科普秀年度总决赛,既是推进医学科普工作的一项重要举措,也是真切为百姓健康做的一件实事、好事。希望全市医疗卫生健康工作者以此为契机,牢记使命,勇当尖兵,进一步激发参与健康科普事业的热情,用群众喜爱的方式,把自己的专业知识传递给广大居民,不断提升居民健康素养,为“强富美高”新盐城建设奠定坚实的健康基础。

据悉,本次健康科普秀总决赛旨

在动员和支持全市广大医务工作者积极参与健康科普工作,用人民群众喜闻乐见的方式,传播健康理念和普及医学知识,倡导健康文明的生活方式,提高公众健康素养,助力健康盐城建设。

本次活动由市卫健委、市科协、盐阜大众报业集团主办,市卫生健康促进中心、市医学会、盐阜大众报文化传媒公司承办,省级机关旗袍协会盐城分会、克胜集团、艾琪儿医院、倍美口腔、高峰眼科、众之康食品、仙寓山泉、云顶世纪和冠华文旅提供支持。



扫一扫 看回放



扫一扫 看视频

导播:王先圣  
直播:张洁  
视频:金建华  
摄影:李泓儒  
杨毅  
龚骏  
黄一琪

