

全省健康科普作品大赛今日启动

获奖作品和作者有机会进入省健康科普资源库和省级健康科普专家库

山东的医护朋友们注意啦,8月19日起,2020年山东省健康科普大赛正式启动。此次活动由山东省卫生健康委员会主办,齐鲁晚报·齐鲁壹点承办。大赛将通过专家评审、公众投票等方式,评选出一等奖、二等奖、三等奖作品若干,并颁发获奖证书。优秀的获奖作品和作者将有机会入选山东省健康科普资源库和山东省级健康科普专家库,助力健康山东建设。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 王小蒙

为配合活动开展,山东省卫生健康委员会和齐鲁晚报·齐鲁壹点还将开设“壹点问医·健康科普大赛”专场,邀请获奖作品作者走进齐鲁壹点演播室,进行健康科普在线直播和问答交流;齐鲁壹点将设立“健康科普平台”,邀请获奖作者入驻平台,发布科普作品,并择机与读者和网友进行在线交流。

大赛作品要求如下:

一、作品推荐主题:

- (一)新冠肺炎等传染病防控相关主题。
- (二)健康生活方式和健康素养相关主题,如卫生习惯、环境卫生、合理用药、科学就医、戒烟限酒、合理膳食、心理健康、科学健身等。
- (三)癌症防治相关主题。
- (四)儿童青少年健康相关主题,如视力健康、预防肥胖、脊柱健康、防范意外伤害等儿童保健及常见疾病防治。
- (五)老年人健康相关主题,

如高血压、糖尿病等慢性病防治以及老年健康管理健康促进等。

二、征集作品类别

- (一)表演类。包括演讲(参演选手限1名)和舞台剧(歌舞、小品、相声、情景剧等适合舞台表演的节目,参演选手2人及以上)。上述两类作品均以视频形式报送,视频时长5分钟以内,画面质量优,可供后续传播使用,为MOV.MP4等格式1080P高清影像。
- (二)视频类。包括公益广告、微视频、动漫、长视频、电视栏目等。要求作品画面质量优,构图合理,字幕及配乐得当,可供后续传播使用,为MOV.MP4等格式1080P高清影像。公益广告时长原则上不超过1分钟。微视频、动漫不超过5分钟,长视频时长为5分钟以上。电视栏目单集时长原则上不超过30分钟,剧集总数不超过30集。
- (三)音频类。包括健康科普专题音频、广播剧、有声书等。要求音质清晰,完好无损,为WAV.MP3等格式。音频、广播剧单个作品时长建议不超过20分钟,有声书单个作品时长建议不

超过40分钟。

(四)图文类。包括科普图书、科普文章、手册折页、海报等。科普图书(含译著和再版图书)应为正式出版物,文字为中文简体,聚焦百姓关心的健康话题,要点突出、形式新颖、设计美观,有较强的传播价值,且应具有原创性。丛书应为全部出版完成的作品,不接受丛书中的单册或部分作品。科普文章需以文字形式上报,不超过2000字,需附刊载页面图片或者刊载网址链接。手册折页、海报等需上报JPG格式文件,海报尺寸要求为60cm*80cm。

(五)网络账号类。卫生健康系统各单位及健康科普传播机构建立的健康科普类微博、微信公众号,提供健康资讯、科普知识、政策解读等健康信息以及在线健康服务,不含个人公众号。同一名称微信公众号既有服务号又有订阅号,选择一个参与评选。作品需上报名称及二维码,并介绍其运维情况、亮点成绩、所获荣誉,文字800字以内。

三、时间进度

(一)作品征集(2020年8月19

日-9月)征集健康科普大赛优秀作品。上报时间截至2020年9月30日零时。

(二)初审和网络展示(2020年8月20日-9月)。符合条件的作品,将在齐鲁壹点健康频道进行展示,9月底作品将在齐鲁壹点平台进行公众投票。

(三)专家评审及发布名单(2020年10月-11月)。10月组织专家评审团,对作品进行打分。10月30日前专家评审结果出炉,结合网络投票结果,发布获奖名单。

(四)表彰和展示(2020年12月)。12月20日前将对优秀作品和优秀组织单位进行表彰,12月启动“壹点问医·健康科普大赛”专场,邀请获奖作品作者走进齐鲁壹点演播室,进行健康科普在线直播和问答交流。

四、注意事项

参赛作品要严格符合征集要求,以健康科普为主,不可夹杂药品、平台等商业宣传推广内容。鼓励采用地方特色、地方方言等群众喜闻乐见的形式进行呈现。表演、视频、音频、图文类参赛作品创作时间应为2019年6

月之后,网络账号类作品创作时间应为2019年6月之前(即正常运行1年以上)。

表演类作品内容需经过相关业内专家对科学性、趣味性审核,并在公开场合进行过讲解、表演。视频、音频类作品需已在县级以上广播、电视台、流量网络传播平台播出及发行并有一定的传播量。

参赛作品要求原创,不得侵犯第三人的著作权、肖像权、名誉权、隐私权等在内的权利。大赛不收取任何参赛费用,所有报送作品一律不予退换。报送作品均视为获得报送和制作单位或个人的同意,大赛组委会享有参赛作品的使用权。

五、报名方式

- 1.通过电脑访问国家卫生健康委官网,点击“新时代健康科普作品征集大赛”模块,点击“立即报名”。
- 2.参赛选手需同时将作品发送至sdkpds2020@126.com,注明“山东健康科普大赛”参赛,并留下作者、工作单位、职务和联系方式。

水滴筹·水滴公益联合齐鲁晚报·齐鲁壹点 “水滴护医计划”为山东医护送“保险”

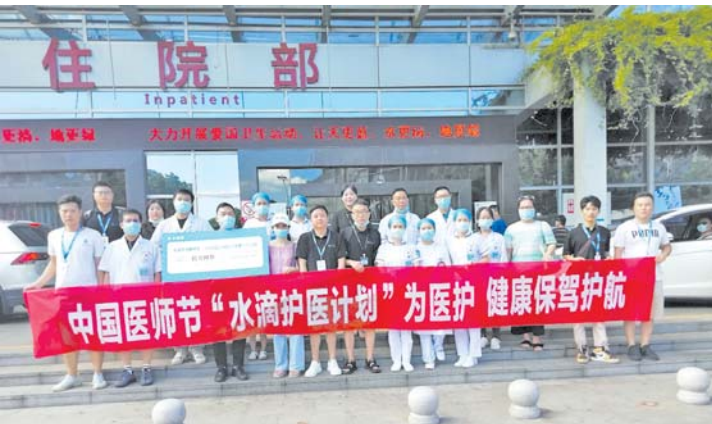
8月19日是第三个“中国医师节”,水滴筹·水滴公益宣布,面向全国医护群体启动“水滴护医计划”,将在一年内为身患重病的困难医护群体筹集5000万元治疗金。水滴筹·水滴公益联合齐鲁晚报·齐鲁壹点在山东启动“水滴护医计划”,有需要的医护人员可联系水滴筹线下工作人员,或拨打电话0531-85196381。

今年节日主题是“弘扬抗疫精神,护佑人民健康”。在新冠肺炎疫情防控中,广大医务工作者披甲逆行,赶赴一线,用实际行动守护人民健康,挽救了大量患者的生命,为打赢这场没有硝烟的战争贡献了力量。

另一方面,医生群体自身的健康状况却令人担忧。调查显示,医生常患有过劳导致的疾病,如长期饮食不规律导致的肠胃炎;超过1/4的医生存在心血管疾病风险;长时间伏案工作或手术工作导致肩颈炎、腰肌劳损、腰间盘突出;超过8成医生有睡眠问题,或因精神压力导致的偏头痛、抑郁症等疾病。由于精神高度紧张或过度焦虑引起心脑血管堵塞,医生因过劳猝死的事件也时有发生。

“你守护大家,水滴守护你”——秉持着这一初心,水滴筹·水滴公益携手中国社会福利基金会,在8月19日发起守护医护群体的“水滴护医计划”,为突发大病或遭受意外伤害等情况下深处困境的医护群体及其直系亲属进行帮扶。

其中,水滴筹将为发起筹款的大病医护人员及其直系亲属定向筹款5000万元,并开通



水滴筹工作人员在全国多个城市开展致敬医师活动

绿色通道和补贴;水滴公益联合中国社会福利基金会发起“重症医救护助计划”慈善募捐,计划筹集300万元救助罹患大病的困难医护工作者,个人最高可申请10万元救助金。

目前,已有一位患病医生成功申请到补贴。来自湖南省郴

州市的黄医生身患伯基特淋巴瘤白血病,与同为医护的妹妹配型成功,但面临治疗费不足的问题。他们了解到“水滴护医计划”后,在水滴筹线下工作人员协助下发起申请,8月7日,黄医生顺利收到10万元公益救助金,顺利进入移植仓,及时得到治疗。

挂号费全免! 山东省精神卫生中心 医师节义诊活动来啦

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张如意

2020年8月19日是第3个中国医师节,节日主题是“弘扬抗疫精神,护佑人民健康”。为了庆祝“中国医师节”的到来,彰显医务工作者护佑人民

健康的职责使命,营造全社会尊医重卫的良好氛围,山东省精神卫生中心于医师节当天(本周三)开展义诊活动,挂号费全免(知名专家门诊、心理咨询门诊除外)。目前,该中心已实现全预约,如有需求,请提前线上或电话预约。

天气炎热 专家教你预防“夏季皮炎”

夏季皮炎又称“夏令皮炎”,是一种季节性皮肤病,常在每年的6-8月份发生。夏季天气炎热,温度高、温差大,造成人体出汗量大,汗液不能及时蒸发,汗液中的代谢物与粉尘的堆积易造成毛囊口的堵塞,从而引发皮肤炎症。

夏季皮炎以成年人多见,常对称发生于躯干、四肢,但以小腿伸侧面居多。起初是微微隆起的小红点,像被虫子叮咬一样,并伴有明显的瘙痒。此时若能及时治疗,皮疹很快就能减轻或康复。如果因瘙痒难耐,不慎抓破患处,可能引发感染,延及全身,造成皮肤粗糙增厚。本病天气转凉后可自然减轻或消退,但夏季易复发而令患者非常烦恼。

那么怎样才能预防与治疗夏季皮炎呢?首先要注意清洁卫生,保持室内通风和散

热,使室内温度不宜过高,同时穿着应宽松、吸汗,要搞好个人卫生,经常洗澡,及时清除身体上的汗液与灰尘,洗澡时水温不宜过高,以30摄氏度至40摄氏度为宜。

再者要避免日晒,天气炎热时减少外出或做好必要的防护。

其次要注意皮炎的正确治疗与护理,及时找医生就诊,并根据医生的处方口服加涂药治疗,切忌搔抓,因为搔抓可使皮肤不断遭受机械性刺激而变厚,甚至引起感染;搔抓还起强化作用,病人愈搔愈痒,愈痒愈抓,形成恶性循环而久治不愈;在皮炎的急性期,也不要热水烫洗皮肤,以免加重病情。

相信在医生的治疗下,加之个人的正确护理,夏季皮炎会很快治愈。

(济南市皮肤病防治院于德宝)