

山东省健康促进与教育学会

关于公布山东省健康促进与教育学会 健康科普文章征集活动结果的通知

各相关单位:

根据学会关于征集健康科普文章工作的要求,面向会员开展了健康科普文章征集活动,累计收到科普文章 302 篇。经过专家遴选,共 125 篇文章入围,其中一等奖 20 篇,二等奖 38 篇,三等奖 67 篇,现将结果公布如下。

附件:健康科普文章获奖名单

山东省健康促进与教育学会
2026 年 8 月 31 日



山东省健康促进与教育学会健康科普文章获奖名单

序号	文章名称	作者	单 位	奖项等级
1	崴脚后反复肿痛，当心韧带旧伤	韩晓明	山东省第二人民医院（山东省耳鼻喉医院、山东省耳鼻喉研究所）	一等奖
2	卒中急救，黄金时间记心中	滕云	泰安市第一人民医院	一等奖
3	科学避孕知多少 守护女性生殖健康	裴会美	泰安市妇幼保健院	一等奖
4	术后疼痛别硬扛，科学护理有效缓解不适	刘全凤	潍坊市益都中心医院	一等奖
5	肝胆术后引流管护理如何观察才安全有效	姜小蓓、王祖麟	烟台毓璜顶医院	一等奖
6	一张心电图，到底能看出心脏哪些问题？	田菊	青岛市第八人民医院	一等奖
7	血透析室里的隐患：血透糖友的双脚更脆弱，该怎么防	于颖 、栗巾霞 崔盼盼	济南威高肾科医院	一等奖
8	色素性皮损的精准祛除与创面无痕修复	韩童	中国人民解放军联勤保障部队第九六〇医院	一等奖
9	只测血糖够不够？糖化血红蛋白为何不可或缺	刘玉珍	青岛市市北区同安路街道社区卫生服务中心	一等奖
10	只靠吃药远远不够！慢病护理才是糖友、高压患者控病关键	张玮	青岛市市北区浮山新区街道社区卫生服务中心	一等奖
11	失眠烦躁爱发愁？别忽视心里“小疙瘩”	刘安平	青岛市市北区同安路街道社区卫生服务中心	一等奖
12	视力悄悄断崖式下跌！警惕隐匿的致盲眼病——圆锥角膜，年轻人高发别拖延	赵晓燕	山东第二医科大学附属医院	一等奖
13	一张心电图，读懂你的心脏健康	王文杰	青岛市第八人民医院	一等奖
14	写给即将手术的你：读懂麻醉，不再害怕手术	薛雁鸣	烟台市烟台山医院	一等奖
15	春风花粉来袭，哮喘人群怎样安稳度过春季	丁芳	山东第二医科大学附属医院	一等奖
16	肺癌放化疗后，中西医结合缓解咳嗽气短症状	董霖	北大医疗淄博医院	一等奖
17	高血压“静悄悄”，警惕无症状血压升高危害	于宁	济南市第一人民医院	一等奖
18	胸痛、晕厥、大出血：家庭必学的几件急救关键事	丁华忠、杨红梅	寿光市中医院	一等奖
19	微创内镜术后怎么养？一文读懂饮食、活动、复查要点	刘宁 、刘菲	河北医科大附属第四医院	一等奖
20	内镜下治疗术后患者居家护理与健康指导	刘菲 、刘宁	河北医科大附属第四医院	一等奖
21	便秘护理干货 护士带你认清误区科学改善	徐娇	山东省立第三医院	二等奖
22	为什么手术切下来的组织，一定要做病理检查？答案没你想的那么简单	曹佃伟	齐河县人民医院 病理科	二等奖

山东省健康促进与教育学会健康科普文章获奖名单

序号	文章名称	作者	单 位	奖项等级
23	药引子：真有“导航”作用吗？	盖永丽	莱阳市照旺庄卫生院	二等奖
24	速看！老年人脑卒中防治全攻略	王静梅 、何利平、张锐芝	云南大学附属医院	二等奖
25	儿童免疫接种前后家庭护理要点	张洁影	博兴县博昌街道社区卫生服务中心	二等奖
26	长寿不靠补，靠“不犯错”：老人最该避免的健康误区	路秀珍	齐河县疾病预防控制中心	二等奖
27	高血压患者的科学吃盐方法与护理对策	魏菲菲	青岛市城阳区棘洪滩街道社区卫生服务中心	二等奖
28	看清肺里血管，CT如何揪出“致命栓子”？	林子贺	第八师石河子市总医院	二等奖
29	癫痫患儿发作时如何做好家庭急救护理	商美	宁阳县中医院	二等奖
30	小小银针，大大作用——针灸有效改善帕金森、多动症	何迪	临沂正直医院	二等奖
31	得了肺结节切了就完了？术后三个月，重建免疫力的关键期	宫庆川	枣庄市立医院	二等奖
32	老年糖尿病患者健康教育先控糖还是先防跌倒	杜玉香	沂源县悦庄中心卫生院	二等奖
33	针灸对失眠患者的康复效果：从调节昼夜节律谈起	扈洁	华北理工大学附属医院	二等奖
34	从皮部到脏腑：小儿推拿如何通过“摩腹捏脊”守护孩子健康	王莉	山东省中医药研究院附属医院	二等奖
35	急性心肌梗死患者优化急诊护理流程的作用是什么？	尹作侠	枣庄市立医院	二等奖
36	急诊科护理的角色：从初步评估到紧急处理	王田田	枣庄市立医院	二等奖
37	血脉的“淤堵”与“枯竭”：从中医视角看冠心病、心衰与微血管病的共同根源	范辉 、王婷	新疆医科大学附属中医医院	二等奖
38	心血管疾病早筛查，哪些检查项目不能少	徐志远	烟台毓璜顶医院	二等奖
39	儿童口腔治疗，科普教你如何正应对	王舒婷	青岛大学附属医院	二等奖
40	医疗纠纷中的“关键证据”：病案在司法鉴定中的作用	林盈芝	山东省第三荣军优抚医院	二等奖
41	从波形到诊断：心电图如何帮助医生揪出心脏隐患	赵欣	济宁市兖州区人民医院	二等奖
42	抽血化验那些事，一次讲明白	陈万里	邹平市临池镇卫生院	二等奖
43	放疗：看不见的射线，看得见的关怀	伍艳津	中国联勤保障部队第924医院	二等奖
44	老年人慢性病健康教育方法	韩兆娣	枣庄市薛城区人民医院门诊部	二等奖

山东省健康促进与教育学会健康科普文章获奖名单

序号	文章名称	作者	单 位	奖项等级
45	幽门螺旋杆菌胃里的隐藏杀手，你了解多少	吉华青	潍坊市第二人民医院	二等奖
46	肛肠疾病早筛查 远离便血痛苦困扰	蒋玉敏	阳谷县人民医院	二等奖
47	肺癌的基本知识与早期筛查	尚蕾	山东第一医科大学附属省立医院	二等奖
48	肌少症：悄悄偷走老人行动力的“隐形杀手	马娟	新疆维吾尔自治区中医医院	二等奖
49	拿到前列腺影像报告单，这几项指标千万别忽视	周璇	新疆医科大学附属中医医院	二等奖
50	烧心反酸反复来袭！一文学会胃食管反流的预防与规范治疗	杜晓健	东营新里程老年医院	二等奖
51	你深信不疑的中药常识，究竟错在了哪里？	徐露	江苏省靖江市人民医院	二等奖
52	猝死离我们并不远：急性心梗来临，身体会提前发出求救信号	王红梅 、苑晓凤	山东大学齐鲁医院	二等奖
53	突发头痛呕吐别忽视！急诊神经外科重症，这些信号关乎生死	张来冬、张灿灿	山东大学齐鲁医院	二等奖
54	日常家用医疗器械，正确使用方法科普	宗冉	济宁市食品药品检验检测研究院	二等奖
55	中药热奄包助肠蠕动，缓解腹胀便秘	王榕榕、朱凡、高雪琴	江苏省第二中医院	二等奖
56	胆红素异常，身体发出求救的信号	李晓、孟艳秋	青岛市市南区中西医结合医院	二等奖
57	呼吸慢病保健，学会正确做好家庭氧疗护理	杨净净	山东大学齐鲁医院	二等奖
58	卵巢癌化疗期间，居家护理减轻不良反应	赵耀双、任梦丹、冯圣男	山东大学齐鲁医院	二等奖
59	心梗遇上室颤：为何“电除颤”是救命的第一道关？	李美慧	山东国欣颐养集团枣庄中心医院	三等奖
60	妇科小病反复犯？正确护理方式看这里	魏书美	济南市莱芜区口镇街道社区卫生服务中心	三等奖
61	肝血管瘤≠癌症 超声医生解疑惑	王恩芳	新疆医科大学附属中医医院	三等奖
62	心脏超声检查能发现哪些疾病？怀疑冠心病，能做心脏超声确诊吗？	王洪凌	滕州市中心人民医院	三等奖
63	“三高”不忌口？这些隐形盐糖油才是坑	王丹	青岛市城阳区河套街道社区卫生服务中心	三等奖
64	重症病人出现谵妄，是怎么回事	苏珊珊	滨州医学院附属医院	三等奖
65	营养护理干预对胃癌患者的重要性	宋锐	通辽市人民医院	三等奖
66	如何预防脑血管病患者的深静脉血栓形成	马淑霞	潍坊市诸城市相州中心卫生院	三等奖

山东省健康促进与教育学会健康科普文章获奖名单

序号	文章名称	作者	单 位	奖项等级
67	胰岛素“失灵”别慌张，科学护理稳血糖	王丹红	宁海第一医院	三等奖
68	手术前一天要做啥？这份手术室护理准备清单请提前收藏	梁乙凯	泰安市中心医院	三等奖
69	手术室护理的奥秘与精髓	周新芝、张伟	泰安市中心医院	三等奖
70	练好核心肌，护住腰椎	李姝琪	山东省第二人民医院	三等奖
71	老人用药，定期“减法”很重要	杨申彬、张蕊	山东省军区济南第十二离职干部休养所门诊部）、山东省康复医院内科)	三等奖
72	校园常见传染病预防与控制科普	刘子勇	泰安师范学校附属学校	三等奖
73	便秘是肛肠外科疾病吗？如何预防和治疗？	聂建瑞	新疆维吾尔自治区医科大学第四附属中医医院	三等奖
74	公共卫生护理人员如何进行健康教育和宣传	高雁	聊城市茌平区冯官屯镇王老卫生院	三等奖
75	临床视角 多形式开展三减三健活动促健康	张同春	肥城市新城街道天桥社区卫生服务站	三等奖
76	乳腺癌自查三步法，守护胸部健康	綦晓梅、蔡子怡、刘好钟	青岛大学附属医院平度院区	三等奖
77	糖尿病患者的日常饮食与护理	曾艳丽	郓城县人民医院	三等奖
78	补牙后，别忽略这几步	杜莹	潍坊市人民医院	三等奖
79	静脉曲张微创手术：麻醉与护理小知识	刘好钟、时艳、綦晓梅	青岛大学附属医院	三等奖
80	歪脚奇遇记	童慧敏、高琴	皖南医科大学第二附属医院	三等奖
81	血型的“前世今生”：检验科如何破解输血安全密码？	胡允栋、孟庆红	郓城县妇幼保健院、郓城县第二人民医院	三等奖
82	低头族自救指南，预防颈椎病有妙招	霍燕	重庆市綦江区中医院	三等奖
83	血液透析前为什么要先在手臂上做一个动静脉内瘘	季东	惠民县人民医院	三等奖
84	颈动脉斑块MRI的那些实用知识	吴静静	石河子大学第一附属医院	三等奖
85	咯血别慌张 介入有妙方	王海英	青岛市公共卫生临床中心	三等奖
86	造口不是“负担”，学会这几招，日常也能轻松生活	李斯琦	内蒙古赤峰市医院	三等奖
87	复发性细菌性阴道炎为什么总在月经后复发	王均	临沂市河东区朝阳街道社区卫生服务中心	三等奖
88	守“胃”健康，幸福“肠”伴	杨凤兰	福建省老年医院	三等奖

山东省健康促进与教育学会健康科普文章获奖名单

序号	文章名称	作者	单 位	奖项等级
89	ct片子能看出骨密度吗	廖呈俊	福建省老年医院	三等奖
90	胃肠外科术后早期下床活动护理指南	范青青	慈溪市人民医院医疗健康集团（慈溪市人民医院）	三等奖
91	不同降糖药联合使用是效果更好还是风险更高	赵丽娜	泰安市宁阳县鹤山镇中心卫生院	三等奖
92	盆底功能障碍的预防及日常锻炼小技巧	沈娟	湖州市吴兴区埭溪镇中心卫生院	三等奖
93	打针怕疼？护士教你减轻疼痛小技巧	宋慧丽	威海市环翠区张村镇卫生院	三等奖
94	警惕耳朵求救，科学护耳养耳	李海宁	德州市中医院	三等奖
95	筑牢脚下防线，守护夕阳安康——老年人防跌倒科普	胡光霞	济南市历城区唐王卫生院（济南市历城区唐王妇幼保健计划生育服务站）	三等奖
96	内镜室里的“隐形守护者”：这些消毒细节你可能从没注意过	李花林	深圳市第二人民医院消化	三等奖
97	居家慢病不用慌，社区护理来护航	郑惠文	胶州市中云街道社区卫生服务中心	三等奖
98	肝病并非悄无声息，这些信号一定要重视	刘世杰	哈尔滨医科大学附属第一医院	三等奖
99	科学认知中医药，合理养生护健康	徐芳	无棣县车王镇中心卫生院	三等奖
100	小枕头大作用：巧用软枕为卧床老人“零压”减压	顾静	海军军医大学第三附属医院	三等奖
101	告别“老烂腿”：四个阶梯带您走出下肢静脉曲张的康复困境	赵洁琼	海军军医大学第三附属医院	三等奖
102	给皮肤“放个假”翻身管理解锁健康守护	何绪绪	海军军医大学第三附属医院	三等奖
103	艾滋病暴露了怎么办？	祁爱民	齐河县疾病预防控制中心	三等奖
104	降压药会伤肾？真相来了	冷宁	烟台市莱阳中心医院	三等奖
105	频繁出血，警惕血液预警信号	刘冬梅	烟台市莱阳中心医院	三等奖
106	血管“堵了”怎么办？介入护士教你如何“通”血路	王婷	新疆医科大学第四附属中医医院	三等奖
107	社区老年群体公卫随访护理，筑牢中老年疾病预防防线	孙维梅	青岛市市北区浮山新区街道社区卫生服务中心	三等奖
108	老年糖尿病：社区护理的全方位照护	包良玮	青岛市黄岛区隐珠街道易通路社区卫生服务中心	三等奖
109	不明头痛：发泡实验+心超一站式寻因	田丹霞	洛阳市偃师区中医院超声科	三等奖
110	肿瘤患者免疫力低,中医来帮忙	孙欣、汪倩雯	江苏省肿瘤医院	三等奖

山东省健康促进与教育学会健康科普文章获奖名单

序号	文章名称	作者	单 位	奖项等级
111	从“心”防慢病，中医守安康	谢世敏、胡畔、邱方芳	广东省中医院贵州医院	三等奖
112	肝动脉栓塞术后居家护理知识要点	李海红	山东大学齐鲁医院	三等奖
113	痔疮围手术期护理 术前术中术后全攻略	杨文平	聊城市茌平区中医医院	三等奖
114	守护你的生命“发动机”	霍宝生	东营市第二人民医院	三等奖
115	听力的“黄金72小时”：突发性耳聋你做对了吗？	念圣情	福建省老年医院	三等奖
116	外科如何治疗胆囊结石病	方开晗	福建省老年医院	三等奖
117	ICU患者身上各种管子，家属该看懂哪些？	林生伦	山东大学齐鲁医院	三等奖
118	“糖人”筋骨痛，针刺调理糖尿病筋骨病变	闫凤娟	青岛市黄岛区泊里镇社区卫生服务中心	三等奖
119	肾病体虚的“能量棒”：火龙罐助你告别腰酸	朱凡、王榕榕、李玥	江苏省第二中医院	三等奖
120	眼睛干涩别忽视，远离视疲劳的小妙招	邱玮霞	栖霞市中医医院	三等奖
121	妇科手术围术期护理要点全解析	梁欣	哈尔滨市红十字中心医院	三等奖
122	突然天旋地转？多半是耳源性眩晕在“作祟”	石大伟、李爽	哈尔滨市红十字中心医院	三等奖
123	识破隐匿肌少症，科学干预防跌倒 —— 老年居家安全健康指南	贾玉兰	广饶县稻庄镇卫生院	三等奖
124	化验单箭头向上 = 大病？基层检验科医师一次性讲清楚	赵明霞	广饶县稻庄镇卫生院	三等奖
125	精神药物中毒的急救措施	方成艳	文山州第二人民医院	三等奖