

健康科普作品主题

一、必选主题

（一）时令节气与健康相关主题。 围绕时令节气变化特点和对人的起居生活的影响，气候变化对健康的真实威胁，气候敏感疾病种类，应对极端天气气候事件的自救互救措施，不同人群、不同场所（医院、社区、学校等）如何应对气候变化，城市和乡村如何做好气候变化健康适应等，普及疾病防治知识和自我保健方法。

（二）健康体重管理相关主题。 如健康体重理念倡导，吃动平衡、科学减重知识等。

（三）无偿献血相关主题。 如无偿献血与用血知识、献血常见误区与盲区、献血前后注意事项、献血流程、血液检验和血液成分制备流程、血液在临床治疗中的作用、血液相关生理知识等。

（四）心理健康相关主题。 如提高心理健康意识、提升心理韧性与自我调适技巧、预防心理健康问题和精神障碍发生、正确认识常见精神疾病、心理自助技能与寻求专业帮助等。

（五）儿童青少年健康相关主题。 如出生缺陷防治、儿童性发育与青春期保健、青少年健康管理、预防肥胖、视力健康、心理健康、防治龋齿、脊柱健康、预防过敏性疾病、防范意外伤害等。

（六）积极婚育观相关主题。如倡导适龄婚育、优生优育、夫妻共担育儿责任、生育支持、托育服务、家庭照护政策知识等。

（七）传染病及地方病防控相关主题。如各类传染病的传播途径、防护措施、预防接种等，以及碘缺乏病等重点地方病防治知识等。

（八）中医药科普相关主题。如中医药基本知识、中医养生保健的理念和方法、常见疾病的中医药预防和保健、重点人群的中医药养生保健、中医药常识等。

二、爱国卫生与健康生活方式

（九）食品营养与合理膳食相关主题。如食物多样、均衡饮食、增加蔬菜水果、粗粮和水产品消费、反浪费促健康、减油、增豆、加奶、食育、营养食谱与配餐、慢性病食养、使用公筷公勺、提倡分餐制、食品安全国家标准宣贯（例如标签和营养标签标准等）、食源性疾病预防等。

（十）眼健康与耳健康相关主题。眼健康如近视定义、危险因素、临床表现、近视的防控方法、培养健康用眼行为、日间户外活动、近视筛查、眼保健、环境与眼健康等。耳健康如听力筛查、基因与听力障碍，常见耳病的临床表现、预防与诊治，听力障碍的干预、康复等。

（十一）爱国卫生与健康生活方式相关主题。如环境卫生治理、病媒生物防制、科学消毒、公共场所及饮用水卫生等，三减三健、适量运动、控烟限酒、健康睡眠、合理用药、科学就医、安全与急救等文明健康绿色环保生活方式。

三、重点人群健康

(十二) 妇女健康相关主题。如生理健康与科学避孕、婚前孕前保健、早孕关爱、孕产期保健、心理健康与情绪支持、育儿照护及早期发展、高危孕产妇管理、孕产期安全用药、产后保健、生殖保健与科学避孕、生殖道感染/性传播疾病防治、女性生殖系统恶性肿瘤及乳腺癌防治、青春期保健、更年期保健等。

(十三) 老年人健康相关主题。如积极老龄观和健康老龄化理念、医养结合、养生保健、体卫融合、老年常见病和慢性病防治、老年人跌倒等伤害预防、康复护理、生命教育、居家药学等。

(十四) 职业人群健康相关主题。如职业病危害源头预防、关爱劳动者心理健康、职业性尘肺病和噪声聋防治、职业性放射性疾病防治、工作相关肌肉骨骼疾病预防、职业健康知识“进机构、进企业、进学校、进乡村、进社区”、新就业形态劳动者职业健康保护等。

四、重大疾病防治

(十五) 心脑血管疾病防治相关主题。如心脑血管病高危患者筛查、危险因素干预，健康生活方式防治心脑血管病的方法和推广，心血管急危重症家庭急救常识，先心病的早期识别和家庭健康管理、术后康复等。

(十六) 癌症防治相关主题。如癌症病因预防、防癌筛查、康复等。

(十七) 呼吸系统疾病防治相关主题。如哮喘、慢性阻塞性肺病、肺炎、流感、肺栓塞等疾病防治知识。

（十八）代谢性疾病防治相关主题。如糖尿病、高尿酸血症等代谢性疾病防治知识。

（十九）肾脏疾病防治相关主题。如肾病的高危人群、常见肾病的类型、症状及自我监测、饮食与营养管理、血透基本原理、适应证与禁忌证、并发症、健康生活管理等。

（二十）神经系统疾病防治相关主题。如阿尔茨海默病、癫痫等疾病防治知识。

健康科普作品要求

基本要求

所有报名作品均须符合以下要求，不符合以下任一要求的自动取消参加资格：

一、坚持正确的政治方向、价值取向和舆论导向，符合社会主义意识形态和社会主义核心价值观。

二、符合公序良俗，尊重中华民族优秀传统文化和民族风俗习惯，不违背社会公德、职业道德和家庭美德，不歧视社会弱势群体、患者、残疾人等。

三、使用中华人民共和国地图、国徽和国旗必须规范、完整、比例正确，涉及港澳台等地区的相关表述正确，红十字、医院等图标使用正确。

四、不得出现《医务人员互联网健康科普负面行为清单》所列情况。

五、作品须为原创。遵守知识产权、隐私权、名誉权等相关法律法规，使用的相关字体、图片、视频和音乐等没有知识产权争议。以单位为申报主体，标注主创人员名单。申报作品需已公开发布。

六、鼓励在基层健康科普活动中，如“健康科普行——万场健康知识讲座”活动、“时令节气与健康”系列活动中，群众认

可度高、传播效果好的作品参加。

七、作品语言文字为简体中文，叙述完整，设计精巧，内容与形式统一。

八、规范使用AI技术创新，AI生成作品须在醒目位置显著标注，清晰说明生成方式，确保标识清晰可辨、易于识别。

如作品内容违反我国现行法律法规或者侵犯第三方合法权益而导致任何争议、索赔、诉讼等后果，由作者承担法律责任，活动主办方和承办方不承担任何法律责任。

视频类作品要求

一、作品类型

视频类作品形式包括短视频、长视频。

二、作品内容

叙事结构：清晰、流畅、完整，内容前后呼应，思想性、艺术性和观赏性相统一；符合大众普遍的思维逻辑，能够在短时间内认识并理解视频所表达的主旨。

画面质量：注重形式与内容相协调，画面布局合理、色彩生动美观，视听元素运用恰当，图像清晰度高、信息呈现准确、具有视觉吸引力、视觉呈现效果好。

音频质量：语言表述准确、规范，音乐和音效使用恰当，配音（包括人工智能配音）流畅。

技术要求：使用适宜的拍摄与后期制作技法（如：信息图制作等）丰富视频的表现力和感染力，辅助科普内容的有效传达。

三、作品时长与规格

短视频：5 分钟以内。

长视频：5 分钟以上、20 分钟以内。

视频文件统一采用 MOV 或 MP4 等格式，分辨率不低于 1080P。

图文类作品要求

一、作品分类

图文类包括科普文章、一图读懂（长图）、海报。

二、作品内容

通俗性：通俗易懂，对大众难以理解的专业术语、行话、缩略语进行了处理（对专业概念进行了解释、类比等）。

趣味性：幽默诙谐、引人入胜、生动有趣、寓教于乐。

实用性：聚焦群众关心的健康话题，要点突出、形式新颖、设计美观，有较强的传播价值。

技术要求：

排版：排版简约美观、布局合理、重点突出、合理引导，符合目标受众视觉特性。

文字：文字自然流畅、清晰易读、疏密有致。

色彩：配色和谐、营造气氛、烘托主题。

三、作品规格

科普文章：采用 word 、wps 、pdf 格式的文字形式，不超过 2000 字，需附刊载页面图片或者刊载网址链接。

一图读懂（长图）、海报：统一为 **JPG** 格式文件，海报尺寸要求为 **60cm × 80cm**，分辨率不低于 **300dpi**，图片文件大小不超过 **5M**。