

黑龙江省卫生健康委员会 黑龙江省科学技术协会 黑龙江省中医药管理局

关于公布黑龙江省中医优秀科普微视频 名单的通知

各市（地）卫生健康委、科协，高等医学院校附属医院，委（局）直属单位：

为普及中医科学知识，助推中医药产业发展，省卫生健康委联合省中医药局、省科协共同组织开展中医优秀科普微视频评选活动。经形式审查、专家评审、网站公示，评出黑龙江省中医优秀科普微视频 95 部，其中，优秀一档 21 部，优秀二档 34 部，优秀三档 40 部（名单见附件），现将作品向社会公布。

附件：黑龙江省中医优秀科普微视频名单

黑龙江省卫生健康委员会

黑龙江省科学技术协会

黑龙江省中医药管理局

2024年12月2日

附件

黑龙江省中医优秀科普微视频名单（按姓氏排序）

优秀一档

序号	作品名称	主创人员	推荐单位
1	中医外科护理之康复锻炼指南	包岚岚、李海燕	大庆市卫生健康委员会
2	探秘中药世界，解锁失眠治愈密码	毕明昌、张秋玲	哈尔滨市卫健委：市四院
3	中医骨科之膝关节养护：让行动自如	高泽锋、赵德来	哈尔滨市卫健委：市五院
4	舌尖上的中药-吃出来的健康	黄丹、朱丹	齐齐哈尔市中医医院
5	中医穴位埋线科普视频	黄莹	大兴安岭
6	“放空”后的畅快	孔维丽、申福国	齐齐哈尔医学院附属第三医院
7	节气养生之春分养生	刘瑞丹、鲍金艳、魏影	哈尔滨市第一医院
8	中医养肝，保护肝健康	刘洋洋、吴迪、姜馨月、刘子航	哈尔滨市卫健委：市六院
9	揭秘“花样年华”的过渡——更年期护理全攻略 中医疗法治疗更年期	宁霄飞、杨锦宏、孙晓杰、刘亚平	大庆市科协
10	用中药抗流感 让病毒无处逃	邵文彬、史春波	鸡西市卫生健康委员会
11	中医调理脾胃，为健康筑牢根基	唐辉	绥化市中医医院
12	中药正确煎煮方法	王美惠、夏爽、黄志环、高宇	佳木斯市卫健委
13	护理中的五行平衡：如何改善患者的康复效果？	王荣	黑龙江省第三医院
14	抗精神病药物不良反应困扰？中药调整助你一臂之力	王智超	黑龙江省第三医院
15	中医内科常见疾病解析：预防与调理	严贤亮	黑龙江省传染病防治院
16	“打通”任督二脉-神奇的督灸疗法	杨雯涵、李冬梅、盖祺祺、张爽	齐齐哈尔市卫生健康委员会科教科
17	“中医妙招”治疗眩晕病	张晶、张奎、金娟、徐慧荣	黑龙江中医药大学
18	走出小儿鼻塞深渊	张茹、张艳、范琳琳	大庆市科协
19	中药外敷：缓解常见疼痛的居家妙法	赵淋冰	哈尔滨市骨伤科医院
20	变废为宝之药食同源	周华、刘玉婷、高凤官	佳木斯市卫健委
21	中医智慧，润养双眸	朱晓丽、王丽杰、徐耀、杨丹	佳木斯市卫健委

优秀二档

序号	作品名称	主创人员	推荐单位
22	中医穴位按摩助你拥有好睡眠	安良、杨瑞	哈尔滨市卫健委：市中医院
23	柴胡疏肝汤的“草本族谱”	冯娜娜、白海玉、郝欣	黑龙江省中医药科学院
24	中医特色疗法--艾灸	谷岩、梁娜、郭森	齐齐哈尔市卫生健康委员会科教科
25	扎出新活力	郭昊、张宇、郑炎焱	鸡西市卫生健康委员会
26	“神”定气闲，神经内科助你平安	李明	齐齐哈尔市中医医院
27	“千方百计”让你的“骨质”不再“疏松”	李向春	双鸭山市卫生健康委员会
28	“早”熟不慌，中医来帮忙	李学颖、于海跃	鸡西市卫生健康委员会
29	解密脑卒中：预防、识别与急救	刘慧茹	道里区人民医院
30	“麻”醉不再，中医有“醉”人之法！	刘靖宇、刘智慧	齐齐哈尔市卫生健康委员会科教科
31	中西合璧：滚蛋吧！肿瘤君！	刘丽丽、李宽	齐齐哈尔医学院附属第三医院
32	儿童未病先防中医小妙招	刘沙沙	牡丹江市卫生健康委员会
33	小小“银针”让你远离面瘫	刘一潼、刘伟、包鑫刚	大庆市卫生健康委员会
34	中西医结合，让肾病不再恐怖	刘颖	齐市中医医院
35	“病”理探源，“中”医解困	刘智慧、刘靖宇	齐齐哈尔市中医医院
36	更年期女性中医保健	曲展	牡丹江市卫生健康委员会
37	“月”来“悦”好，中医妇科的温柔守护	苏川英子	齐齐哈尔市中医医院
38	“候鸟式养生”别忽视这些事	索秋实、张奎、高金金	黑龙江中医药大学
39	家庭护理新视角：如何照顾冠心病心绞痛心律失常的家人	王春雨	哈尔滨市道里区中医医院
40	弘扬中医药文化之“冬病夏治”	王丽哲、王亮、徐蕊、姚宏睿	黑龙江省医院
41	中药妙方“团宠”你的健康	王舒	双鸭山市卫生健康委员会
42	神奇中药的千方百“味”	王天娥	大兴安岭岭松岭区人民医院
43	柴胡疏肝汤的“家庭成员”	王文欢	巴彦县中医院
44	外不劳其形 形盛神足 内不摇其精 坎涌良扬	王玉慧、朱国忠、田雷莲、刘延东	黑龙江省医院南岗院区中医科

45	中医艾灸祛痛经	魏艾贞、胡洋洋、齐鹏飞、周晓丽	佳木斯市卫健委
46	守护健康从“艾”开始	吴梅、张磊、张丽姚、金丹	伊春市中医医院
47	中医智慧治未病	肖永兴、张禄璐	双鸭山市卫生健康委员会
48	“针”准无痛中医针刺麻醉显神通	徐海峰	鸡西和协医院
49	春日该如何养生	徐洪江、焦宝玉、孙震阳、王晓涛	佳木斯市卫健委
50	高血压的隐形杀手	杨忠华	嫩江康凯精神病医院(黑河)
51	中医肾内科“调理肾脏、焕发活力”	伊世华、黄芳、王冰	黑龙江省中医药科学院
52	夜夜好“眠”中医有“方”	张义勇、韩爽、王丽哲	鸡西市卫生健康委员会
53	解锁心肌病之谜， 中医力量绽放“心”光芒	赵佳	哈尔滨医科大学附属第四医院
54	《龙江医派-寒地温针灸灸养生》	周海纯、刘贵军、王冠天、魏传博	黑龙江中医药大学
55	最美护理人、丹心绽芳华	周宇超	哈尔滨市阿城区中医医院

优秀三档

序号	作品名称	主创人员	推荐单位
56	浅谈中医药健康知识(治未病)对人类的重要性	柏思佳	绥化市卫生健康委员会
57	中药伤肝这个锅我们不背	甘莹	黑龙江中医药大学
58	中医养生之季节养生	高健、李冬梅、曹畅、白丽	齐齐哈尔市卫生健康委员会科教科
59	无声的“颈”告!	高明、栾晓浩、苏沁蕊	大庆市卫生健康委员会
60	中医治疗的优势:绿色与调衡	韩禹、王梅、熊海霞、方新新	黑龙江省前锋农场医院
61	儿童假性近视可以用针灸推拿治疗吗?	贺振莉	双鸭山市卫生健康委员会
62	中医养生	侯文斌、姚广凤、姜小舟、王静	佳木斯富锦市二龙山镇卫生院
63	中医人物张仲景	姜小舟	佳木斯富锦市二龙山镇卫生院
64	脑卒中康复治疗	焦峰	七台河七煤医院
65	冬病夏治“三伏贴”之补肺咳喘贴	焦峰	七台河七煤医院
66	心内科的“欢乐颂”:轻松学护理,健康不打烊	李萍	绥化市中医医院
67	颈椎病拔罐科普	李铁林、王长青	大兴安岭漠河市中医院
68	不寐的中医治疗	刘丛群、刘春旭、唐雪婷、陈晶	双鸭山市卫生健康委员会
69	拔罐疗法	卢永香、解洪男	鹤岗市卫生健康委员会
70	春节期间如何保护“小心肝”	陆振华、陈晋	黑龙江省中医药科学院
71	“卫”你健康,“院”来更好,中医有道	潘姝言	哈尔滨市松北区对青山中心卫生院李家分院
72	为什么要让重症患者早期站立康复?	裴思颖、汤蕊、孙嘉鸿、杨承委	黑龙江中医药大学
73	绥化市中医医院中医科普	曲宏伟、于洋	绥化市卫生健康委员会
74	带您认识“不痛”的针灸	任丽娟	牡丹江市卫生健康委员会
75	“阴”阳交替岁月长,“寿”福安康乐无疆	史春波、邵文彬、姜崇莉	鸡西市卫生健康委员会
76	植物之美——丹参	宋璞原	黑龙江护理高等专科学校
77	艾灸四大神奇功效您都知道吗?	孙殿甲	黑龙江省老年病医院
78	关爱中老年女性健康从骨质疏松开始	孙殿甲	黑龙江省老年病医院
79	小年已到 春节临近老年人需警惕4种症状	孙殿甲	黑龙江省老年病医院
80	芳香精油疗法在促进自然分娩中的应用	孙杰、李博、卜炜炜、冷菲菲	黑龙江省医院
81	中医健康知识	唐志远	浓桥镇卫生院(佳木斯抚远市)
82	中医适宜技术眼部刮痧情景剧	吴梅、张磊、王世辉	伊春市中医医院
83	艾灸--督脉灸	吴梅、张磊、于波、金丹	伊春市中医医院
84	健康生活 虫草相伴	熊鑫	大庆市卫生健康委员会
85	中医艾灸	徐艳峰、付泳淳、付倩倩	大庆市科协
86	艾灸	许晓航、张琦、刘博、王鹤丹	鹤岗市卫生健康委员会
87	感冒不可怕 中医有智慧	杨波、刘洋	哈尔滨市卫健委:市二院
88	糖尿病穴位保健操	杨锦宏、杨楠	大庆市科协
89	《肝硬化腹水的中西医密码》	杨新春	鹤岗市卫生健康委员会
90	夏吃姜 讲究多 这些误区你中招了吗	张莉莉	黑龙江省老年病医院
91	生命的第一道防线	张秋月	道里区人民医院
92	中医体质怎么看 十个公式学起来	张爽	黑龙江省老年病医院

93	中医适宜技术科普	张翔健	大兴安岭地区松岭区小扬气镇先锋社区卫生服务中心
94	双龙医话—自我点穴治疗腰扭伤	邹建飞	望奎县中医院
95	双龙医话——简单推拿巧治颈性头痛	邹健飞、刘丽秋、赵春峰、霍恩航、明卓群	绥化市卫生健康委员会