

沉浸式科普赋能健康成长

——走进“我是健康小达人”第七、八场活动现场

□本报记者 郭蕾 张丹
摄影报道

8月22日至23日,由国家卫生健康委宣传司和妇幼司联合中国科技馆、中国宋庆龄基金会基金部共同主办的“我是健康小达人”儿童青少年健康科普暑期专场活动,在中国科技馆儿童乐园展厅迎来了第七、八场主题活动。

中国医学科学院肿瘤医院和中国医学科学院北京协和医院的青年医务人员分别组成“健康魔法马戏团”和“心脏探险队”,寓教于乐,带着孩子们解锁健康生活好习惯,探秘心脏这座人体“生命发动机”。现场气氛热烈、互动不断,家长和孩子们都收获满满。

学习健康知识 就像照镜子

“欢迎小朋友们来到健康马戏团!今天不卖糖果,不看表演,我们一起来学习健康魔法。”8月22日,在一阵欢快的音乐声中,由中国医学科学院肿瘤医院承办的“健康生活小能手——养成好习惯身体棒棒”主题科普活动拉开帷幕。该院功能检查科技师张梦鸽、王照丹、张兆舜、陈姝化身“健康魔法马戏团”成员,通过游戏与互动为小朋友带来一堂别开生面的健康科普课。

活动中,张梦鸽担任“马团长”,手握闯关密码,带领孩子们穿梭于各个游戏环节;王照丹变身“猴赛雷”医生,用通俗易懂的语言传递专业健康知识;张兆舜扮演魔术师“怪乖德”,用神奇的“健康饮食魔法”吸引孩子们的目光;陈姝饰演小丑“瘦不了”,结合自己的减肥经历,讲述健康生活习惯的重要性。4名“马戏团”成员形象鲜明、配合默契,动作、语气、表情都拿捏得十分到位,台下的小朋友被深深吸引。小游戏“YES OR NO 健康判断题”更是把现场气氛推向高潮。“天天吃炸鸡好不好?”“不好!”全场观众举起红色扇子。随后,七步洗手法教学环节,孩子们跟着医生边念边做——“掌心搓一搓,指缝洗一洗”,学得有模有样。

在“喂食计划·儿童体重管理”游戏环节,小朋友们争相上台,从魔术师手中接过汉堡、苹果、炸鸡、西兰花等食物卡片,认真判断该放进“健康”的筐里还是“不健康”的筐里。一个小男孩拿到汉堡时犹豫了,最终放进“不健康”的筐里。“猴赛雷”医生笑着解释:“汉堡只要合理搭配食材、控制食用频率,同样可以成为均衡饮食的一部分。汉堡的面包能为我们提供碳水化合物,中间层的肉尽量选非油炸的肉饼类型,再搭配蔬菜,这样一份有肉有菜有主食的汉堡,就是健康的!”台下家长们纷纷掏出手机拍照记录。

在第三关“点数科普大挑战”环节,小丑“瘦不了”捧着一个巨大的彩色骰子上台,介绍游戏规则:“扔到几点,就完成几号任务。扔到1点说

一个好习惯,扔到2点说两种健康食物,扔到3点说三种运动方式,扔到4点做四个蹲起,扔到5点就重新掷一次,要是运气爆棚扔到6点——直接领取神秘小礼品!”

游戏区前排起了长长的队伍,孩子们一个接一个地掷骰子、做任务、领奖励。“这个设计太好了,又紧张又好玩。”一位妈妈举着手机录下孩子参与游戏的全过程,并感慨道,“这种‘游戏化学习’比在家念叨一百遍都管用。”

从规律作息、适度运动,到七步洗手法的正确步骤;从远离高油高糖的“危险零食”,到科学管理体重、保持标准体形……活动现场,医生们用孩子们听得懂、记得住的方式,把专业的健康理念变成了一个可操作的日常好习惯。

游戏结束后,现场有不少家长感慨万千。“今天这场活动对我来说就像在照镜子。”家长杨女士表示,“一圈游戏跟下来,我发现很多健康习惯,大人也未必做得好。回家以后,我要跟孩子一起少吃油炸食品,多出门运动。”另一位家长也坦言:“七步洗手法自己以前从来没认真做过,今天才知道指缝指尖都要洗。这场科普不只是教孩子,也给大人提了个醒。”

读懂身体信号 守护小小心脏

一颗心脏有多大?运动之后心跳为什么会变快?胸口不舒服该怎么办?8月23日,北京协和医院带来“心脏怦怦跳——探秘人体生命发动机”主题科普活动。由该院心内科杨杏林、黎婧怡两名主治医师与宣传处工作人员董静格共同组建的“心脏探险队”,带领小朋友探秘身体里不知疲倦的“生命发动机”——心脏。

心脏健康是一个很大的主题,怎么能在大主题中找到适合小朋友们的小切口?北京协和医院的团队花了心思。“儿童心脏尚处于持续生长发育阶段,不同阶段发育有不同特点,与成人存在差异。我们的科普要教会孩子分辨,哪些身体信号必须及时告知家长,哪些情况可以先行观察。”黎婧怡介绍,“此外,儿童心脏健康深受饮食、运动、生活方式影响,其中也包含家庭生活习惯带来的正向或负向作用。活动在向孩子传递健康生活方式的同时,也引导孩子主动督促家人健康生活、远离烟草。”

董静格介绍,在科普过程中,团队避开晦涩的医学术语,把心脏比作“勤劳的小水泵”“不知疲倦的快递员”等,在幻灯片制作上多图少字,贴合儿童的阅读习惯,配音活泼生动。团队设计了“找一找我的‘怦怦’”“小动物运动会”“血液快递员”“红绿灯大挑战”四大游戏关卡,让健康心脏知识变得看得见、摸得着。

“我们的心脏和自己的拳头一般大小。”在“找一找我的‘怦怦’”环节,杨杏林带领小朋友们,把小手按在胸口左侧,感受心脏跳动。在“小动物运动会”上,大家模仿不同动物跑、跳、走



8月22日,“健康生活小能手”主题科普活动现场,中国医学科学院肿瘤医院医务人员带领小朋友在游戏中学习健康生活知识。



8月23日,“心脏怦怦跳”主题科普活动现场,中国医学科学院北京协和医院医务人员通过趣味展板互动游戏,为小朋友讲解心脏健康知识。

的状态,直观体会运动带来的心跳加速。在角色扮演游戏“血液快递员”中,小朋友化身红细胞,模拟氧气、二氧化碳在心脏、肺部与全身器官之间的循环转运,了解心脏昼夜不停的工作模式。

在最重要的“红绿灯大挑战”环节,大家重点帮助孩子学会识别危险信号。“小朋友们,如果你突然胸口疼

痛、喘不上气且嘴唇发紫、休息后心跳依旧过快且身体难受,千万不要忍耐,要第一时间告诉家长。”杨杏林表示。而后,3名队长通过猜对错的小游戏,让小朋友们记住心脏危险的“红灯”信号。

活动还讲解了二手烟、三手烟的危害,告诉小朋友心脏喜欢运动、蔬果、规律作息和好心情,讨厌久坐玩手机、甜食和垃圾食品、熬夜和烟草烟雾。最

后,全体小朋友一起宣读心脏健康宣言,把保护心脏的小要点记在心里。

“门诊中我们习惯输出专业诊疗知识,但面向低龄儿童开展科普,要依据孩子的理解水平,给复杂知识做减法。”杨杏林说。这次科普实践,也给他日常门诊沟通带来启发——要多站在患者角度思考,用对方听得懂的语言传递健康信息。

高端人才奖学金项目 奖学金授予仪式举行

本报讯 (记者尤颖康)8月21日,在国家卫生健康委的指导下,国家卫生健康委人才交流服务中心和公益慈善研究院在京举行公益慈善研究院国家卫生健康委高端人才奖学金项目(长期学习计划)2026年奖学金授予仪式。

据了解,该项目于2024年启动,旨在培养一批在医学研究、公共卫生(含全球卫生)、生命科学、卫生管理等专业领域具有深厚专业功底、战略思维和国际视野的核心骨干人才。第三批30名长期学习计划奖学金获得者将从今年秋季起陆续入学,赴香港地区 and 国外攻读硕士、博士学位或进行博士后研究。国家卫生健康委有关局、公益慈善研究院、国家卫生健康委人才交流服务中心有关负责同志出席奖学金授予仪式。

7名科技专项评审专家 因不良行为被通报

本报讯 (记者吴倩)近日,国家卫生健康委医药卫生科技发展研究中心发布通报称,7名专家在参与该中心组织开展的癌症、心脑血管疾病、呼吸和代谢性疾病防治研究国家科技重大专项首轮评审及立项评审多场视频会议过程中,存在回避未回避的不良行为,受到相应处理。

通报指出,按照《国家卫生健康委医药卫生科技发展研究中心国家科技重大专项评审专家不良行为管理办法》等有关规定,经研究审定,确认遵义医科大学附属医院、山东大学齐鲁医院、南方医科大学南方医院、北京医院、上海市第六人民医院、上海中医药大学附属中医医院、北京大学人民医院的7名专家存在回避未回避行为,构成严重不良行为,给予“3年内不再邀请参与科技发展中心承担的项目(课题)管理活动”等处理。相关处理结果已告知专家本人,并纳入该中心专家不良行为清单。

健康科普高质量发展 学术研讨会举办

本报讯 (记者吴倩)近日,由中国科普研究所、人民卫生出版社共同主办的科普中国智库专题活动第52期“十五五”时期健康科普高质量发展学术研讨会暨中国科普研究所人民卫生出版社战略合作座谈会在京举办。

会上,人民卫生出版社与中国科普研究所基于前期的良好合作,续签了战略合作协议。双方将紧密围绕“十五五”时期健康科普高质量发展的目标,进一步推动课题研究、科普工作室建设、科普标准制定、智库建设与学术交流、图书出版及媒体传播、人才交流与培养等领域的深入合作,挖掘健康科普高质量发展新动能。

人民卫生出版社总经理、党委副书记李新华表示,面向“十五五”,要以构建高质量健康科普出版体系为核心,以强化科研支撑全面激发健康科普创新动力为关键,以推动科技与文化深度融合、构建互联互通传播格局为重点,系统谋划健康科普高质量发展新路径。

专题

日常口腔健康护理团体标准发布



口腔健康团体标准《日常口腔健康评估和护理指导》发布。

李辉撰

宝洁亚太区口腔护理品类研发中心高级总监戚明表示,口腔护理用品的选择不应被纷繁复杂的信息和营销概念左右,而应关注口腔健康改善的功效,关注专业、经过实证的科学依据。临床研究能够验证产品对健康改善的真实效果,而荟萃分析作为循证研究中正证据等级最高的研究方法之一,能为消费者提供科学指南。

牙菌斑是导致龋齿、牙龈炎等常

见口腔问题的重要诱因,牙龈健康则是整体口腔健康的重要基础。近期,发表于国际权威期刊《临床口腔研究》的一项荟萃分析整合了近29年来不同口腔清洁方式的临床证据,结果显示,采用圆头钟摆式运动技术的电动牙刷,在牙菌斑控制和牙龈健康改善两项关键口腔健康指标上表现出,显著优于声波牙刷和手动牙刷。戚明认为,上述研究结果表明,刷牙形

状和运动方式并非简单的产品参数,而是会直接影响日常清洁效果和长期口腔健康管理的重要因素。

从团体标准的发布,到高等级循证研究成果的持续积累,口腔健康行业正在推动产品评价从关注参数向关注健康功效转变,为消费者提供更加科学、客观的选择依据。

医院风景线

“市医返乡” 让乡镇居民看病少跑路

□特约记者 陈皓

“您这情况不严重,定期复查就好,平时饮食多注意清淡。”近日的一个清晨,在安徽省滁州市南谯区腰铺镇卫生院B超室内,滁州市第一人民医院超声科专家阮剑敏一边操作仪器,一边为85岁的村民袁德英耐心讲解检查结果。诊疗结束后,她又结合实时影像,指导镇卫生院医生准确识别病灶、标准化书写检查报告。

当天,与阮剑敏一同下沉基层的,还有来自普外科、疼痛科、骨科、眼科等多个重点科室的10余名市级医护人员。抵达卫生院后,大家在院内搭起临时义诊台,为闻讯赶来的村民体检问诊并给出诊疗建议。

这是滁州市第一人民医院“市医返乡”工作机制的常态化场景。2025年12月,滁州市第一人民医院统筹医务科、会诊转诊中心力量,组建17支“市医返乡”专项志愿服务小组下沉基层一线,联合当地卫生院(室),常态化开展慢性病筛查、健

康宣教、用药指导、就医引导等便民服务。

截至今年6月,全院“市医返乡”小组累计服务群众5000余人次,覆盖周边10个乡镇的17所卫生院(室)。在南谯区沙河镇中心医院,几乎每个工作日都有市级资深专家驻守坐诊,诊疗科目覆盖眼科、口腔科、消化内科、胃肠外科等群众刚需科室,有效填补了基层诊疗的专科空白。

“专家下沉不仅要解群众就医之急,更要把技术留在基层。”滁州市第一人民医院会诊转诊中心主任陆秋红介绍,医院通过义诊与专家驻点服务,让基层群众少跑路享受市级优质医疗服务,同时通过现场带教、病例研讨等方式帮助基层提升能力,推动分级诊疗落地见效。

南谯区卫生健康委主任项右霞表示,依托“市医返乡”等机制,基层卫生院的诊疗范围不断拓展,服务能力与规范化水平显著提升,真正打通医疗服务下沉的“最后一公里”。