

附件6:

海南省健康科普资源库推荐入库作品汇总表

报送单位: (盖章)

报送人: 赵德海

联系电话: 18117676876

报送日期: 2026年4月24日

序号	作品名称	创作者姓名	创作者联系电话	作品类别 【此栏填写国家健康科普专家库的43个专业领域对应序号1-43即可, 仅填写数字, 无需填报文字】	作品形式 【填写正文第二条“报送条件”第(三)款“作品形式”所对应的序号1-5即可, 仅填写数字, 无需填报文字】	作品满足条件 【填写正文第二条“报送条件”第(一)款“作品要求”第7点“申报作品需满足条件”所对应的序号1-3即可, 仅填写数字, 无需填报文字】	发布平台 【请填写具体发表渠道, 例如: 海南日报、双医院公众号等, 并附上文章链接; 如暂无链接, 请在此栏说明发表平台名称, 】	备注
1	五个小妙招, 远离阿尔茨海默病	刘嘉雯、陈莉丹	17589839888	11	1	1	北京健康指南 https://www.cqvip.com/doc/journal/72025872007sl	
2	“三高”养大了“火龙疹”, 别让慢病成为带状疱疹的“帮凶”!	陈莉丹、刘嘉雯、王金霞	13976239957	11	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/xv838AQv2NCISlnKolMoIQ	
3	《哪吒师徒的“咽”界大冒险—破解吞咽障碍之谜》	刘嘉雯、陈莉丹	17589839888	11	2	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/S_WFCRIQSvsPuNTl6uvl	
4	为什么有的人容易眩晕? 4个隐藏诱因帮你揪出来	刘小军	13322076689	13	1	1	海南特区报 https://www.hntqb.com/html/2026-03/30/content_99852_3275195.htm	
5	脑出血康复难? 做好这几点, 帮你降低复发风险	刘小军	13322076689	13	1	1	海南特区报 https://www.hntqb.com/html/2026-04/07/content_99854_3308439.htm	
6	蹲久了站起头晕? 别再当成低血糖, 可能是眩晕症找上门	刘小军	13322076689	13	1	1	国际旅游岛商报 http://paper.hndnews.com/html/2026-	
7	血管也会“生锈”? 脑动脉硬化的5个信号, 藏都藏不住	刘小军	13322076689	13	2	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2812696&m=1&s=1044	
8	脑梗塞偏爱这3类人! 晨起的2个小动作, 帮你避开风险	刘小军	13322076689	13	2	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2812993&m=1&s=1044	
9	别等牙齿“断掉”才发现: 牙齿上的“凹坑”——楔状缺损	王安顺	19809203378	35	1	2	https://mp.weixin.qq.com/s/hOYFDAE_0BHeZyoV8Ob9bw	
10	咳嗽两声就被传染肺结核? 别被谣言吓破胆! 这才是它传播的真相	王莲珊	18289677208	17	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2811345&m=1&s=1044	
11	丙肝筛查还要定期做? 这些人其实早该把筛查提上日程, 别等出事才	王莲珊	18289677208	17	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2812099&m=1&s=1044	
12	慢阻肺遇上感冒, 简直是“雪上加霜”! 这样防感冒、控病情, 才能	王家贤	13379964180	15	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2812041&m=1&s=1044	
13	急性脑梗死最爱在夜间和清晨“偷袭”? 做好这几件事, 能帮你躲过	王家贤	13379964180	31	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2811344&m=1&s=1044	

14	儿童肥胖不是“福”，这些危害要知道	陈雪丽	13907684766	1	1	1	https://www.hinews.cn/page?n=28078774&m=14&s=1044
15	鸭友护足有妙招，这些细节要牢记	陈雪丽	13907684766	16	1	1	https://www.hinews.cn/page?n=28075614&m=14&s=1044
16	吃对这几样食物，帮你远离胃肠肿瘤	陈其珠	18898280622	14	2	1	https://www.hinews.cn/page?n=28129904&m=14&s=1044
17	胃肠道肿瘤早期，身体会发哪些信号？	陈其珠	18898280622	14	2	1	https://www.hinews.cn/page?n=28142074&m=14&s=1044
18	久坐党必看，你的肠道正在被“憋出”肿瘤吗？	陈其珠	18898280622	14	1	1	https://www.hinews.cn/page?n=28142254&m=14&s=1044
19	尿酸高不痛就没事？小心痛风找上门！	王春花	18876783115	19	2	2	海南西部中心医院 公众号： https://weixin.qq.com/sph/AsX3xIDKC8
20	3分钟揭秘基孔肯雅热	陈善娇	13322039294	1	2	1, 2	南海网： https://www.hinews.cn/page?n=2814347&m=14&s=1044
21	脑部健康有疑问？磁共振检查给你答案	黄文荣	13648698886	41	2	2	https://weixin.qq.com/sph/4pY7iPPF50
22	看懂冠状动脉CTA如何“透视”心脏血管	黄文荣	13648698886	41	2	2	https://weixin.qq.com/sph/Ac47D2MKMS
23	肺部阴影暗藏哪些信号？肺结节影像知识大揭秘	黄文荣	13648698886	41	2	2	https://weixin.qq.com/sph/AqEzbhwCAu
24	甲状腺癌患者，如何避免术后复发？	苏佩琼	13976646205	16	1	1	https://www.hntqb.com/html/2025-04/08/content_99847_2042746.htm
25	“低头一族”看过来，科学护颈四步走	王勇	13484786001	13	2	1	https://www.hinews.cn/page?n=2811654&m=14&s=1044
26	三叉神经痛，吃药不管用了怎么办？	王勇	13484786001	13	2	1	https://www.hinews.cn/page?n=2811652&m=14&s=1044
27	定期做“年检” 及时为大脑“排雷”	王勇	13484786001	13	2	1	https://www.hinews.cn/page?n=2811649&m=14&s=1044
28	儿童颅脑外伤的家庭判断与科学应对	王勇	13484786001	13	2	1	https://www.hinews.cn/page?n=2811650&m=14&s=1044
29	“脑机接口”让瘫痪患者重新“掌控”世界	王勇	13484786001	13	2	1	https://www.hinews.cn/page?n=2811648&m=14&s=1044
30	三把“金钥匙”，解锁心律失常规范管理之道	靳宜静	13484786002	12	2	1	https://www.hinews.cn/page?n=2811643&m=14&s=1044
31	定期查血压血脂 把心血管病挡在发病之前	靳宜静	13484786002	12	2	1	https://www.hinews.cn/page?n=2811646&m=14&s=1044
32	慢病“组团来袭”——老年人安全用药常识	靳宜静	13484786002	12	2	1	https://www.hinews.cn/page?n=2811647&m=14&s=1044
33	心慌、胸闷、气短，心脏的“三重警报”	靳宜静	13484786002	12	2	1	https://www.hinews.cn/page?n=2811644&m=14&s=1044
34	血压正常就停药 别让“假象”害了你！	靳宜静	13484786002	12	2	1	https://www.hinews.cn/page?n=2811645&m=14&s=1044
35	居家护理“那根管”：留置导尿管居家感染防控全攻略	游锦燕	13976898413	42	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/3DkTWxKiFcr4FhE9I1ld

36	慢病老人居家照护指南——科学避误区，守护更安心	游锦燕	13976898413	11	1	2	海南西部中心医院公众号， https://mp.weixin.qq.com/s/r3S0Uleac311a171lqg
37	“卒”不及防，防患未然——脑卒中一级预防健康科普	王佳敏	1337533395	13	1	2	海南西部中心医院 公众号，链接： https://mp.weixin.qq.com/s/AQhwysal_oaljsr5DOrb
38	睡不好=慢性自杀！一文读懂失眠：识别、治疗与科学改善	王佳敏	1337533395	13	1	2	海南西部中心医院 公众号，链接： https://mp.weixin.qq.com/s/alQ5bk2sbrWv5QtlboT
39	早识别、早干预：守护记忆，远离老年痴呆	王佳敏	1337533395	13	1	2	海南西部中心医院 公众号，链接： https://mp.weixin.qq.com/s/S8sU7xtRRJbr3F5bAIQ5
40	手抖就是帕金森吗？一文读懂震颤的分类、鉴别与规范化治疗	王佳敏	1337533395	13	1	2	海南西部中心医院 公众号，链接： https://mp.weixin.qq.com/s/rZ-eLJUc-
41	癫痫突发莫慌张！关键时刻能救命	王佳敏	1337533395	13	1	2	海南西部中心医院 公众号，链接： https://mp.weixin.qq.com/s/h7OTn1AC5SMQ_7jqrP30
42	降压有“度”，过犹不及——脑梗死患者血压降得越低越好吗？	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号，链接： https://mp.weixin.qq.com/s/yu4Sf_TEFJ0b2LX8RqI
43	科学救治脑梗死，关乎生命与康复	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号，链接： https://mp.weixin.qq.com/s/E1BuFnp8a31YXzSeoY3
44	吃对营养，筑牢脑血管病“防护墙”	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号，链接： https://mp.weixin.qq.com/s/TZuq7ZNRDYM4jZdTOH11
45	脑梗死后阿司匹林肠溶片需要服用多长时间？	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号，链接： https://mp.weixin.qq.com/s/zoaTlqadb6tWqZrITCQ
46	癫痫患者家庭管理建议	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号，链接： https://mp.weixin.qq.com/s/aCA-
47	胃癌的“潜伏记”：从胃炎到癌变的距离有多远？	李崇伟	18689870212	14	1	1	https://www.hinews.cn/page?n=28140804n=1
48	胃，你还好吗？别让“小不适”酿成“大麻烦”	李崇伟	18689870212	14	1	2	https://mp.weixin.qq.com/s/xlhNSxHfw_d19h50RcxwTw?scene=1
49	乳腺钼靶：呵护女性乳房，为健康保驾护航！	黄文荣	13648698886	41	1	2	https://mp.weixin.qq.com/s/Ti3bp09Zpoc5allv1AfgPg
50	带您探查放射科如何检查疾病，不再谈虎“射”变	黄文荣	13648698886	41	1	2	https://mp.weixin.qq.com/s/vhQ1aI8nDHtLRH8BVax3g
51	远离骨质疏松，这份“防松”指南请收好	王声威	18789180325	30	2	1	https://www.hinews.cn/page?n=2810726&n=1&s=1044
52	注意！这些都是导致你腰椎间盘突出突出的原因！	王声威		30	1	1	https://www.hinews.cn/page?n=2810346&n=1&s=1044
53	不要让腰椎间盘突出成为您最“突出”的“痛点”！	王声威	18789180325	30	1	1	https://www.hinews.cn/page?n=2809583&n=1&s=1044
54	骨质疏松是病，不能只靠补钙	王声威	18789180325	30	2	1	https://www.hinews.cn/page?n=2810724&n=1&s=1044
55	科学防控诺如病毒，守护健康不“添乱”	吴晓玲 陈新秀	13976571936	17	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/1ZDmiiyNlQlVLF-R-
56	基孔肯雅热来袭——这份指南请收好	吴晓玲	13976571936	17	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/9ZcXh283qwtFjc4Wtdj
57	改善睡眠质量，科学助眠与生活调理	曾晶	13976294850	42	1	1	海南特区报 https://www.hntab.com/html/2026-04/01/content_99853_3283060.htm



55	长期失眠危害大，理性应对与护理建议	曾品	13976294850	42	1	1	海南特区报 https://www.hnlab.com/hnlab/2025-03/26/content1_99853_3262314.htm	
59	别让宝宝的肺，变成“迷你吸烟区”	蒙秀丽	15008902941	4	2	2	https://mp.weixin.qq.com/s/14Z1YUsl3MClvAB1PGfM	
60	得了急性胰腺炎怎么办？	李巨元	13976299802	24	1	1	国际旅游岛商报	2025年2月发表
61	消化性溃疡的疼痛特点和治疗方法	李巨元	13976299802	24	1	1	国际旅游岛商报	2025年3月发表
62	结直肠癌的高危因素有哪些？	李巨元	13976299802	24	1	1	国际旅游岛商报	2025年3月发表
63	异物卡住食管怎么办？	李巨元	13976299802	24	1	1	国际旅游岛商报	2025年4月发表
64	饮酒与肝病相关吗？	李巨元	13976299802	24	1	1	国际旅游岛商报	2025年4月发表
65	扁桃体手术可怕的不是割扁桃体，而是术后恢复！	韩富光	13976610536	34	1	1	国际旅游岛商报	2025年3月发表
66	手术能根治鼻窦炎吗？要注意哪些事项呢？	韩富光	13976610536	34	1	1	国际旅游岛商报	2025年1月发表
67	“卒”不及防，“中”能识别，脑卒中的早期识别与预防	朱丽菲	18308933202	42	2	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=28079494m=1&s=1044	2026年3月18日
68	夏季季凉，小心面瘫找上门！	朱丽菲	18308933202	13	1	2	https://mp.weixin.qq.com/s/rKZi4gxWdRhmkfutoGbSIQ	
69	别小看腿抽筋这一问题！	朱丽菲	18308933202	30	1	2	https://mp.weixin.qq.com/s/UUxvo2TcO5acRIC_h4SawvQ	
70	以专业守护记忆 以温情照护生命——阿尔茨海默病护理	朱丽菲	18308933202	42	1	2	https://mp.weixin.qq.com/s/t7beUdxkh05igSDVN-E-OQ	
71	别让血压“悄悄伤人”脑血管病的头号危险因素——高血压	朱丽菲	18308933202	13	1	2	https://mp.weixin.qq.com/s/L9S8TkoI4TYWg7_vRMDIDg	
72	量血压这件小事，你做对了吗？	朱丽菲	18308933202	42	1	2	https://mp.weixin.qq.com/s/xHa5VNZ3Xew2mxX_koMaw	
73	是健忘还是痴呆？别把阿尔茨海默病的早期信号当成“老糊涂”	朱丽菲	18308933202	42	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2815871&m=1&s=1044	
74	耳朵里的“小麻烦”与“大转圈”	黄玉婷	15798983358	43	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/kQNjLzt7T718aLGv6nOz	
75	耳石症偏爱哪些人？中医教你提前预防	黄玉婷	15798983358	43	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2807576&m=1&s=1044	
76	脾胃不好不只是消化差，这些身体信号别忽视	程正	15798983368	43	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2807579&m=1&s=1044	
77	海岛话养生，中医治未病	程正	15798983368	43	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/IXaXcCsLPnKBII03b90I	
78	守护膝关节的“减震器”——科学预防半月板损伤全攻略	王贵	19943299645	30	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2809859&m=1&s=1044	
79	科学护踝，关“踝”有心——正确认识踝关节扭伤	王贵	19943299645	30	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2809581&m=1&s=1044	

80	骨折知识科普，让你远离伤害	王贵	19943299645	30	2	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2810723&m=1&s=1044	
81	骨折是断了还是裂了？	王贵	19943299645	30	2	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2810723&m=1&s=1044	
82	服用左甲状腺素钠的三个关键点，您知道吗？	叶桂花	18308952101	20	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/Y2-Av8UTem8SYu3E5B-	
83	家人“药”知道，维生素C的那些事	叶桂花	18308952101	20	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/aml1gRQmKSTcB-	
84	警惕身边“美”的陷阱	叶桂花	18308952101	20	1	2, 3	https://mp.weixin.qq.com/s/gOUv_s7G00H8aQ12S311wq	
85	蛲虫大作战	叶桂花	18308952101	20	1	3	http://xhslink.com/o/410G1MdcYS	
86	划重点！宫颈瘤手术室护理，这3个术前注意事项千万别忽略	刘玉娇	13368901193	42	1	1	https://www.hnqib.com/html/2026-04/09/content_99854_3316761.htm	
87	手术室护理：为子宫肌瘤患者全程“保驾护航”	刘玉娇	13368901193	42	1	1	https://www.hnqib.com/html/2026-04/10/content_99850_3321785.htm	
88	CT增强后，为什么医生总嘱咐“多喝水”——揭秘“水化”护身符作	李小玲	18976878597	41	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/7c8fb02QwPcGHanIdMh	
89	做增强CT，为什么要“打药”？	李小玲	18976878597	41	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=28147114&m=1&s=1044	
90	肺结节“户籍管理”法	李小玲	18976878597	41	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=28147094&m=1&s=1044	
91	放疗后皮肤“黑化”？恭喜你，你的皮肤正在偷偷“盖勋章”！	时彩艳	13976290623	14	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/gRfcosGRg0-q-	
92	食管保卫战：别让你的“美食通道”提前“罢工”	时彩艳	13976290623	14	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/rKwF-FVJusQ3GY-	
93	身体里的“宫颈警报”：这些信号别当成“小毛病”！	时彩艳	13976290623	14	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/BOPtS0ITalJwL6006xtw	
94	放疗后“懒”得动？别怕，给身体充个“高能电”！	时彩艳	13976290623	14	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/vbpcaRABsVGL1LF96uBx	
95	输液不舒服，该不该拔针？	郑慧丽	13976499590	42	2	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/vl_BH_mBwWHTBCXv8U2	
96	当贵妃遇见体重管理门诊——从“荔枝肥”到科学瘦	郑慧丽	13976499590	39	2	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/vQagX7ykANAtWVGH3Zer	
97	老人跌倒扶不扶？先做这三项评估	郑慧丽	3976499590	42	2	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/aXySc5ypl3ig5GzDo34N	
98	颌颌关节紊乱，护颌不添痛	吴智刚	13976120803	39	2	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/I3No4EWkfxp1bRgLS7Bq	
99	磁共振检查的“八大灵魂拷问”！	林春材	13976989240	41	1	1	https://www.hinews.cn/page?n=2814383&m=1&s=1044	
100	CT检查前为什么要“三问三答”？	林春材	13976989240	41	1	1	https://www.hinews.cn/page?n=2814386&m=1&s=1044	
101	输卵管造影，让好“孕”不再迷路！	林春材	13976989240	41	1	1	https://www.hinews.cn/page?n=2814385&m=1&s=1044	



102	乳腺癌的早期发现与治疗：重要性 与方法	李智豪	13976475713	28	1	1	南海网 http://www.hinews.cn/health/system/2024/04/25/0	
103	了解甲状腺癌：风险、诊断和治 疗进展	李智豪	13976475713	28	1	1	南海网 http://www.hinews.cn/health/system/2024/04/24/0	
104	骨科康复：做好这几步，恢复快一 半	邓艳玲	15108930992	39	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2809896&m=1&s=1044	
105	咳嗽痰多难排？呼吸康复教你轻松 排痰	邓艳玲	15108930992	39	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2809495&m=1&s=1044	
106	手抖怎么办？	付光斌	17763876981	13	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2808220&m=1&s=1044	
107	手麻不一定是颈椎病的 祸	付光斌	17763876981	13	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2808221&m=1&s=1044	
108	告别冻结肩：肩周炎的康复小技巧	刘维镜	13687590516	30	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/JuPdW0QTzQ21L63ru-	
109	腰痛的元凶：别再忽视腰椎间盘突出	刘维镜	13687590516	30	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/al6bHiotzerlAspv79cD	
110	关节红肿反复？类风湿关节炎的应 对之道	刘维镜	13687590516	30	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2815078&m=1	
111	崴脚急救：踝关节扭伤的正确处理 法	刘维镜	13687590516	30	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2815079&m=1	
112	新生儿遗传性疾病筛查与诊断：预 防悲剧的发生	李明芳	13086083562	8	1	1	南海网 http://www.hinews.cn/health/system/2024/03/19/0	
113	新生儿窒息：预防、急救和复苏	李明芳	13086083562	8	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/health/system/2024/03/14/	
114	拍片前为什么不能穿带金属的衣 服？揭秘放射科检查的“潜规则”	王金本	18889839003	41	1	1	http://paper.hndnews.com/html/2026-03/26/node_1.htm?v=1 国际旅游岛商报	
115	为什么做增强CT要空腹？答案可能 和你想的不一樣	王金本	18889839003	41	1	1	http://paper.hndnews.com/html/2026-03/31/node_1.htm?v=1 国际旅游岛商报	
116	MRI、CT怎样正确选择？	王金本	18889839003	41	1	1	https://www.hinews.cn/page?n=2813915&m=1&s=1044	
117	核磁共振检查中不容忽视的安全问 题有哪些？	王金本	18889839003	41	1	1	https://www.hinews.cn/page?n=2813916&m=1&s=1044 南海网	
118	《宝宝高热别慌，热性惊厥家长这 样应对》	唐碧波	13518039375	8	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2815906&m=1	
119	《小儿支气管炎，家庭护理关键 要点》	唐碧波	13518039375	8	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2815907&m=1	
120	心力衰竭知多少，一文了解	曾垂旭	18976621215	12	2	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2809824&m=1&s=1044	
121	胸闷就含硝酸甘油？冠心病患者必 看：用错时机可能更危险！	曾垂旭	18976621215	12	1	1	海南特区报 https://www.hntqb.com/html/2026-04/08/content_99854_3312678.htm	
122	麻醉前“饿肚子”大作战：护士为 什么连一滴水都不让我喝	张静岑	13647545570	40	1	1	国际旅游岛商报 http://paper.hndnews.com/h5/html5/2026-	
123	醒来后头很晕？做完无痛胃肠镜， 这“24小时”千万别做这些事	张静岑	13647545570	40	1	1	国际旅游岛商报 http://paper.hndnews.com/h5/html5/2026-	

124	高血压患者如何进行自我管理	许瑛	18876183921	19	2	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/1ch5Jibv1iEa16
125	血尿酸：身体里的“隐形沙子”与“晶体炸弹”	许瑛	18876183921	19	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/70m1PjTg6Gz8l7c2P3e
126	血脂：远离“沉默的健康杀手”，科学管理是关键	许瑛	18876183921	19	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/1Hh67f798xMi2eb8d
127	一根烟，是如何“烧坏”你的食管的？	许瑛	18876183921	19	1	1	《海南特区报》 https://www.hntqb.com/html/2026-03/21/content_29852_3253781.htm
128	宝宝前囟异常的“信号灯”，早知道早应对	蔡枚龄	13697526209	8	1	1	国际旅游岛商报 http://paper.hndnews.com/html/2026-
129	“便”识健康：宝宝大便里的“密码”，你读懂了吗？	蔡枚龄	13697526209	8	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=28085964m=1&s=1044
130	颈肩腿腿痛总反复？可能是你练错了	肖曹	13086056320	39	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=28113524m=1&s=1044
131	神经康复没那么难，简单动一动就有效	肖曹	13086056320	39	1	1	
132	那些你不得不留意的用药小技巧	肖飞	17330825713	20	1	1	《海南特区报》： https://www.hntqb.com/resfile/2023-10-
133	人血白蛋白：我不是神药	肖飞	17330825713	20	1	1	《海南特区报》： https://www.hntqb.com/resfile/2023-09-
134	卡鱼刺怎么办？口咽异物 紧急处理攻略	詹晓彤	15091938229	34	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=28150684m=1
135	鼻咽癌高危人群必读：预防与筛查	詹晓彤	15091938229	34	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=28117624m=1&s=1044
136	高血压人必看！硝苯地平VS氨氯地平怎么选	羊花	18289721875	20	2	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=28098474m=1&s=1044
137	慢阻肺急性发作？沙丁胺醇和噻托溴铵用法大不同！	羊花	18289721875	20	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=28096004m=1&s=1044
138	宝宝一放下就哭？新生儿科医生教你“秒睡”小技巧	王丽珍	15289941063	8	1	1	南海网
139	新生儿肺炎偏爱“偷袭”？这些信号家长必须秒懂	王丽珍	15289941063	8	1	1	《海南特区报》： https://www.hntqb.com/html/2026-
140	流感疫苗年年打，到底有没有用？保护儿童，远不止防“流感”这么	王丽珍	15289941063	8	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=28158654m=1&s=1044
141	斜颈：是睡姿不对还是先天问题？早期干预“黄金期”	王丽珍	15289941063	8	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=28147074m=1&s=1044
142	服药需忌口——警惕“水果刺客”	林锋	18889755459	20	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/DONts7rGE10xkONKvCXy
143	坚守“硬骨气”：抗骨质疏松的用药攻略	林锋	18889755459	20	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/tk0czpQRDliYnsqA5K9v
144	抗生素≠消炎药！用错真的很伤身！牢记！	林锋	18889755459	20	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/9u10EVPrnpkjrjx_L6y_V
145	“菌”临城下，药该如何用？——抗生素使用科普	林锋	18889755459	20	2	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/ej1PkoxY8OGZHGJLHtO4

146	母乳储存运输有讲究！住院宝妈护理必备小知识	李有瑛	18089758186	42	1	1	国际旅游岛商报： http://paper.hndnews.com/html/2026-03/31/content_99859_3279036.htm
147	新生儿居家护理难题多？一文教你轻松应对吐奶、红屁股	李有瑛	18089758186	42	1	1	海南特区报： https://www.hnqrb.com/html/2026-03/31/content_99859_3279036.htm
148	尿酸结石vs草酸结石：饮食禁忌大不同，别再盲目忌口了	夏洋洲	13549681871	1	1	1	国际旅游岛商报： http://paper.hndnews.com/html/2026-03/31/content_99859_3279036.htm
149	小于胎龄儿：出院后追赶生长的“时间窗口”	杨路	17798442342	8	1	1	南海网： https://www.hinews.cn/page?n=28147064m=1&s=1044
150	春季高发！如何预防儿童哮喘急性发作	杨路	17798442342	8	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/l7sJFBt9zSz168zlu0LP
151	儿童发热不退需警惕！当心川崎病，如何早期识别与科学应对？	羊威	18976796368	8	1	1	南海网： https://www.hinews.cn/page?n=28097694m=1&s=1044
152	腹痛+皮疹？可能是过敏性紫癜在作怪，一文读懂过敏性紫癜的真相	羊威	18976796368	8	1	1	南海网： https://www.hinews.cn/page?n=28102664m=1&s=1044
153	糖尿病可以用中药调理吗？药师一次说清	符清宏	18308980352	43	1	1	海南特区报： https://www.hnqrb.com/html/2026-03/30/content_99854_3275201.htm
154	别让“沉默的杀手”盯上你：这五类人群请每年必查一次尿常规	王元真	13136065827	25	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=28120334m=1&s=1044
155	肾友“挑食”指南：优质蛋白怎么选？	王元真	13136065827	25	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=28127484m=1&s=1044
156	糖尿病肾病的营养防治策略	王元真	13136065827	25	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=26950594m=1&s=1044
157	透析患者的营养管理：应对营养不良的策略	王元真	13136065827	25	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=26611784m=1&s=1044
158	骨关节炎的认识和治疗	吴克第	13707529903	30	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/9APRnr2zN4IJw25KI0BR
159	布洛芬不是万能药，这些禁忌要牢记！	陈庆贤	13807558601	20	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/AxWL1e47bPqcMKYK10qL
160	胃不好常吃奥美拉唑？药师提醒：这4大危害别忽视	陈庆贤	13807558601	20	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/gPIfMRs-Qw-
161	难以忍受的腰痛，我该如何缓解	吴克第	13707529903	30	2	2	海南西部中心医院宣传视频号 https://weixin.qq.com/sph/AGORSrLxAH
162	90%老人都腿疼，原因不同，要对症调理！	吴克第	13707529903	30	2	2	海南西部中心医院宣传视频号 https://weixin.qq.com/sph/AXyVRnKhYk
163	别让“腰”累垮，关于腰椎间盘突出的一些常识要知道	吴克第	13707529903	30	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/EGfLgr9IbSmzFKQ-rQ3-
164	骨折知识小科普，让你远离伤害	吴克第	13707529903	30	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/NrdYDnGr21FBEmQYoly
165	关于骨折和骨折愈合，有这些基础知识要仔细了解一下	吴克第	13707529903	30	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/7SxtAGL0b0wSni9u5b_Q
166	十人九腰痛，疼痛各不同—揭秘五种常见腰痛	吴克第	13707529903	30	2	2	海南西部中心医院宣传视频号 https://weixin.qq.com/sph/Angy0tn4a7
167	膝盖疼痛，超全面的科普讲解	吴克第	13707529903	30	2	2	海南西部中心医院宣传视频号 https://weixin.qq.com/sph/A07zEO20w4

168	胆结石“突出”了别怕,科学护 胆这样做	吴克第	13707529903	30	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/w1lc_Gp6r10M61kz1l1WU
169	盐值爆表, 血压飙升	黄圣容	13698943045	12	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2814473&n=1
170	厨房里的“降压助手”	黄圣容	13698943045	12	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2814472&n=1
171	破译血型玄机守护宝宝远离溶血	羊文芳	13876770365	26	2	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/C41BRMUcfallq3skJ1hz
172	ABO血型遗传图谱: 藏在血液里的 生命密码	羊文芳	13876770365	26	2	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/t0Z9rKILKRyL9Gd19dPx
173	爱的风险! 为何近亲输血反而成“ 隐形杀手”?	羊文芳	13876770365	26	2	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/UM0xssymj3F8n1Cs51lhz
174	RH阴性血型 and 新生儿溶血	羊文芳	13876770365	26	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/baVP1LRi33Ys1Zd9q1Jz
175	藏在“熊猫血”里的风险: Rh 血 型不合与新生儿溶血	羊文芳	13876770365	26	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/sr6z5htUS72lho8YAfQm
176	别让亲情害了TA, 亲人热血可能是 “隐形炸弹”	羊文芳	13876770365	26	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/nb16yD3MZ8MqxPDwhS
177	别不当回事: 血小板减少 增多都 可能是大病预警	羊文芳	13876770365	26	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/sb-
178	干细胞: 解锁生命再生与抗衰密码 的生命种子	羊文芳	13876770365	26	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/3s5rCEUk_q2-
179	乳腺筛查攻略: 科学防癌, 守护健 康	符仕康	15248936182	14	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/8UIeFfzT457wsPhHQmgD
180	肺癌筛查, 筑健康防线	符仕康	15248936182	14	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/FTHi2qhZJ8y5u6BLq1L1
181	“食”不相瞒, “管”你健康—— 食管癌预防须知	符仕康	15248936182	14	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/Anehtem7570eHc-
182	糖尿病患者做手术, 术前要注意 什么	李玲	13519818550	42	1	1	南海网: https://www.hinews.cn/page?n=2815923&n=1&s=1044
183	手术后伤口怎么护理? 记住这几点 不发炎	李玲	13519818550	42	1	1	南海网: https://www.hinews.cn/page?n=2815922&n=1&s=1044
184	别小瞧肠道里的“小居民”, 它们 竟能左右慢性病!	林倍如	13687538937	19	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/KiTR-Vz22UTGw8-r-
185	你的脚在“报警”吗? 糖友必学 的护足常识	林倍如	13687538937	19	1	1、2	海南西部中心医院 公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/nNUNP9S-
186	警惕! 这些蔬菜竟是“藏糖大户”, 糖友要少吃	林倍如	13687538937	19	1	1	《海南特区报》 https://www.hntqb.com/html/2026-03/23/content_99853_3250423.htm
187	不止老年人, 年轻人的骨也在“悄 悄流失”	林倍如	13687538937	19	1	1、2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/wzbacv_YtyJ0_rd50my4
188	慢阻肺居家管理秘籍: 做自己的呼 吸专家	林倍如	13687538937	19	2	2	海南西部中心医院视频号 https://weixin.qq.com/sph/A4r7DDC10z
189	看不见的“裂纹”, 忍不了的牙 痛!	曹阳	15145252760	35	1	1	南海网: https://www.hinews.cn/page?n=2814304&n=1&s=1044

190	牙本质敏感症的发病机制与规范化防治	曹阳	15145252760	35	1	1	南海网: https://www.hinews.cn/page?n=28143054n=14s=1044
191	急性牙髓炎、根尖周炎应急处理常识	曹阳	15145252760	35	1	1	南海网: https://www.hinews.cn/page?n=28146854n=14s=1044
192	颈椎保养常识——“举头望明月”，远离颈椎病	桑龙	13627596504	30	1, 2	2, 3	海南西部中心医院公众号: https://mp.weixin.qq.com/s/1205F7XQ250226-
193	警惕！身体里的“偷骨贼”——骨质疏松	桑龙	13627596504	30	1, 2	1, 2, 3	南海网: https://www.hinews.cn/page?n=28165904n=14s=1044
194	腰椎间盘突出“突出”了别怕，科学护腰这样做	桑龙	13627596504	30	1, 2	1, 2, 3	南海网: https://www.hinews.cn/page?n=28163594n=14s=1044
195	绝经后女性必看：为什么你更容易骨质疏松？	桑龙	13627596504	30	2	1, 2, 3	南海网: https://www.hinews.cn/page?n=28146064n=14s=1044
196	摔一跤就骨折？警惕悄悄来临的骨质疏松	桑龙	13627596504	30	2	1, 2, 3	南海网: https://www.hinews.cn/page?n=28142654n=14s=1044
197	年轻人也逃不过腰椎间盘突出？这些坏习惯是元凶	桑龙	13627596504	30	1	1	海南特区报: https://www.hntqb.com/htal/2026-04/01/content_99853_3283061.htm
198	脊柱骨折急救黄金时间！做错一步可能终身瘫痪	桑龙	13627596504	30	1	1	海南特区报: https://www.hntqb.com/htal/2026-04/03/content_99848_3298847.htm
199	腰椎间盘突出和肥胖有关？体重超标多少会伤腰？	桑龙	13627596504	30	1	1	海南特区报: https://www.hntqb.com/htal/2026-03/31/content_99850_3279009.htm
200	“腰椎间盘突出”与“腰椎间盘突出症”有何区别？	桑龙	13627596504	30	1	1	海南特区报: https://www.hntqb.com/h5/htal5/2023-
201	腰椎间盘突出有效缓解方法	桑龙	13627596504	30	1	1	国际旅游商报: http://paper.hndnews.com/h5/htal5/2024-
202	什么是肩周炎？治疗和注意事项有哪些？	桑龙	13627596504	30	1	1	国际旅游商报: http://paper.hndnews.com/h5/htal5/2024-
203	如何自己简单判断骨折？骨折后应该怎么办？	桑龙	13627596504	30	1	1	国际旅游商报: http://paper.hndnews.com/h5/htal5/2023-
204	骨折小百科：了解骨折的七大常见误区	桑龙	13627596504	30	1	1	国际旅游商报: http://paper.hndnews.com/h5/htal5/2023-
205	不吃糖就不得糖尿病？这些误区坑了很多	王春花	18876783115	19	1	1	海南特区报: https://www.hntqb.com/htal/2026-04/14/content_99848_3337097.htm
206	高血脂人群最怕哪几种家常菜，再馋也要少碰！	王春花	18876783115	19	1	2	海南西部中心医院公众号: https://mp.weixin.qq.com/s/ymieqYtk4AK3LaeWwyDs
207	糖友吃水果：别再戒了！甜的对，血糖才不翻车！	王春花	18876783115	19	2	2	海南西部中心医院公众号: https://weixin.qq.com/sph/AX6PSCxc54
208	医生提醒：高血脂最怕这几道家常菜！再馋也要少碰！	王春花	18876783115	19	2	2	海南西部中心医院公众号: https://weixin.qq.com/sph/A34wnpcq6K
209	破伤风的秘密：了解这种致命感染的真相	陈新秀	18976058856	38	1	1	http://paper.hndnews.com/h5/htal5/2025-01/20/content_149519_1774999.htm
210	潜伏的“沉默杀手”！为什么丙肝比乙肝更危险	陈新秀	18976058856	38	1	1	http://paper.hndnews.com/h5/htal5/2025-02/24/content_149519_1880310.htm
211	别让肺结核和糖尿病联手“欺负”你	陈新秀	18976058856	38	1	1	http://paper.hndnews.com/h5/htal5/2025-03/17/content_149519_1961759.htm

212	三胎发现乙肝、丙肝，怎样健康 风险对母婴的影响	陈新秀	18976058856	38	1	1	http://paper.hndnews.com/b5/html5/2024-11/21/content_149519_1539405.htm	
213	校园结核病应急处理：快速识别与 处置策略	陈新秀	18976058856	38	1	1	http://paper.hndnews.com/b5/html5/2025-02/26/content_149519_2055336.htm	
214	肝硬化患者营养不良管理	李建平	19989791699	17	1	1	南海网： https://www.hinews.cn/health/system/2023/12/21/	
215	胆全！肝病人群饮食原则	李建平	19989791699	17	1	1	南海网： https://www.hinews.cn/health/system/2023/12/22/	
216	肺癌根治术后，肺部又出新结节？ 别慌！这样应对更稳妥	邹裕海	18708969222	29	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/pJlPd6Z2r0s6nMT119T8	
217	肺结节≠肺癌！95%良性，胸外科 医生教你科学“拆弹”	邹裕海	18708969222	29	1	1	南海网： https://m.hinews.cn/page?n=2811712&m=1&s=1044	
218	开胸vs胸腔镜：没有最好，只有最 合适	邹裕海	18708969222	29	1	1	南海网： https://m.hinews.cn/page?n=2811721&m=1&s=1044	
219	肾功能衰竭患者日常饮食护理的要 点是什么？	羊秀妍	15289948625	42	1	1	海南特区报 https://www.hntqb.com/html/2024-	
220	孩子面黄肌瘦、个子矮？调理脾胃 是关键	杨显冬	13337503060	43	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/r7bHY0CS00q4yq5VWtYI	
221	孩子腺样体肥大？中医调理免手术	杨显冬	13337503060	43	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/DZ0auWenJ-fjY-	
222	四季养娃有讲究！中医儿科医生教 你按季节调理孩子体质	杨显冬	13337503060	43	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/M6wQcJ4fQzSpJoV6ywoQ	
223	宝宝湿疹反复？中医儿科医生教你 内外双调	杨显冬	13337503060	43	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/2DbliV3G9LaplG1W76yk	
224	宝宝出虚汗？分清自汗、盗汗，对 症调理更高效	杨显冬	13337503060	43	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/lq5j2gVGG16jLb6CAbw5	
225	百年不朽-阿司匹林	余晓琼	18708911908	20	1	1	南海网： https://www.hinews.cn/page?n=2807245&m=1&s=1044	
226	宝宝发烧，退烧药正确使用指南	余晓琼	18708911908	20	2	1	南海网： https://www.hinews.cn/page?n=2810320&m=1&s=1044	
227	海南自贸港“港药”-守护健康的 民族医药瑰宝	余晓琼	18708911908	43	1	1	南海网： https://www.hinews.cn/page?n=2810308&m=1&s=1044	
228	喝or不喝，你选对了吗？	余晓琼	18708911908	20	2	1	南海网： https://www.hinews.cn/page?n=2810319&m=1&s=1044	
229	司他！是它？傻傻分不清吗？	余晓琼	18708911908	20	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/6836bqlCyGHkxbsJjot8R	
230	药箱不乱放，安康常相伴-解锁家 庭储药的正确方式	余晓琼	18708911908	20	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/Cta7Jh0hIJqPCJxUhpYI	
231	ICU的“不速之客”——谵妄	谢小芳	18789183839	31	1	1	南海网： https://www.hinews.cn/page?n=2809187&m=1&s=1044	
232	白蛋白≠营养品，别乱用	谢小芳	18789183839	31	1	1	南海网： https://www.hinews.cn/page?n=2809210&m=1&s=1044	
233	ICU镇痛与镇静：远不止让你睡着	谢小芳	18789183839	31	1	1	南海网： https://www.hinews.cn/page?n=2810303&m=1&s=1044	

234	心肺“代偿”：危重症患者的救命神	谢小芳	18789183839	31	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/4GpUuVLaq
235	心电图上的“咸鱼躺”是什么？心梗预警别忽视	符海燕	13637641589	41	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/NRShbZnITfY
236	孕妇心率加速，是“爱的悸动”还是危险信号？产科医生没空说的心	符海燕	13637641589	41	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/7U0CzThx9z6rcBtGKnGH
237	输血误区大揭秘：一分钟科学辟谣	刘教达	18078924628	26	2	1	南海网： https://www.hinews.cn/page?n=28150894m=1
238	一滴救命血：输血到底在“输”什么？	刘教达	18078924628	26	2	1	南海网： https://www.hinews.cn/page?n=28159894m=1
239	掌握血型配血原理，守护临床用血安全	刘教达	18078924628	26	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/-NTXPSQv4cN_Jru
240	输血后不舒服？输血不良反应识别与处理	刘教达	18078924628	26	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/9BARLXdo67xulSdh
241	揭秘血型匹配：如何确保输血安全	刘教达	18078924628	26	1	1	国际旅游岛商报： http://paper.hndnews.com/html/2024-
242	输血不良反应：如何预防和处理	刘教达	18078924628	26	1	1	国际旅游岛商报： http://paper.hndnews.com/html/2025-
243	通俗易懂的高血压小知识，你想知道的这里都有！赶紧收藏	黄圣容	13698943045	12	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/oKmJX4tFMDfCDVvQ4FS
244	全科医师——居民健康的“守门人”	黄圣容	13698943045	19	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/MDGcMUz_9w55Jfxg#AJ
245	备孕总怀不上？医生为什么让你做输卵管造影？	林春材	13976989240	41	2	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/8ICsFVF56nTs-tFB
246	腰痛？别只拍X光片了！	林春材	13976989240	41	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/xZoCmImY0Y1Ggh52Su4
247	辐射致癌？放射科医生告诉你，一年做多少次CT是安全的	林春材	13976989240	41	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/MBk8WxL2vKqJoahUOtL
248	查尿蛋白要空腹吗？晨起第一泡尿和随机尿，哪个更靠谱？	余方方	13637647319	41	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/KbQBx6KxN075Ef8H19t0
249	手术台上的“用血智慧”：如何输得更合理	王雯	18789761222	26	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/0Pz1IHEWEfQttapDrV6S
250	输血那些事儿	王雯	18789761222	26	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/GJP3T08cY9t96VSNB3j4
251	您的爱心不白费：用血减免这样办	王雯	18789761222	26	2	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/XydiJGkqM2l1j2T4Elhuo
252	一袋救命血的闯关之旅	王雯	18789761222	26	2	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/XwNa0LWvaqibNVCjrS2P
253	摔一跤引发的“影像三连”拍片、CT、核磁共振检查，缺一不可吗？	王璐	15808958000	41	1	1	海南特区报 https://www.hntqb.com/html/2026-04/08/content_99851_3312669.htm
254	核磁共振检查真的没有辐射吗？孕妇适用情况全解析	王璐	15808958000	41	1	1	国际旅游岛商报 http://paper.hndnews.com/html/2026-
255	小儿肺炎的症状，别再误以为是感冒了！如何预防小儿肺炎？	杨仁智	13337679766	8	1	1	

256	小儿脱肛的推拿方法太简单了！	杨仁智	13337679767	8	1	1	《国际旅游岛商报》 http://paper.hainews.com/html/2024-	
257	儿童便秘消化不良，对植物神经	杨仁智	13337679768	8	1	1	国际旅游岛商报 http://paper.hainews.com/html/2024-	
258	孩子反复呼吸道感染，如何预防和	杨仁智	13337679769	8	1	1	国际旅游岛商报 http://paper.hainews.com/html/2024-	
259	家庭“发热性惊厥”的紧急处理小	杨仁智	13337679770	8	1	1	国际旅游岛商报 http://paper.hainews.com/html/2024-	
260	脑海里的“橡皮擦”-阿尔茨海默病	麦壮艳	18876112882	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/u4j-8yo_21u0K-	
261	脑子里的“不速之客”——脑囊虫	麦壮艳	18876112882	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/rEoEw7GtXa_i5S7xTzD1jY	
262	想一觉睡得香吗？-失眠认知行为	麦壮艳	18876112882	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/fbep_G-	
263	乙型脑炎：可防可治的“夏季脑	麦壮艳	18876112882	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/zBTnVNIAGp9o9wca_Y7n	
264	心脏的求救信号，请你一定要知	戴洁花	18084660106	41	2	2	儋州市疾病预防控制中心 https://mp.weixin.qq.com/s/8zMPFjdJXEC11CQo0K	
265	心脏早搏的“红色警报”：这类室	戴洁花	18084660106	41	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/zWjRx73A4G68XS.t8Nwr7	
266	晕厥背后藏着致命风险——“心脏	戴洁花	18084660106	41	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/XVhKqQV-U_-	
267	哪一类年轻人容易患上脑血管疾	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/DhISxrrlCn_jVGgJHDjz7	
268	神经内科是看什么病的？	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/owxSHSkxVI43SF_kg5Pg	
269	失眠的自我管理	陈克尚	13976803036	13	1	2	儋州市疾病预防控制中心 https://mp.weixin.qq.com/s/fc5_RIS3HZ_GMi86Duko	
270	科学减油，守护脑血管——脑梗死	陈克尚	13976803036	13	1	2	儋州市疾病预防控制中心 https://mp.weixin.qq.com/s/VEalDa-	
271	脑中风患者到底选择CT还是核磁共	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/0fT05vU1ZjEAnut9mu_Y	
272	“丢三落四”，老年人特有的特	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/an3J_PnGyCrhNwsuySah	
273	被忽视的致命关联：脑梗死患者的	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/S7k4y8zPNg2-	
274	藏在体重里的脑血管健康密码	陈克尚	13976803036	13	1	2	儋州市疾病预防控制中心 链接： https://mp.weixin.qq.com/s/h8HVSQQthK8Q8UeQ5ao8	
275	急性脑梗死的识别与家庭应急处理	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/kgqWed0ELxEn8hYbtKxu	
276	科学控盐，筑牢脑血管病防护墙	陈克尚	13976803036	13	1	2	儋州市疾病预防控制中心 https://mp.weixin.qq.com/s/-	
277	脑梗死后降血脂药物要吃多久？	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/A0M1N-1tMqo8Y-	

276	脑梗死患者的康复指导之拉糖篇	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/rL5Y1e0W1MbnP7WJxlgg
279	脑血管疾病的危险因素知多少	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/2WbUCaZoUjsjQJ4zUF8HK
280	手脚麻木为哪般?	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/bUPnhN-
281	重症肌无力患者日常生活中需要注意什么?看完这篇文章你就明白了	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/0jrqYf1cNd2fNkRqt2A
282	走路越来越慢,是老了吗?还是怕会森痛?	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/JjyL6zQYYv4REy0Pp74X
283	卒中后焦虑:沉默的心灵风暴	陈克尚	13976803036	13	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/iUtlAdM_btPH9SXVIFd_
284	慢阻肺与支气管扩张患者,心理调适不容忽视	许振浪	13637645032	15	2	1	南海网: https://www.hinews.cn/page?n=2817222&m=1&s=1044
285	饮食调理,对慢阻肺与支气管扩张患者有多关键	许振浪	13637645032	15	2	1	南海网: https://www.hinews.cn/page?n=2817220&m=1&s=1044
286	爬楼气喘是老了?别让“慢阻肺”偷走父母的晚年	许振浪	13637645032	15	1	2	海南西部中心医院公众号: https://mp.weixin.qq.com/s/fcJehJdBq9Km0nZL20qB
287	吸烟者的“肺龄”秘密:为何有人抽烟没事,有人早得肺癌?	许振浪	13637645032	15	1	2	海南西部中心医院公众号: https://mp.weixin.qq.com/s/CRtHrYu7-
288	备孕夫妻放射检查“避坑”五问	陈壮军	13687536298	41	1	1	南海网: https://www.hinews.cn/page?n=2816763&m=1&s=1044
289	乳腺BI-RADS分类不一致,别慌,一文读懂真相	陈壮军	13687536298	41	1	1	南海网: https://www.hinews.cn/page?n=2814466&m=1
290	钼剂vs碘剂:放射增强检查怎么选	陈壮军	13687536298	41	1	2	海南西部中心医院公众号: https://mp.weixin.qq.com/s/bCtoX4m_587d7DhmtALz
291	低头族,请谨防颈源性头晕	林应源	15108998909	13	1	1	海南西部中心医院公众 号: https://mp.weixin.qq.com/s/HsdSx7N9v20gBAs-
292	癫痫会遗传吗?	林应源	15108998909	13	1	1	海南西部中心医院公众 号
293	何为急性脑梗死“黄金救治时间”	林应源	15108998909	13	1	1	海南西部中心医院公众 号
294	面对急性脑梗死,我们该如何选择治疗方案?	林应源	15108998909	13	1	1	海南西部中心医院公众 号
295	如何科学预防脑卒中二次复发	林应源	15108998909	13	1	1	海南西部中心医院公众 号
296	如何早期识别脑卒中	林应源	15108998909	13	1	1	海南西部中心医院公众 号
297	头痛、记忆力下降,请警惕早期梅毒性脑病	林应源	15108998909	13	1	1	海南西部中心医院公众 号
298	以爱之名,驱散“癫痫雾霾”	林应源	15108998909	13	1	1	海南西部中心医院公众 号
299	早期筛查,告别神经梅毒	林应源	15108998909	13	1	1	海南西部中心医院公众 号

300	读懂血脂四项，识破高血脂信号	杨秋	18808997908	41			
301	宝宝夏季咳嗽？中医冬病夏治小窍门	林南霞	13976121929	42	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/2pS5oqG7EbznSMC1Ncu1
302	宝宝夏季养生，防中暑、护脾胃的中医妙招	林南霞	13976121929	42	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/-
303	春季助长秘籍，中医儿科护士教你吃“龙+动”	林南霞	13976121929	42	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/AtJT1EP7QKeM-
304	儿童过敏体质怎么调？中医饮食起居全指南	林南霞	13976121929	42	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/JITPh3IRk0iew9ra5yLO
305	小儿腹泻别慌！中医辨证护理，止泻又护脾胃	林南霞	13976121929	42	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/cq_rYQwu_LC5bDxSr_x4
306	腹腔镜切子宫癌，麻醉要“充气”？肚子	王焕	18889200368	40	1	1	海南特区报 https://www.hntqb.com/html/2026-04/08/content_99854_3312679.htm
307	“脊椎打麻药会腰疼一辈子”？剖宫产妈妈	王焕	18889200368	40	1	1	海南特区报 https://www.hntqb.com/html/2026-04/09/content_99852_3316755.htm
308	新生儿黄疸：喂糖水有用吗？	李有瑛	18089758186	42	1	1	南海网： https://www.hinews.cn/page?n=2817529&m=1&s=1044
309	颈肩腰腿痛？全科医生教你简单缓解方法	黄圣容	13698943045	19	2	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/Yx0nIVYjRRQzj_vxTZKp
310	不要让眼球变“肉球”	符小林	13322080909	33	5	1	南国都市报
311	眼睛里面有个“兜”	符小林	13322080909	33	5	1	南国都市报
312	抛媚眼的警惕	符小林	13322080909	33	5	1	南国都市报
313	“老黄”不是条“汪汪”	符小林	13322080909	33	5	1	南国都市报
314	此“蚊”非彼“蚊”	符小林	13322080909	33	5	1	南国都市报
315	粪便常规标本的正确采集方法，请收好哦！	王秀琪	13698973167	41	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/2RTsqCa5TDActWdYw4ev
316	空腹抽血，你真的做对了吗？	王秀琪	13698973167	41	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/11bWCyIQp1kdXjvdc2Q
317	糖尿病监测“三兄弟”，谁在说真话，谁在打掩护？	王秀琪	13698973167	41	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/eT0qUMXDeeBKosA3iF76
318	血液里的“小居民”	王秀琪	13698973167	41	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/Bhw405L10yTsZC8S0R3e
319	白带——女性健康的“晴雨表”	杨秋	18808997908	41	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/28xcZKWsEDuFWvqvzELR
320	别再把支原体肺炎当感冒！从潜伏到痊愈的全面解读	杨秋	18808997908	41	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/w09WtybVDtbEanhvLYg-
321	读懂血常规检验报告，科学认识贫血疾病	杨秋	18808997908	41	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/wOHgqvctw7Q4f9w9FPM0

322	读懂血脂四项，识别高血脂信号	杨秋	18808997908	41	1	2	海南西部中心医院公众号： https://mp.weixin.qq.com/s/za_2ELT3cJmE93T4Kv7T
323	多囊卵巢综合征别慌！这几个护理小技巧帮你稳住激素	符福娇	13976801003	42	1	1	国际旅游岛商报 http://paper.hndnews.com/html/2026-
324	HPV疫苗接种后，筛查这件事为啥还要坚持做？	符福娇	13976801003	42	1	1	海南特区报 https://www.hntqb.com/html/2026-03/31/content_99851_3279014.htm
325	多囊卵巢综合征患者必看！日常护理避开这5个误区，少走弯路	符福娇	13976801003	42	2	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=28182394#
326	青春期月经痛经护理，简单3个方法，缓解疼痛不遭罪	符福娇	13976801003	42	2	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=28182424#
327	避孕知识全科普：如何选择适合自己的避孕方式	符福娇	13976801003	42	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/e6XYggKUF6Z0QBduEkDn
328	PAC流产后关爱：给流产女性更专业的呵护	符福娇	13976801003	42	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/vGkqkPhXbTnSc15DhSJJu
329	如何治疗肾结石和预防术后结石复发	梁昌卫	13322007073	25	1	1	四川广播电报 http://www.scgbds.cn/popular_scienceinfo/125.ht
330	关注男性健康 关注前列腺	梁昌卫	13322007073	25	1	1	四川广播电视报 http://www.scgbds.cn/popular_scienceinfo/443.ht
331	解决你的“男”言之隐—前列腺的治疗科普	梁昌卫	13322007073	25	1	1	四川广播电视报 http://www.scgbds.cn/newspaperinfo/81.html
332	如何治疗小儿泌尿道感染	梁昌卫	13322007073	25	1	1	四川广播电视报 http://www.scgbds.cn/popular_scienceinfo/2261.b
333	药物治疗小儿尿路感染科普	梁昌卫	13322007073	25	1	1	四川广播电视报 http://www.scgbds.cn/popular_scienceinfo/771.ht
334	了解肾结石 肾结石手术治疗详解	梁昌卫	13322007073	25	1	1	四川广播电视报 http://www.scgbds.cn/newspaperinfo/206.html
335	偏瘫早期，这样“躺”才是真的爱！——给家属的良肢位摆放指南	郑慧丽	13976499590	39	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/8LoGL9WPJYedlqVu2IF4pw
336	痛风管理攻略：饮食+生活方式干预	骆元平	13876765233	27	1	1	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/RnICF0fkVBUxv2dZoz7
337	输液瓶中的“小点点”是什么？穿刺落屑的真相与安全性解析	叶桂花	18308952101	20	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/s2xSS6tdjzpDsiChDoFy
338	女生有手脚冰凉，其实身体在悄悄提醒你	赵民芳	18808916808	1	2	2	海南西部中心医院公众号 https://weixin.qq.com/sph/Af50rolvzH
339	备孕前，夫妻必做的几项检查	曹雅文	18876098257	7	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/fZx2RIDKzNIWQX4kV15E
340	内膜厚、内膜薄，那个更影响受孕？	曹雅文	18876098258	7	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/favGgGyGroZtq-
341	阴道炎反反复复，问题到底出在哪？	曹雅文	18876098259	7	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/QPH2N1jcgoe19pDF4M_o
342	月经多久来一次算正常，一张表看懂	曹雅文	18876098260	7	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/ACILPCVebQVMUv0NqB6Q

343	子宫肌瘤要不要切？医生教你判断	曹雅文	18876098261	7	1	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/xakddIPfPkxo94g0jjs9	
344	怀孕能做心电图吗？胎宝宝会不会被“电”到？	戴洁花	18084660106	41	2	2	海南西部中心医院公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/lftxxMJk6tXpr7vuUFki	
345	重症肺炎患者机械通气期间，呼吸道护理的关键要点有哪些？	周海霞	13976096882	42	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2753242&m=1&s=1044	
346	重症脑卒中患者预防压疮的护理措施有哪些？	周海霞	13976096882	42	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2750635&m=1&s=1044	
347	心理急救简易指南	符春梅、黄钰花	13005086008	5	1	2	海南疾控中心公众号	2025中国健康科普大赛（海南赛区）图文类优秀奖
348	尿酸别“破防” 痛风自然远	符春梅、赵展庆、丘春戈、刘慧、李华敏、符郁、王茗薇、符博	13005086008	1	1	2	海南疾控中心公众号 https://mp.weixin.qq.com/s/VDgAzgfa1C54iHN3SFnGVQ	2025中国健康科普大赛（海南赛区）图文类一等奖
349	新版海姆立克急救法	符春梅	13005086008	31	1	2	海南西部中心医院公众号	
350	蚊子也能传大病？关于基孔肯雅热，这些知识请牢记！	符春梅	13005086008	38	1	2	海南西部中心医院公众号、“儋洋科普”公众号	在“儋洋科普”上发表，阅读量1722，分享169次
351	别让血栓“堵”住你的健康路	符春梅	13005086008	28	1	2	海南西部中心医院公众号	
352	过敏性鼻炎——难搞的鼻头子	符春梅	13005086008	1	1	2	海南西部中心医院公众号	
353	呵护双眼，守护清晰“视”界	符春梅	13005086009	33	1	2	海南西部中心医院公众号	
354	血管超声检查指南：早筛血管病变防患未然	符妹垂	18289945672	41	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2782890&m=1&s=1044	已发表
355	无痛无辐射！这才是体检的天花板！	符妹垂	18289945672	41	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2782891&m=1&s=1044	已发表
356	哪些情况适合选CT？医生教你精准判断	符妹垂	18289945672	41	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2782888&m=1&s=1044	已发表
357	胎儿超声筛查指南：科学监测护航孕期健康	符妹垂	18289945672	41	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2782889&m=1&s=1044	已发表
358	腹部超声检查为何需空腹进行？	符妹垂	18289945672	41	1	1	南海网 https://www.hinews.cn/page?n=2782887&m=1&s=1044	已发表