

附件 1

中医药文化科普作品主题

一、中医药文化

（一）中医经典著作相关主题。深入浅出地阐释中医经典的核心思想和养生理念，符合大众理解和普及需求，避免生涩术语堆砌。

（二）中医药思想内涵相关主题。诠释中医药文化哲学思想、人文精神、医德故事、传统礼仪等。

（三）齐鲁中医药文化相关主题。以“儒医文化、扁鹊故里、针砭发源地”三张名片为核心的齐鲁中医药文化资源、代表人物以及各地中医药文化宣传教育基地文化内涵与地域特色。

（四）中医药非遗相关主题。省内市级以上中医药非物质文化遗产（具有证书）及中医药特色技艺，如古法炮制、小儿推拿、针砭疗法等。

二、中医药防治

（五）心理健康相关主题。如日常压力引发的焦虑或抑郁等情绪波动、季节性情绪失调、睡眠节律紊乱、认知功能减退及特定人群心理问题等。

（六）眼健康与耳健康相关主题。眼健康问题如视觉疲劳、青少年近视、老年视功能衰退、视力保护与康复等；耳健康问题

如耳鸣困扰、听力敏感度减退、眩晕平衡障碍、听力障碍的干预、康复等。

（七）脊柱健康相关主题。如儿童青少年脊柱侧弯、长期伏案引发的颈肩僵硬、姿态不良导致的腰背酸痛、久坐人群的脊柱保健、脊柱损伤以后的康复与干预等。

（八）慢病防治相关主题。如中医对慢病的核心认识、中医特色防治方法、非药物治疗手段、康复与干预等。

（九）运动损伤康复相关主题。如中医药治疗运动损伤的核心优势、对肌肉拉伤、韧带扭伤、肌腱炎、滑囊炎、疲劳综合征等常见运动损伤的中医药治疗优势、适合不同人群的传统功法等。

（十）治未病相关主题。如中医治未病理念、中医体质辨识、养生功法等。

三、中医药养生

（十一）中医专家话养生相关主题。以中医药领域专家为主围绕养生话题开展的科普，如四季养生、体质养生、节气养生、情志养生、食疗养生等。

（十二）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，节气更替或气候变化对健康的威胁，不同节气的情志调节、饮食调整及非药物疗法干预等。

（十三）健康体重管理相关主题。如中医对肥胖的认知、体重管理的核心原则及优势、特色干预疗法等。

（十四）药膳养生相关主题。如药食同源的概念、配伍原则、

应用注意事项、时令节气药膳、特殊人群药膳、不同体质饮食调理、各类疾病康复食谱等。

（十五）健康生活方式相关主题。如饮食养生、体质调理、起居作息、情志调摄、运动导引、针灸推拿拔罐足浴等中医药干预方式等。

（十六）健康成长相关话题。如科学长高、近视防控、脊柱健康、体重管理、体质调理、情志调适等。

（十七）健康养老相关主题。如养生保健、科学抗衰、老年常见病和慢性病防治、传统功法、康复护理等。