附件1

**退行性脊柱疾病科普作品**

**初选名单**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **姓名** | **科普作品名称** | **单位** |
| 1 | 谢永梅 | 让你不再谈腰色变 | 西宁市第三人民医院 |
| 2 | 刘少军 | 我不是“腰”神 | 兵器工业总医院 |
| 3 | 蒋静华 | 减压椎间盘 赋能脊柱新活力 | 陕西省汉中市中心医院 |
| 4 | 江伟 | 降”腰“记；腰椎管狭窄症科普视频？ | 西安市第三医院 |
| 5 | 刘淼 | 腰椎间盘突出与腰椎管狭窄，两者有何区别？ | 贵州医科大学附属医院 |
| 6 | 焦甲勋 | 不做低头族，远离颈椎病 | 衡水市人民医院 |
| 7 | 蒋文文 | 腰椎保卫战：姿势、锻炼与保护 | 黄骅市人民医院 |
| 8 | 蒋文文 | 解救腰椎 | 黄骅市人民医院 |
| 9 | 李广章 | 自检腰腿痛三步曲 | 秦皇岛市第一医院 |
| 10 | 范宁建 | 腰椎管狭窄症 | 唐山市第二医院 |
| 11 | 王丹彤 | 颈椎病的朋友千万别错过这个视频 | 北大荒集团总医院 |
| 12 | 张名硕 | 腰椎管狭窄科普 | 哈尔滨医科大学附属第四医院 |
| 13 | 王树元 | 守护自“脊”，“柱”就健康 | 哈尔滨医科大学附属第一医院 |
| 14 | 林丽娜 | 退行性脊柱炎的临床表现及治疗 | 哈尔滨医科大学附属第一医院 |
| 15 | 安刚 | 腰椎管狭窄症，你们都了解多少？ | 哈尔滨医科大学附属第一医院 |
| 16 | 梁敏 | 腰椎间盘突出的核磁片子怎么看？ | 哈尔滨医科大学附属第一医院 |
| 17 | 缪文静 | 《科学了解“颈椎病”—做“椎”好的自己》 | 首都医科大学附属儿童医院黑龙江分院 |
| 18 | 沈会敏 | 科普知识小课堂：椎间盘源性腰痛（DLBP） | 齐齐哈尔市中医医院 |
| 19 | 金元哲 | 金医生带你看指南 | 吉林大学第一医院 |
| 20 | 邹小丽 | 抬头挺胸 “颈”向健康 | 吉林大学中日联谊医院 |
| 21 | 邹小丽 | 挺起脊梁 为健康“撑腰” | 吉林大学中日联谊医院 |
| 22 | 徐良 | 腰椎间盘突出症的病因及治疗 | 四平市第一人民医院 |
| 23 | 王文龙 | 颈椎椎间孔镜（Key-hole）技术 | 赤峰市肿瘤医院 |
| 24 | 高治国 | 避免腰椎间盘突出症发病的正确姿势 | 呼和浩特市第一医院 |
| 25 | 高旭 | 老年性骨质疏松性骨折如何治 | 内蒙古医科大学第二附属医院 |
| 26 | 年利伟 | 腰椎管狭窄新认识 | 内蒙古医科大学附属医院 |
| 27 | 邢伟 | 腰您保护，突出远去 | 内蒙古自治区人民医院 |
| 28 | 张洪彬 | 骨健康家团圆 | 通辽市人民医院 |
| 29 | 刘昕 | 如何让您的腰椎更加经久耐用？ | 兴安盟人民医院 |
| 30 | 牛宇飞 | 颈椎曲度变直：深入解析与全面康复 | 晋城市人民医院 |
| 31 | 赵艳东 | 腰椎管狭窄症小科普 | 临汾市中心医院 |
| 32 | 丁建锋 | 关爱脊柱健康，守护生命脊梁 | 运城市中心医院 |
| 33 | 祝丽萍 | 骨质疏松健康教育 | 长治市第二人民医院 |
| 34 | 张云鹏 | 颈椎病，不只是脖子疼 | 长治医学院附属和平医院 |
| 35 | 闫晓莹 | 三个腰椎管狭窄症的表现 | 大连医科大学附属第二医院 |
| 36 | 任伟剑 | 什么是腰椎管狭窄？ | 辽宁省人民医院 |
| 37 | 周隆 | 腰椎间盘突出症 | 中国医科大学附属盛京医院 |
| 38 | 倪建峰 | 腰椎手术不可怕 | 天津二七二医院 |
| 39 | 王铜浩 | 退变性腰椎管狭窄的临床表现和保守治疗 | 天津市第三中心医院 |
| 40 | 张宏 | 介入力量 | 天津市第一医院 |
| 41 | 郜鹏 | 脊柱奇妙大冒险 | 天津市蓟州区人民医院 |
| 42 | 刘亚涛 | 从大佬们的视角了解腰椎管狭窄这一疾病和治疗 | 天津市泰达医院 |
| 43 | 王伟 | 科学认识：腰椎间盘突出症 | 天津市天津医院 |
| 44 | 王伟 | 科学认识腰椎间盘突出症 | 天津市天津医院 |
| 45 | 田济玮 | 腰痛，该出“动”时就出“动” | 天津医科大学朱宪彝纪念医院 |
| 46 | 张蒂 | 知己知彼，让健康的自己比腰椎间盘更“突出” | 天津医科大学总医院 |
| 47 | 陶伟伟 | 腰椎管狭窄大起底 | 淮安八十二医院 |
| 48 | 洪理徽 | 人体的“顶梁柱”是怎么变老的呢 | 连云港市第二人民医院 |
| 49 | 盛丽丽 | 腰椎间盘“变形记” | 江苏省淮安市淮安医院 |
| 50 | 刘臻 | 改善脊柱问题，挺起人生“大梁” | 南京鼓楼医院 |
| 51 | 汪海滨 | 腰椎管狭窄：解密“背后的秘密” | 南京医科大学第四附属医院 |
| 52 | 管旭日 | 腰椎管狭窄科普视频 | 徐州市中医院 |
| 53 | 王海澎 | 脊柱内镜治疗退行性脊柱疾病之腰椎间盘突出症 | 东南大学附属中大医院 |
| 54 | 李向辉 | 腰椎管狭窄症手术or非手术 | 江苏省第二中医院 |
| 55 | 杨晓洁 | 关注骨松，同舟共“脊” | 江阴市人民医院 |
| 56 | 杨晓洁 | “颈”力谈谈颈椎病 | 江阴市人民医院 |
| 57 | 张旭 | 关爱自脊 从此刻做起 | 南通市第一人民医院 |
| 58 | 邹俊 | “小饮食，大腰椎” | 苏州大学附属第一医院 |
| 59 | 刘兆斌 | 腰椎管狭窄症你知道多少？ | 临沂市中心医院 |
| 60 | 时汝梦 | “颈”报！“颈”报！小心你已“颈”老了 | 青岛大学附属医院 |
| 61 | 周丹 | 完美曲线“贡献者”-腰椎，不做突出者！ | 青岛大学附属医院 |
| 62 | 祝凯 | 提高“颈”惕，“颈”走如飞 | 青岛大学附属医院 |
| 63 | 林玉江 | 婆婆腰椎管狭窄儿媳妇冤枉她装病？ | 青岛市市立医院 |
| 64 | 连镇山 | 颈椎科普小课堂 | 山东阳光融和医院 |
| 65 | 初红霞 | 保护颈椎 我们在行动 | 威海市中心医院 |
| 66 | 谢新洲 | 走路走不远，有可能是腰椎管狭窄了 | 济宁市第一人民医院 |
| 67 | 王亮 | 压力山大，颈痛难忍 ——来自颈椎的呐喊 | 山东大学齐鲁医院 |
| 68 | 王珺楠 | “脊”致生活，“柱”力同行 | 山东省立医院 |
| 69 | 史永志 | 科学预防 守护你的脊柱青春 | 山东省聊城市第二人民医院 |
| 70 | 郑超君 | 颈椎曲度恢复性训练来了！ | 复旦大学附属华山医院 |
| 71 | 郑超君 | 如何正确地在家做颈椎牵引 | 复旦大学附属华山医院 |
| 72 | 陈锴 | 脊柱侧凸知多少 | 海军医院大学第一附属医院 |
| 73 | 夏明 | 不忘初心，老兵笑了，我们也很欣慰 | 上海交通大学医学院附属第九人民医院 |
| 74 | 阚世锋 | 预防腰椎病的异常姿势，你做对了吗？ | 上海市第一人民医院 |
| 75 | 阚世锋 | 生活中的小习惯可能成为伤腰大问题---打工人的一天 | 上海市第一人民医院 |
| 76 | 潘杰 | 坐着不疼走着疼，小心腰椎管狭窄症 | 上海市东方医院 |
| 77 | 高辰飞 | 脊柱手术患者住院的那些事 | 上海长征医院 |
| 78 | 张泽琳 | 脊柱脆性骨折知多少 | 同仁医院 |
| 79 | 陈宝 | 颈椎病的快速识别 | 嘉兴市第二医院 |
| 80 | 周丁怡 | 您的太阳晒对了吗？ | 丽水市中心医院 |
| 81 | 杨龙 | 睡出健康—哪种睡姿对脊柱最友好 | 浙江省中医院 |
| 82 | 朱书彤 | 意外的腰椎间盘突出 | 宁波大学附属第一医院 |
| 83 | 季翔 | 别让“腰”言成真：退行性腰椎管狭窄症知多少 | 瑞安市人民医院（温州医科大学附属第三医院） |
| 84 | 沈跃 | 腰背痛的姿势和运动康复 | 浙江大学医学院附属第二医院 |
| 85 | 卢笛 | 脖子一扭就”咔咔“响，这是颈椎病吗？ | 浙江省立同德医院 |
| 86 | 洪涛 | 退行性腰椎管狭窄识别与治疗 | 宁波市鄞州区白鹤街道社区卫生服务中心 |
| 87 | 申立国 | 腰椎管狭窄科普 | 杭州市上城区望江街道社区卫生服务中心 |
| 88 | 周扬 | “颈”彩人生，你我共护 | 青田县人民医院 |
| 89 | 俞云龙 | 你的颈椎还好吗？ | 福建省立医院 |
| 90 | 林黎晴、李琳 | 岁月的印记 | 福建省立医院 |
| 91 | 黄宇 | 腰椎术后康复训练科普 | 福建医科大学附属第一医院 |
| 92 | 叶友友 | 刚退休就走不动路了 | 福州市第二总医院 |
| 93 | 王越 | 当霸道总裁遇到脊柱外科医生 | 宁德市闽东医院 |
| 94 | 王越 | 正确用腰姿势 | 宁德市闽东医院 |
| 95 | 陈晓君 | 腰椎管狭窄症首选保守治疗还是手术治疗？ | 中国人民解放军联勤保障部队第九O七医院 |
| 96 | 柳晓林 | 认识腰椎管狭窄症 | 福建医科大学附属第二医院 |
| 97 | 姚丽华 | 拯救腰椎：防治腰椎间盘突出的科学建议 | 柳州市工人医院 |
| 98 | 冯荣璋 | 冯生抓“腰”：腰椎间盘突出症 | 玉林市中西医结合骨科医院 |
| 99 | 吴斌 | 退行性腰椎管狭窄：如何识别、预防和治疗 | 海南省人民医院 |
| 100 | 向思宇 | 警惕骨质疏松，为健康“骨”劲儿！ | 湘雅常德医院 |
| 101 | 孔雷 | 颈椎变直的这些事 | 中国科学技术大学附属第一医院(安徽省立医院) |
| 102 | 方璜 | 当骨质疏松遇上骨折，你知道该怎么办吗？ | 中国科学技术大学附属第一医院(安徽省立医院) |
| 103 | 吴锦华 | 腰痛不等于腰椎间盘突出症 | 景德镇市第一人民医院 |
| 104 | 吴辉 | 椎间盘侠为你撑腰-科学防治腰椎间盘突出症 | 南昌大学第二附属医院 |
| 105 | 蔡子军 | 揭开腰椎管狭窄神秘面纱 | 上饶市人民医院 |
| 106 | 肖丹 | 走几步路后就脚麻痹了？腰椎椎管狭窄症大起底 | 广东省人民医院 |
| 107 | 杨裕豪 | 腰椎管狭窄症的保守治疗 | 暨南大学附属第一医院 |
| 108 | 刘丽芳 | 做“椎”好的年轻人 | 清远市人民医院 |
| 109 | 刘春磊 | 识别马尾综合征 | 广医医科大学附属清远医院 |
| 110 | 江晓兵 | 关于脊柱侧弯家长要了解的那些事 | 广州医科大学附属第二医院 |
| 111 | 刘春磊 | 老年骨松骨折微创治疗 | 广州医科大学附属清远医院 |
| 112 | 何嘉辉 | 产后腰痛的迷思与事实：科学护理指南 | 广州医科大学附属中医医院 |
| 113 | 胡亚威 | 别把颈肩痛不当回事 | 广东省深圳市龙华区人民医院 |
| 114 | 黄玉婷 | 护腰小Tips | 广东医科大学附属东莞第一医院 |
| 115 | 龙厚清 | 腰椎管狭窄症 | 深圳市人民医院 |
| 116 | 靳凯锋 | 腰椎及椎间盘突出的基本介绍 | 北京电力医院 |
| 117 | 王郅翔 | 揭开退行性脊柱疾病患者术前静脉血栓栓塞风险的神秘面纱 | 首都医科大学附属北京友谊医院 |
| 118 | 关圆 | 椎管狭窄是什么？听我和您聊一聊 | 清华大学第一附属医院 |
| 119 | 吴启超 | 椎间盘的生理功能-吴启超 | 首都医科大学附属北京朝阳医院 |
| 120 | 杜鹏 | 腰椎疾病的运动康复治疗 | 首都医科大学附属北京朝阳医院西院 |
| 121 | 杨洁 | 拿什么拯救你，我的“腰” | 首都医科大学附属北京友谊医院 |
| 122 | 王凯 | 腰椎管狭窄的分类 | 首都医科大学宣武医院 |
| 123 | 欧阳汉强 | 预防腰肌劳损，挺直腰杆做人 | 北京大学第三医院 |
| 124 | 孙浩林 | 居家预防颈椎病的小妙招 | 北京大学第一医院 |
| 125 | 袁帅 | 腰椎微创手术怎么做及术后如何保养 | 北京市海淀医院 |
| 126 | 李健 | 突出的椎间盘还能回去吗？ | 北京市海淀医院 |
| 127 | 袁帅 | 三分钟带你走出辐射阴影，别再吓唬你自己了！ | 北京市海淀医院 |
| 128 | 陈宇飞 | 老年人为什么会出现上坡容易下坡难的现象？ | 空军特色医学中心 |
| 129 | 韩珩 | “椎间盘”十二时辰 | 国药东风总医院 |
| 130 | 李奎团队 | 五大好习惯，守护脊柱线 | 湖北省中西医结合医院 |
| 131 | 尚晖 | 新扁鹊见蔡桓公——降“腰”记 | 十堰市太和医院 |
| 132 | 周歆 | “颈”上添花—遇见“椎”好的你 | 十堰市太和医院 |
| 133 | 龚凯 | 腰椎间盘说“不”：腰椎间盘突出与日常生活习惯大揭秘 | 成都医学院第一附属医院 |
| 134 | 张榆佳 | 慢性腰痛科普宣传 | 四川大学华西空港医院 |
| 135 | 苟永胜 | 什么是脊柱退行性改变？ | 四川大学华西空港医院 |
| 136 | 聂鸿飞 | 腰椎管狭窄症：你的腰椎“不太富裕” | 四川大学华西医院 |
| 137 | 杨辉亮 | 腰椎保健操 | 四川大学华西医院 |
| 138 | 曹云 | 爱自“脊”“柱”健康! | 四川省科学城医院 |
| 139 | 刘鹏 | 腰椎滑脱的防治 | 四川省人民医院 |
| 140 | 刘会毅 | 腰椎间盘突出与麦肯基疗法 | 遂宁市中心医院 |
| 141 | 方青团队 | 《都是椎间盘，为何我突出？》 | 陆军军医大学第一附属医院 |
| 142 | 方青团队 | 《颈椎疾病，预防保健》 | 陆军军医大学第一附属医院 |
| 143 | 李伟 | "夸大病情"还是“病情使然”-腰椎管狭窄知多少 | 重庆市大足区人民医院 |
| 144 | 吴光宇 | 骨质疏松症及骨折的防治 | 重庆市红十字会医院 |
| 145 | 黄黎银 | 紧“颈”有调，守护颈椎健康 | 重庆市急救医疗中心 |
| 146 | 彭雪峰 | 腰椎健康科普：认识腰椎管狭窄 | 重庆市江津区中心医院 |
| 147 | 许泽翔 | 中年人的腰椎救赎之路 | 重庆市人民医院 |
| 148 | 刘小琴团队 | 颈椎术后轴性疼痛 | 重庆医科大学附属第二医院 |
| 149 | 代琴玲、刘英 | 三分钟颈椎维护手册 | 重庆医科大学附属第二医院 |