

## 附件 1

# 2025 年大学生健康科普作品征集活动 优秀及入围作品名单-视频类

### 一、视频类优秀作品名单（32 部）

#### 1 劳有所“瘦”，职场不“肥”

作品编号：157828

作品成员：薛淇元、王玉哲、董文婧、周文昕

指导老师：谢建立

报送单位：山东第一医科大学

#### 2 重生之幸“孕”人生

作品编号：158785

作品成员：刘文君、柳阳灵、韩远莉、欧婧

指导老师：林茜

报送单位：中南大学

#### 3 “炎”消云散，意气“肺”扬

作品编号：158320

作品成员：杨嫻、杨佳、袁垚源、倪天宇

指导老师：姚平

报送单位：华中科技大学

#### 4 高原运动指南——“解锁你的生命护盾”

作品编号：158927

作品成员：刘湘俊婷、轩美琪、吕晗

指导老师：李凤菊

报送单位：中国人民解放军陆军军医大学

#### 5 职场人士必看！揭秘胰岛素抵抗，轻松掌控体重与代谢密码

作品编号：158222

作品成员：许沐含、邓玲玲、李馨竹

指导老师：王昕晔

报送单位：长春中医药大学

#### 6 瘦子也能藏“油”病

作品编号：158531

作品成员：常宇星、洪晓霖、李晓婷

指导老师：张有捷

报送单位：苏州大学

#### 7 活力银发，健康生活

作品编号：158026

作品成员：韦茵芷、陆礼梅、谢金芳、莫梓欣

指导老师：叶亦心

报送单位：广西中医药大学

## 8 科学护膝，健康减重——预防运动损伤的膝关节防护指南

作品编号：158323

作品成员：董晓、王倩、李欢欢、陈培鑫

指导老师：邢菲

报送单位：西南医科大学

## 9 自由呼吸计划——科学防护肺炎

作品编号：157497

作品成员：孟子琳、孔令雨

指导老师：朱兰

报送单位：华北理工大学

## 10 体重管理“高效革命”之——《HIIT运动法打破“越忙越胖”魔咒》

作品编号：158779

作品成员：王振林、吴文昊、焦昊然、谢静

指导老师：丁梅

报送单位：赣南医科大学

11 致我亲爱的小姑娘——学龄前儿童与科学体重管理

作品编号：157950

作品成员：李思焯、诸颖慧、周心悦

指导老师：孙一文

报送单位：南京医科大学

12 年轻人减肥总失败？科学管理体重看这一条就够了

作品编号：157993

作品成员：姚国辰、李柯仪、郭晏明、郭靖宇

指导老师：巢健茜

报送单位：东南大学

13 零食健康做得好 快乐童年少不了

作品编号：158760

作品成员：吴尚璘、杜海洋、刘诗亿

指导老师：陈小雪

报送单位：西南医科大学

14 职场人的体重保卫战

作品编号：157987

作品成员：于金钰、李心怡

指导老师：覃光球

报送单位：广西中医药大学

### 15 科学减重之器官心声——饮食篇（儿童青少年版）

作品编号：157997

作品成员：肖依然、王清漪、郑文静

指导老师：郑文静

报送单位：中国疾病预防控制中心

### 16 天呐！越忙越胖怎么办？

作品编号：157461

作品成员：高鹤菲、候纪旭、江迎笑

指导老师：李倩

报送单位：华北理工大学

### 17 体重管理需科学，别让身体“没电关机”：错误减肥后的 七日自救历程

作品编号：158461

作品成员：裴杨沁雨、杨璨、王蓝馨、王语婷

指导老师：王育斌

报送单位：武汉科技大学

## 18 身体器官的减肥法庭

作品编号：157931

作品成员：张可馨、刘博豪、张馨月、刘怡畅

指导老师：王艳

报送单位：华北理工大学

## 19 三管齐下，体重必达

作品编号：158920

作品成员：王雨凡、张昀晴、兰湘怡

指导老师：邢秀梅

报送单位：中山大学

## 20 体重管理“秘籍”——从看懂食品标签开始

作品编号：158444

作品成员：潘清、稻晨、王艺诺、李绍睿

指导老师：袁长征

报送单位：浙江大学

## 21 大圣运动热身诀

作品编号：158333

作品成员：刘淑颖、张梦瑶、孙煜璟

指导老师：程宇

报送单位：齐齐哈尔医学院

22 一通二调三养，老年发福的破局之道

作品编号：158914

作品成员：王如焱、李欢、程妙瑞、王嘉何

指导老师：李星慧

报送单位：陕西中医药大学

23 吃出抗炎力

作品编号：158908

作品成员：张雨晴、谢洋、徐静、于淇

指导老师：包艳

报送单位：包头医学院

24 体重密码：解开健康体重的秘密

作品编号：158545

作品成员：史宏博、梁岂苒

指导老师：陈静

报送单位：新疆医科大学

25 老年体重管理歌

作品编号：158786

作品成员：付雪儿

指导老师：赵梦岚

报送单位：上海师范大学天华学院

26 强度有度，远离损伤——你的运动“火候”炼对了吗？

作品编号：157865

作品成员：刘思怡、黄袭雅、林镜泓

指导老师：袁长征

报送单位：浙江大学公共卫生学院

27 你的体重正常吗？解码 BMI 指数与健康真相

作品编号：158249

作品成员：马坤伶、田雅馨

指导老师：杨艳

报送单位：西南医科大学

28 体重攻略手册

作品编号：158486

作品成员：王蕊、宋丽、李梦萍

指导老师：刘二平

报送单位：昆明医科大学

### 29 科学体重管理，守护银发健康

作品编号：158764

作品成员：孙莹莹、张增、王乐乐、林子乔

指导老师：戴浚浚

报送单位：塔里木大学

### 30 救命，我被“管重”绑架了

作品编号：158916

作品成员：喻文希、许如仙、马佳玉、李露秧

指导老师：黄玲

报送单位：三峡大学

### 31 葫芦兄弟秘籍：虚弱老人锻炼攻略

作品编号：157415

作品成员：齐元睿、盖鑫豪、王铖良、申金霞

指导老师：陈冬

报送单位：黑龙江护理高等专科学校

### 32 肺炎通关大挑战

作品编号：157175

作品成员：伍雅凡、肖蓉

指导老师：朱郁悯

报送单位：广州医科大学

## 二、视频类入围作品名单（46部）

### 1 “脂”会瞎折腾——科学管理稳准狠

作品编号：158654

作品成员：李一彤、曹佳琦、李燕、陆静诗

指导老师：孙政

报送单位：南通大学

### 2 停“脂”不前，“肌”不可失

作品编号：158371

作品成员：张悦

指导老师：荣红辉

报送单位：陆军军医大学

### 3 健康体重管理“四步走”

作品编号：158378

作品成员：王月

指导老师：陈阳、李涵

报送单位：沈阳市卫生健康服务中心

4 老年人晨练“安全单位红线”：心率超过这个数，请立刻停下！

作品编号：158815

作品成员：田澳杰、杨嘉琦、朱杏云、郝泉

指导老师：胡云华

报送单位：石河子大学医学院

5 大快朵颐脏器伤 公堂断案计三章

作品编号：158910

作品成员：莫函、林淑煌、黄钰茹

指导老师：杨丽丽

报送单位：中山大学

6 隐形杀手肥胖症：从病因到逆转的终极指南

作品编号：158654

作品成员：陈书夷、樊祎闻

指导老师：颜星

报送单位：长沙医学院

7 大学生体重管理：“重”新开始，轻盈前行

作品编号：158371

作品成员：陈高嘉、郭锦昊、杜佳媛、马宁

指导老师：祝丽玲

报送单位：佳木斯大学

## 8 不同年龄段的运动玩法大揭秘

作品编号：158057

作品成员：杨贵婷、黎晓晴、林佳仪

指导老师：朱郁悯

报送单位：广州医科大学

## 9 大体重运动误区揭秘：为什么你越动越伤？

作品编号：158874

作品成员：王巾淇、罗幸、黎彩英、陈好

指导老师：李慧英

报送单位：南通理工学院

## 10 脊椎卫士：军中腰椎健康指南

作品编号：157485

作品成员：杨恒、田璐、任珈琳、黄家祺

指导老师：陈费

报送单位：中国人民解放军海军军医大学

## 11 国家喊你科学减肥啦！健康减重，长久之道

作品编号：158763

作品成员：李邓宏、王玮璐、张时鸢、张述焱

指导老师：翟艳丽

报送单位：长治医学院

12 “先拉伸，后理疗”的组合拳带你更运动

作品编号：158799

作品成员：曾海予、谢泽鑫、袁子奥、王世圣

指导老师：刘迈兰

报送单位：湖南中医药大学

13 拥抱不完美的自己

作品编号：158702

作品成员：张滢絮

指导老师：王胜源

报送单位：辽宁工程技术大学

14 体重自救指南

作品编号：158748

作品成员：涂艺佳、吴梦俪、凌颖

指导老师：叶益均

报送单位：赣南医科大学

15 哑铃的独白——科学运动方程式

作品编号：158482

作品成员：黄泽琳、郭紫昕、李翠冰、姚婉玲

指导老师：张周斌

报送单位：广州市疾病预防控制中心（广州市卫生监督所）

16 为什么肌肉会“闹脾气”

作品编号：158756

作品成员：张长皓、王勇、唐琬、刘思佳

指导老师：万明辉

报送单位：塔里木大学

17 糖友必知的肺炎预防“双保险”：控糖+疫苗=双重防线

作品编号：158843

作品成员：丁子珊、翟金婵、刘佩尧、普旭龙

指导老师：胡云华

报送单位：石河子大学医学院

18 卡路里战争：我的AI革命

作品编号：156590

作品成员：唐兰、黄怡祯、杨笔妮

指导老师：颜星

报送单位：长沙医学院

19 累积运动：久坐人群的健康宝典

作品编号：158232

作品成员：张诗岩、王云腾、赵若兵、孟庆辉

指导老师：赵丽

报送单位：北京体育大学

20 “动”出健康：慢性病老年人的运动良方

作品编号：158823

作品成员：凌颖、苏栋潮、许稚威

指导老师：罗潇

报送单位：中国医科大学

21 时空实验室：肺炎预防科学指南

作品编号：157808

作品成员：李昱莹、樊琿

指导老师：王昕晔

报送单位：长春中医药大学

22 儿童健康秘籍之打败肺炎大王

作品编号：158192

作品成员：张佳怡、王舒娜、甘婷

指导老师：雷赛赛

报送单位：安徽医科大学临床医学院

### 23 关爱儿童，从预防肺炎开始

作品编号：158315

作品成员：韦振媚、宋家瑶

指导老师：王颖硕

报送单位：浙江大学

### 24 风火轮不“燃”了？原来是脾胃在摆“烂”！

作品编号：158857

作品成员：王凡、冯洋、赖琪琪、李欢

指导老师：李星慧

报送单位：陕西中医药大学

### 25 筋膜的“呼救信号”

作品编号：157734

作品成员：姜其

指导老师：甘虹

报送单位：安徽医科大学

26 腰围迷局：餐盘的秘密战争

作品编号：158707

作品成员：叶盛、袁清华、韩楠鑫、马隆成

指导老师：黄兰

报送单位：南昌医学院

27 别再“瘦”骗！体重管理“避坑”指南

作品编号：158678

作品成员：李若梅、郝润泽、吉向

指导老师：王丹

报送单位：湖南工商大学

28 稳行防跌，康体护龄

作品编号：158921

作品成员：王韶华、刘长燕、仁青措、钟静

指导老师：井立鹏

报送单位：兰州大学

29 大学生跑步损伤预防与处理

作品编号：158121

作品成员：邹宇

指导老师：陈茜

报送单位：广西医科大学

### 30 抖落肥胖“包袱”，开启健康旅途

作品编号：155129

作品成员：闫迎智、董梦雨、康莺莺、杨思雯

指导老师：汤宇卓

报送单位：西安医学院

### 31 素食瘦感误区

作品编号：157341

作品成员：崔欣、韩月怡、陈琦莹

指导老师：王胜源

报送单位：辽宁工程技术大学

### 32 运动后喝冷饮，看似解暑实则伤身

作品编号：158787

作品成员：汤宁、黄一帆、张玮婧、曹家鲜

指导老师：刘明璐

报送单位：塔里木大学

### 33 吃对动好，和体重“友好谈判”的小秘密

作品编号：158862

作品成员：李光雨、邱小凤、徐浩、滕宇婷

指导老师：李慧英

报送单位：南通理工学院

34 孕期体重管理开课啦！——小精灵助力孕期“秤”心如意

作品编号：158221

作品成员：詹晓娃、胡鑫华、吴佳莹、李灵

指导老师：廖文镇

报送单位：南方医科大学

35 大脑“失灵”了？——针对老年人认知衰弱的锻炼方案

作品编号：158769

作品成员：李佳玥、吴尚蓉

指导老师：裴泓波

报送单位：兰州大学

36 告别焦虑，解锁轻盈人生！

作品编号：157748

作品成员：杨乐、吴敏、张丽、詹林星

指导老师：刘满超

报送单位：贵州健康职业学院

37 办公室久坐、压力肥人群的减肥指南

作品编号：157278

作品成员：冯璐、郭雨欣、张颖

指导老师：韩晓晖

报送单位：包头医学院

38 蜕变之旅：学生党的逆袭

作品编号：157816

作品成员：李瑞云、朱依香

指导老师：樊明睿

报送单位：河南医学高等专科学校

39 从关节到心跳：跑步不伤身的安全秘籍

作品编号：158791

作品成员：江澳、王观淇、丁梦丹

指导老师：赵存喜

报送单位：安徽医科大学

40 主动健康，预防肺炎发生

作品编号：158789

作品成员：马文、胡心星、李春隆、刘泽然

指导老师：罗力

报送单位：复旦大学公共卫生学院

41 拒绝脂肪围城，解锁体重健康

作品编号：158681

作品成员：万婷婷、李思菡、单寒萌、王睿婷

指导老师：王昕

报送单位：商洛学院

42 小郭瘦身记

作品编号：158124

作品成员：张璟、李银龙、朱泽林、黄璐璐

指导老师：沈玉娟

报送单位：中国疾病预防控制中心寄生虫病预防控制所（国家热带病研究中心）

43 不同年代的体重管理明星

作品编号：158583

作品成员：李廓

指导老师：文婧

报送单位：中国疾病预防控制中心

44 脂肪，一个关于爱与背叛的故事

作品编号：158804

作品成员：罗小倩、武怡彤、李思琪、阿依佐合热·麦麦提力

指导老师：米热阿依·亚力昆

报送单位：喀什大学

45 银发族硬核健身图鉴：这些“神操作”医生看了都摇头！

作品编号：158334

作品成员：蒙一鸣、罗坤、王选烨

指导老师：田剑波

报送单位：武汉大学

46 乾坤脊守——灵珠护脊指南

作品编号：158432

作品成员：李佳茜、雷晓、王秋莹、陈昕筠

指导老师：焦锋

报送单位：昆明医科大学