



# 提高“五力”， 实现AI时代健康科普新高度

随着“健康中国”战略的深入推进，健康科普作为提升全民健康素养、驱动大健康产业发展的关键环节，其重要性日益凸显。然而，当前健康科普领域乱象丛生，虚假信息、营销导流、内容同质化等问题严重制约其效能。随着芯片技术以及人工智能领域不断突破，健康科普既迎来了内容生产与传播效率的革命性机遇，也面临着质量失控、信任缺失的严峻挑战。针对当前这些难点与痛点，我们应以吸引力、公信力、创造力、服务力、生产力“五力”为核心，为实现健康科普从泛滥化到精品化、从信息传递到价值创造的跃升提供实践指引。

## 吸引力:从“说教”到“吸引”， 打造沉浸式科普体验

目前很多科普作品多为图文、短视频堆砌，形式大于内容，对青少年缺乏网感，对老年人也不够友好。

提升路径：一是趣味化叙事，利用AI分析热点和用户兴趣，将健康知识融入动漫、微短剧、互动游戏之中；二是适老化改造，运用AI语音合成与识别技术，提供方言版、大字版、语音播报版科普，降低老年人的获取门槛；三是沉浸式体验，结合VR/AR技术，打造沉浸式科普体验内容，让抽象知识变得可感知。

## 公信力:从“流量”到“留住”， 构筑可信赖的科普品牌

“流量为王”的导向下，标题党、伪专家大行其道，严重损害了健康科普的权威性。

提升路径：一是实行源头审核与认证，建立由官方机构、医疗机构或学会背书的科普源认证体系，利用AI对全网科普内容进行溯源与可信度评分，优先推送高信源内容；二是IP化运营，鼓励和支持真正的临床医生、科研人员打造个人或机构科普IP，通过AI工具辅助其内容创作与分发，持续输出专业、可靠的知识，形成品牌效应；三是动态辟谣与澄清，构建AI驱动的谣言监测与快速响应系统，一旦发现广泛传播的健康谣言，能自动生成辟谣内容并通过权威渠道精准推送。

## 创造力:从“通用”到“个性”， 实现智慧化精准科普

传统科普是“广撒网”，缺乏对个体健康状况、生活场景的洞察和分析，内容千篇一律、实用性不强。



提升路径：一是场景感知与内容生成，开发健康科普大模型，在用户授权的前提下，能够根据用户的体征数据（如呼吸、心跳、睡眠、步数等）、搜索记录和消费记录等，动态生成高度个性化的科普内容；二是从科普到决策支持，将科普嵌入智能硬件（如智能手环、体重秤）和健康App中，当设备监测到异常数据时，不仅能预警、报警，还能自动推送相关的病理知识、就医指南和生活方式调整方案，实现从“知”到“行”的跨越。

## 服务力:从“孤岛”到“生态”， 融入健康管理全流程

目前大多数情况是健康科普与健康服务为“两张皮”，科普是科普，服务是服务，未能形成合力。

提升路径：一是健康科普与健康监测结合，在用户授权下，科普平台可接入其健康档案和实时监测数据，当数据趋势预示某种风险时，主动提供预防性科普；二是健康科普与健康干预结合，在慢病管理平台中，根据患者的用药、饮食、运动记录，AI可生成定期的、针对性的康复科普与提醒，提升患者依从性；三是健康科普与健康跟踪结合，建立基于科普内容的学习



## 蜈蚣

蜈蚣来自蜈蚣科动物少棘巨蜈蚣的干燥体。春、夏二季捕捉，用竹片插入头尾，绷直，干燥。

清朝光绪《石门县志》等多处湖南地方志“药之属”部分，均记载蜈蚣。蜈蚣为湖南省澧水丘岗特产药材，澧县是全国蜈蚣主要产区之一，年产达3000万条。除以澧县为核心外，石门县、临澧县等地也产。

根据2020年版《中国药典》规定，蜈蚣性味辛、温，有毒，归肝经。具有息风镇痉、通络止痛、攻毒散结的功效。用于肝风内动、痉挛抽搐、小儿惊风、中风口噤、半身不遂、破伤风、风湿顽痹、偏正头痛、疮疡、瘰疬、蛇虫咬伤。

蜈蚣由于有毒，应用范围相对较窄，主要应用于中药产品。在2020年版《中国药典》中，20个成方制剂含有蜈蚣，例如天和追风膏、止痛化癥胶囊、中风回春丸等方剂，均是以蜈蚣为主要药材组方配伍形成的中药制剂。黑虎散、癫痫散、蜈蚣追风膏等中成药中，都用到了蜈蚣。

湖南省中医药研究院中药资源研究所所长 二级研究员 张水寒

## 立冬时节， 常按两穴助养生

11月7日立冬。立冬时节，自然界的阳气开始收敛，人体也应该相应地调整起居习惯，以保护体内的阳气。穴位按摩是中医养生的重要方法之一，此时常按以下两穴，有助调节身体的气血，达到养生的效果。

### 风门穴

风门穴别名热府，为风邪出入之门户，主治风疾，是临床驱风最常用的穴位之一。现代常用于治疗感冒、鼻炎、支气管炎、肺炎、肩背软组织疾患等病证。

取穴：风门穴位于背部，第二胸椎棘突下，旁开1.5寸。

方法：用拇指分别贴在左右两侧的风门穴上，揉动按压，让穴位有酸胀、发热的感觉，时间以5~10分钟为宜。或用掌根贴于穴位处擦动，以透热为度。

### 至阳穴

至阳穴位于背部，属督脉。具有振奋宣发全身阳气，疏通经血、宽胸膈、利湿热、安和五脏、补泻兼施之功。

取穴：位于背部后正中线上，第7胸椎棘突下凹陷处。

方法：用拇指点按至阳穴，按压揉动，产生酸胀、发热的感觉，时间以5~10分钟为宜。或用艾盒放在穴位上灸，每次10~20分钟，以局部温热微微发红为宜。也可在此处进行刮痧。

湖南中医药大学 顾博文

## 上班累了，提神解乏有妙招

对上班族来说，长时间工作后易发疲惫、身体乏力等，总感觉昏昏欲睡。这时，两种简单有效的调理手法，能帮助快速唤醒身体活力。

第一种是拍打促循环法。用手掌轻轻拍打手臂外侧、大腿外侧以及腰腹两侧，重点关注八虚穴（即两肘、两腋、两髀、两腘）周边区域。通过轻柔的拍打动作，能促进全身气血顺畅流动，缓解肌肉僵硬感，让原本沉重的身体逐渐恢复轻盈，精神也随之慢慢振作。

第二种是跳跃提振法。若所处

空间允许，起身原地跳跃8次即可。跳跃时尽量保持双脚同步离地、同步落地，这个简单的动作能有效刺激下肢神经，快速提升大脑的清醒度。

如果长时间用电脑、手机工作，还可能出现头痛、眼眶酸胀等不适症状。这时可以试试下面两种按摩方法。

头部穴位按摩法：常用的是开天门法，它原本在小儿护理中应用广泛，成人使用同样能起到很好的效果。操作时，用双手拇指指腹，从两眉之间的印堂穴开始，沿着额

头正中线向上推至前发际，重复推揉10~15次。推揉时力度要轻柔，以额头感受到轻微温热感为宜。

揉太阳与点头维法：先用双手食指或中指指腹，分别按在两侧太阳穴上，以顺时针方向轻柔按揉1分钟，再换逆时针方向按揉1分钟，能放松颞部肌肉，减轻头部两侧的胀痛感。随后将手指移至头维穴（位于额角发际上0.5寸，头正中线旁开4.5寸处），用指腹轻轻点按，每点按1秒后稍作停顿，重复5~8次，进一步舒缓头部神经。

李志芒