



2025 年 11.20 心梗日科普行动

《装不下的心事，别装了》

百位科普医生行动手册

一、活动介绍.....	2
发起平台.....	2
二、活动主题 -“装不下的心事，别装了”.....	2
（一）主题阐释.....	3
（二）内容方向.....	3
（三）规定格式.....	3
三、创作建议.....	3
（一）让您的内容更吸引人.....	3
（二）选题方向.....	4
四、发布.....	5
（一）发布时间.....	5
（二）发布平台.....	5
（三）微信视频号发布步骤.....	5
五、奖励机制.....	8
六、联系我们.....	8

一、活动介绍

2025 年 11 月 20 是中国心梗救治日，腾讯新闻携旗下专注疾病科普的《超级问诊》系列节目，和天津市互联网医学科普协会联合发起一项公益科普行动。行动邀请百位血管健康领域有互联网影响力的医生，以短视频矩阵的形式，共同呼吁公众放下“心事”，守护心血管健康。

发起平台

- 腾讯新闻《超级问诊》

腾讯新闻《超级问诊》是聚焦疾病管理的健康科普系列探访节目，2023 年首次播出至今已陆续上线了 10 余季内容，有幸邀请到 5 位院士参与，总曝光量超 12.5 亿，荣获国家广电总局优秀网络视听节目等多个奖项。节目力图呈现不同患病人群的困境与希望，医者对攻克疾病难题的决心、信心，传递更有人文关怀的疾病认知和全生命周期的疾病管理理念。

- 天津市互联网医学科普协会

天津市互联网医学科普协会是由天津市注册的医疗机构和专业医务人员以及热心于互联网医学科普事业的企事业单位和个人自愿组成的专业性、学术性、非营利性社会组织。协会的业务主管单位为天津市卫生健康委员会，接受天津市卫生健康委员会和天津市民政局的业务指导和监督管理。

二、活动主题 -“装不下的心事，别装了”



（一）主题阐释：

心血管健康，是别再给血管“装”进更多垃圾（LDL-C）

生活状态的健康，是别再给心“装”进更多负担

（二）内容方向：

医生以“装不下的心事，别装了”为主题，拍摄 1-3 分钟短视频，通过分享自己或患者放下“心”事的经历，建立 LDL-C 与血管健康的关联，科普 LDL-C 的个体达标值，强化大众的心血管健康观念。内容可参考以下三个维度展开：

- 1、别往血管里装了（LDL-C 管理）
- 2、别往生活里装了（风险行为、不良生活习惯修正）
- 3、别往心里装了（压力管理）

（三）规定格式：

- 1、手机或相机竖屏录制，包装画面及声音清晰
- 2、视频内容需包含 LDL-C 的科普
- 3、时长：1-3 分钟
- 4、视频结尾带一句统一口号【医生口播】

口号：1120 中国心梗救治日，装不下的心事，别装了！

- 5、发布文案带话题：**【请注意，话题没有逗号或空格】**

#装不下的心事别装了 #1120 中国心梗救治日

- 6、参与微信视频号活动：

装不下的心事，别装了

三、创作建议（仅作参考，医生也可根据自身风格，自由发挥创作）

（一）让您的内容更吸引人

- 1、**语言通俗**：避免严肃的说教与口号，将看不见、摸不着的抽象医学概念，转换为接地气的语言，用“老朋友”式唠叨、“侦探破案”式叙事、让观众觉得“这位医生不一样，他说的

话我能听懂、有意思，记得住”。

2，案例驱动：人类天生容易被故事吸引。将科普知识点包裹在一个真实、有情感、有悬念、有起伏的故事中，讲述患者是如何“踩坑”的，后来又如何“放下心事”重获健康，让科普知识点随情节悄然植入人心。

（二）选题方向

- 1) 沉默杀手：无症状≠无风险
- 2) 刺客饮食：高糖油盐的血管破坏机制
- 3) 养生陷阱：伪科学疗法的危害
- 4) 情绪刺客：压力/失眠对血管的物理损伤
- 5) 停药谜案：LDL-C 达标≠治愈
- 6) 逆转奇迹：科学管理的可逆性案例

不同风险人群		LDL-C 达标值
低危	健康人群	<3.4mmol/L
中/高危	- 高血压、吸烟、肥胖 - 慢性肾病 3-4 期 - 女性≥55 岁、男性≥45 岁	<2.6mmol/L
极高危	- 冠心病、曾发生过心梗/脑梗 - 做过心脏搭桥/支架 - 糖尿病(年龄≥40 岁)	<1.8mmol/L 且较基线降幅>50%
超高危	曾多次发生心梗/脑梗	<1.4mmol/L 且较基线降幅>50%
*此表仅供参考，具体请见中国血脂指南(2023 年)或咨询医生		

四、发布

【在医生个人自媒体发布-医生本人操作】

（一）发布时间

11月5日-11月20日，百位医生在个人自媒体账号发布，争取促成接龙联动

（二）发布平台（需同时满足，才算正式参与活动）

- 微信视频号平台为活动主体平台。发布文案统一带话题：#装不下的心事别装了 #1120 中国心梗救治日。参与视频号活动：装不下的心事，别装了。
- 同时鼓励医生在抖音、小红书等平台同步发布，需在影片描述中带话题：#装不下的心事别装了 #1120 中国心梗救治日

（三）微信视频号发布步骤：

- 【网页版】

【1】 使用网页版登录视频号后台，选择发表视频



【2】上传视频，在【视频描述】添加您的正文后，加上以下话题：

#装不下的心事别装了 #1120 中国心梗救治日 【请注意，话题没有逗号或空格】

【3】点击【活动】右方下拉菜单，搜索并选择活动名称【装不下的心事，别装了】

视频管理 / 发表动态

上传视频

+

上传时长2小时内，大小不超过4GB，建议分辨率720p及以上，码率10Mbps以内，格式为MP4/H.264格式

视频描述

您的正文，加上以下话题↓

#装不下的心事，别装了 #1120中国心梗救治日

#话题 @视频号

位置

北京市

添加到合集

选择合集

链接

选择链接

活动

不参与活动

定时发表

不参与活动

短标题

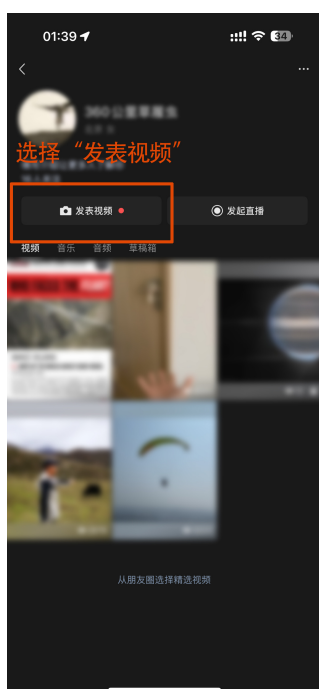
概括视频主要内容，字数建议6-16个字符

声明原创

☐ 声明后，作品将展示原创标记，有机会获得广告收入。

● 【手机版】

【1】使用手机版登录视频号后台，选择【发表视频】并上传。

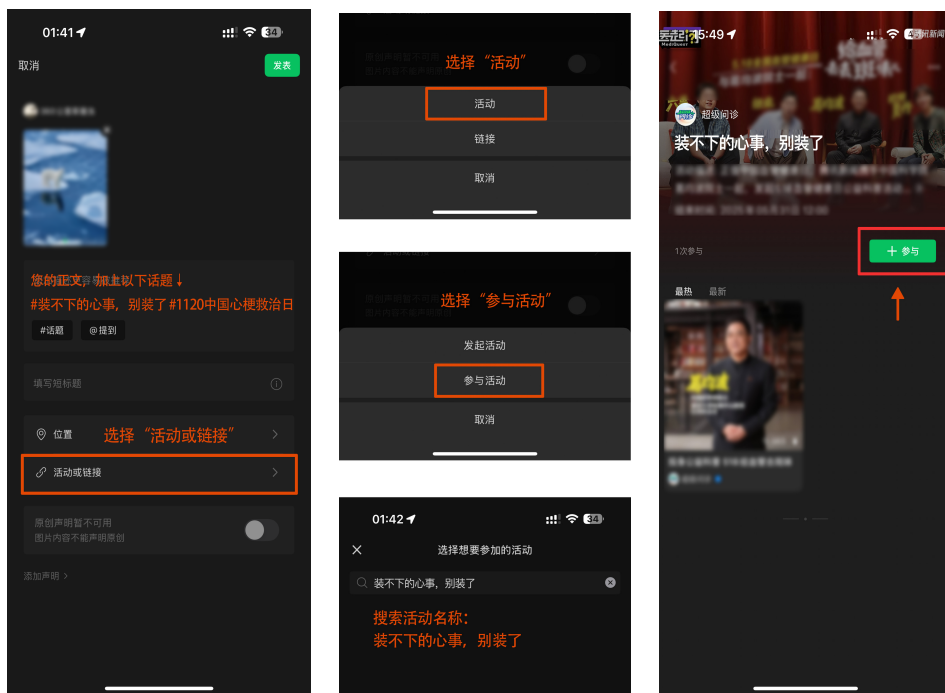


【2】 在【视频描述】对话框添加您的正文后，加上以下话题：

#装不下的心事别装了 #1120 中国心梗救治日 【请注意，话题没有逗号或空格】

点击【活动或链接】→【活动】→【参与活动】

搜索活动名称【装不下的心事，别装了】，点击【参与】。



● 【发布后效果】

成功参与活动后，视频下方会有小旗链接，观众点击后进入活动总页面，可看到其他医生发布的科普视频。



五、奖励机制

- (一) 您的科普视频将会被纳入微信视频号热门话题 ,与领域专家共同呈现 ,增加曝光。
- (二) 参与科普活动的医生 ,将获得[腾讯新闻《超级问诊》栏目](#)和[天津市互联网医学科普协会联合颁发的纸质科普证书](#)。
- (三) 优秀的视频创作者可获得 30 元 Q 币小礼物

请填写附表并发送至邮箱 marukoshen@tencent.com , 我们将联系您发送奖励。

*附表

医生基本信息	姓名	
	工作单位、科室	
	联系电话	
	证书邮寄地址	
微信视频号【必填】	账号名称	
	心梗日科普视频链接	
其它平台 (抖音、小红书等)【选填】	账号名称	
	心梗日科普视频链接	

六、联系我们

如有任何疑问 , 请联系 marukoshen@tencent.com , 我们很乐意为您提供协助。