

2025 年中华医学科技奖候选项目/候选人 公示内容

推荐奖种	医学科学技术普及奖									
项目名称	《我真的坐不住了》									
推荐单位/科学家	上海中医药大学									
项目简介	<p>项目所属中医骨伤科学</p> <p>随着我国人口老龄化进程加快，慢性筋骨病的患病率持续攀升，已成为严重影响国民健康和生活质量的重要公共卫生问题。如何推动“预防为主、防治结合”的中医骨伤理念走向大众，成为当前健康中国建设中的关键一环。</p> <p>《我真的坐不住了》是一本专注于慢性筋骨病认知、防治与健康教育的中医医学科普专著，面向全龄人群，通过手绘漫画、生动语言与权威知识融合，推动慢性筋骨病的早识别、早预防、早干预。本书由国医大师施杞教授亲自策划指导，国家杰青、长江学者王拥军教授审核把关，上海中医药大学附属龙华医院副主任医师、跨学科骨伤科专家孙悦礼博士主创，联合知乎创始人兼 CEO 周源共同完成。充分体现了中医骨伤学术思想、现代科技传播与主流平台力量的深度融合，是“传统中医+现代健康传播+智能技术”的代表性成果。</p> <p>本项目由龙华医院牵头，联合上海中医药大学和北京智者天下科技有限公司（知乎网）共同完成。三方单位均在各自领域具有全国领先的影响力。上海中医药大学是国家“双一流”建设高校，长期致力于中医药传承创新；龙华医院为国家中医临床研究基地，在中医骨伤领域具有权威地位；知乎平台作为全国最大的知识内容社区，在青中年人群中具有极强的内容传播力与话题引导力，为中医药破圈提供了前所未有的助力。</p> <p>全书内容紧贴临床真实需求与大众日常生活场景，围绕“颈、腰、膝”三大慢性筋骨病高发部位，采用 30 万字与 1000 余幅原创插图，通过“病因机制—症状表现—自查方法—行为干预”四位一体结构，系统介绍中医诊疗理念和行为调护方法，帮助公众从“知道”转向“做到”，不仅具备专业性和权威性，更体现了形式创新和群众可及性。区别于传统碎片化网络科普，该项目构建了完整、系统的筋骨健康知识体系；区别于传统教材式医学写作，该作品强调可读性、实操性与传播张力，尤其是在青少年、教师群体、亚健康白领、老年慢病人群中具有极高适配度。作品一经发布，便连续登顶当当网、京东网生活健康类图书销售榜，发行超 9 万册。同时形成了多平台、多媒体、多语态的全渠道科普体系，总浏览量超 6000 万，知乎平台还将作品作为“青年健康素养提升工程”重点内容，助力中医科普在年轻人群中获得理解与认同。</p> <p>项目成果在科普转化方面也取得显著成效。围绕书中内容开发的“筋骨平衡评估一体机”与“施氏十二字养生功交互训练系统”已在全国 56 家医院和社区推广，并纳入“中医联合体”“名中医进社区”“骨健康直通车”等公益项目，推动“看得见、听得懂、做得起”的中医科普走向基层。服务超 10 万人次；在社区中心和社区医院，该作品内容被制成宣教手册，推动了中医药从知识教育到行为干预的实际落地。</p> <p>作为民营企业参与健康中国战略的重要范例，知乎网积极参与策划、传播与场景落地，体现了企业社会责任与中医药现代化传播的有机融合，构建了《科普法》鼓励的“多方参与、协同推进”的合作机制，为“中医药+数字平台+医工结合”的新型科普体系提供了有力范式。</p> <p>综上，本作品以慢性筋骨病为核心，通过融合图文创作、平台传播、设备转化与基层服务，实现了“让大众理解疾病、让患者参与治疗、让防病成为习惯”，是推动全民健康素养提升的示范成果。</p>									
	代表性论文目录									
序	论文名称	刊名	年,卷(期)	影响	全部作者(国)	通讯作者(含)	检索	他引总	通讯作者	

号			及页码	因子	内作者须填写中文姓名)	共同, 国内作者须填写中文姓名)	数据库	次数	单位是否含国外单位
无									
知识产权证明目录									
序号	类别	国别	授权号	授权时间	知识产权具体名称			全部发明人	
无									
完成人情况表									
姓名	排名	完成单位		工作单位		职称	行政职务		
孙悦礼	1	上海中医药大学附属龙华医院		上海中医药大学附属龙华医院		副研究员, 副主任医师	无		
对本项目的贡献	<p>作为科普作品的主创作者, 独立完成了全书内容撰写与插图设计, 出版后积极开展成果转化与多形式传播工作。基于书中图文内容, 融合短视频、图文推送与系列漫画, 在多个线上多媒体平台进行广泛推广。在“治未病”理念指导下, 作为第一发明人主持开发了个性化筋骨健康评估软件与小程序, 构建适用于社区居民的中医筋骨健康初筛模型, 并推动其在“中医医疗联合体”“名中医进社区”等基层公共卫生服务中应用, 实现了健康管理从被动诊疗向主动预防的转变。通过系列科普教育与技术工具落地, 为慢性筋骨病的早期干预与知识普及奠定了坚实基础, 推动了中医“治未病”理念在社区慢病管理中的实际应用。对所有创新点做出了贡献, 证明材料为 7-1~7-12。</p>								
姓名	排名	完成单位		工作单位		职称	行政职务		
施杞	2	上海中医药大学附属龙华医院		上海中医药大学附属龙华医院		教授, 主任医师	专家委员会主任		
对本项目的贡献	<p>在本系列医学科普内容的创作过程中, 作为专业指导者, 始终坚持科学严谨的原则, 对全书内容进行了系统性审核与专业修正, 确保所有知识点符合当前中西医结合的最新研究进展。在保障通俗易懂、形象生动的表达基础上, 全面提升了作品的理论深度与学术价值, 使其兼具可读性与专业性。在作品出版后的推广阶段, 积极组织并参与多渠道传播工作, 推动内容覆盖更广泛的医患群体, 并在临床实践中将重要章节提炼为宣教手册, 成为提高医患沟通效率与健康教育质量的重要工具。弘扬中医骨内科学体系与国医大师经验精华方面, 充分体现了传统中医智慧与现代健康传播的有机融合。对创新点 1、3 做出了贡献, 证明材料为 7-12、7-13。</p>								
姓名	排名	完成单位		工作单位		职称	行政职务		
王拥军	3	上海中医药大学		上海中医药大学		教授, 主任医师	副校长		
对本项目的贡献	<p>在本医学科普作品的创作过程中, 全面统筹内容体系的科学审核与专业修订, 确保知识架构的严谨性与内容表达的科学性。出版后, 推动该作品在中医骨伤团队骨健康服务体系中的落地转化, 作为社区骨健康队列研究中的核心健康宣教工具, 在全国多地基层调研与科普推广中发挥了重要作用。特别在老龄化背景下慢性筋骨病共性规律识别、防治模型建立及个体化健康管理策略制定方面发挥了关键作用。充分体现了岐黄学者首席专家在学术理论指导、知识转化实践和患者教育路径设计中的综合引领力, 有效促进了中医骨伤与现代健康传播的融合创新, 推动中医“治未病”思想在基层慢病防控中的系统化落地。对创新点 2、3 做出了贡献, 证明材料见 7-10~7-12。</p>								
姓名	排名	完成单位		工作单位		职称	行政职务		

周源	4	北京智者天下科技有限公司	北京智者天下科技有限 公司	编审	董事长兼首席 执行官
对本项目的 贡献	构建跨学科融合的知识体系，推动医学知识以更易接受的方式服务大众。在策划阶段依托知乎社区原生的问答机制，精准提炼公众关心的高频问题，形成贴近生活、易于理解的内容结构。在出版与推广环节，依托知乎平台强大的内容生态和传播网络，开展线上宣发与线下科普讲座、健康展览等活动，促进该作品在多场景中实现科普内容的有效转化，切实增强公众主动健康意识。同时，作为全国政协委员推动科普事业可持续发展提供机制保障。本书由此成为融合互联网社区机制、专业内容策划与出版流程创新的典型范例，为健康科普的内容创新与模式突破树立了标杆。对创新点1、3做出了贡献，证明材料见7-1~7-9。				

完成单位情况表

单位名称	上海中医药大学附属龙华医院	排名	1
对本项目的 贡献	上海中医药大学附属龙华医院是本项目的依托单位及完成单位： 1. 主持项目的申请和实施，为该作品的宣传推广提供科普宣讲的场地、人员和经费； 2. 对该作品策划、创作和推广所需的人力、物力、工作时间和内部分配机制等方面给予支持，协助项目组在执行中进行沟通协调； 3. 督促项目负责人按项目内容实施，按规定时间进度保质保量完成工作，参与科学审核和专业指导； 4. 组织医学科普作品相关附件等证明材料整理和成果奖申报。 5. 人员排序无异议，同意申报。		
单位名称	上海中医药大学	排名	2
对本项目的 贡献	上海中医药大学是本项目的第三完成人的完成单位： 1. 对该作品策划、创作和推广所需的人力、物力、工作时间和内部分配机制等方面给予支持，协助项目组在执行中进行沟通协调； 2. 督促项目负责人按项目内容实施，按规定时间进度保质保量完成工作，参与科学审核和专业指导； 3. 组织医学科普作品相关附件等证明材料整理和成果奖申报。 4. 人员排序无异议，同意申报		
单位名称	北京智者天下科技有限公司	排名	3
对本项目的 贡献	北京智者天下科技有限公司（知乎）是本项目的第四完成人的完成单位： 1. 对该作品策划、创作和推广所需的人力、物力、工作时间和内部分配机制等方面给予支持，协助项目组在执行中进行沟通协调； 2. 督促项目负责人按项目内容实施，按规定时间进度保质保量完成工作，参与科学审核和专业指导； 3. 组织医学科普作品相关附件等证明材料整理和成果奖申报。 4. 人员排序无异议，同意申报		