人民视频“温暖相伴，健康同行”网络公益短视频展播活动启动

每年冬春季节是流感高发季节，为增强全民健康意识和自我防护能力，进一步提升公众对流感的科学认知与防治意识，即日起人民视频推出“温暖相伴，健康同行”网络公益短视频展播活动，通过征集、共创等多种形式，邀请专家学者、医务工作者录制公益宣传视频，并在人民视频各渠道进行集中展播，倡导公众养成健康生活方式，降低流感的传播风险，保障公众健康。

**一、活动时间**

即日起至2025年3月

**二、展播对象**

全国中老年人、大中小学、职业院校、幼儿园的教职员工、学生及家长。

**三、展播方向**

**1.适量运动与健康**

冬季气温的逐渐降低，人们也开始逐渐减少运动量。然而，冬季却是养生的重要季节，适当的运动不仅可以强身健体，还可以提高身体的免疫力。冬季运动养生的好处及注意事项有哪些，就让我们一起来学习了解一下吧。

**2.中医保健与养生**

中医养生因简、便、廉、验而备受大众青睐，越来越多的年轻人也加入养生行列。善用穴位贴敷、药膳食疗、艾灸等中医药方法，可以有效预防和应对常见呼吸系统疾病。但越来越火的养生潮流，难免掺杂着一些虚虚实实、真假难辨的产品和方式，如何避免踩“坑”？在这里，我们为大众送上一份“避坑”指南。

**3.家庭急救实用知识**

在日常生活中，无论是孩子还是成人，都有可能遭遇到一些意外伤害。掌握一些基本的急救小常识，不仅能在关键时刻保护自己和家人的安全，还能为专业医疗人员的救治赢得宝贵时间。这里我们准备了一些家庭急救小常识，早看早受益！

**四、特别说明**

本次活动为公益活动，不收取任何费用，全程无商业广告和推广，无需打赏。