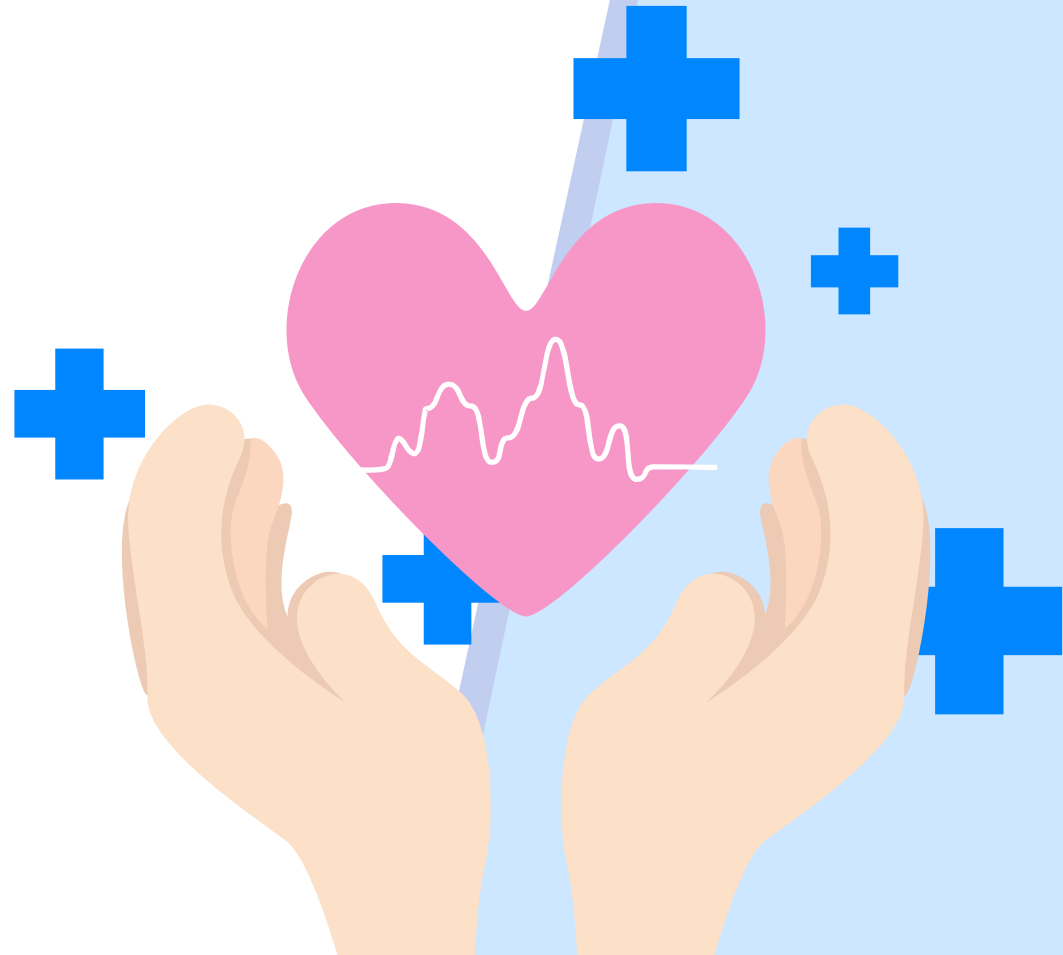


健康心率管理科普教育

项目报告

2022年3月



报道总结

好心率科普传播项目共计报道 465 篇，预计覆盖人群41,422,000+

6月父亲节

传播形式：科普长图+科普海报+启动直播
报道数量：49篇（原发 25篇，转发 24篇）
预计覆盖人群： 870,000+

7月

传播形式：科普长图
报道数量：17篇（原发 3篇，转发 14篇）
预计覆盖人群： 175,000+

8月

传播形式：科普长图
报道数量：16篇（原发 3篇,转发13篇）
预计覆盖人群： 170,000+

9月29日世界心脏日

传播形式：患者故事视频+医患海报+科普文章
报道数量：29篇（原发 7篇，转发 22篇）
预计覆盖人群： 762,000+

10月8日全国高血压日

传播形式：电视台专家采访+专家呼吁视频+专家金句科普海报
报道数量：108 篇（原发 35 篇，转发 73篇）
预计覆盖人群： 35,470,000+

11月20日心梗救治日

传播形式：科普长图+科普海报
报道数量：203篇（原发 4篇，转发199篇）
预计覆盖人群： 1,355,000+

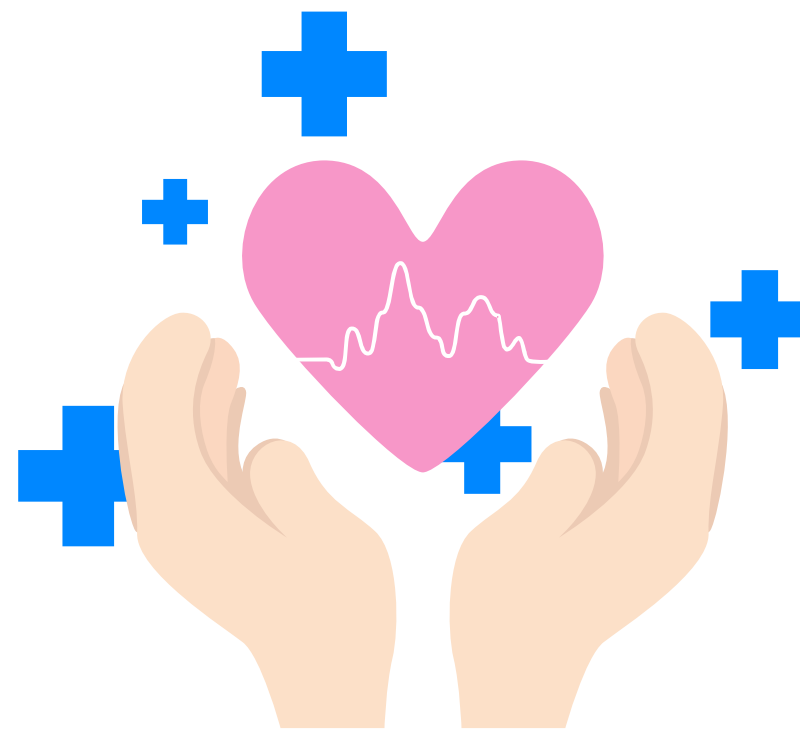
11月26日全国心力衰竭日

传播形式：专家科普短视频
报道数量：38篇（原发11篇，转发27篇）
预计覆盖人群： 2,495,000+

1月春节档

传播形式：科普动画短视频
报道数量：5篇（原发 2篇，转发3篇）
预计覆盖人群： 125,000+

6月父亲节传播



报道总结

好心率父亲节传播+2022健康心率科普管理教育项目启动会传播，通过科普长图+科普海报+启动直播形式，共产生报道

49篇，其中，原发 **25篇**，转发 **24篇**，预计覆盖人群 **87W+**。

生命时报



健康时报
人民日报社主办



北京力生心血管健康基金会



医师报
MD WEEKLY



父亲节传播：生命时报·微信



老爸心率保卫战：一位资深高血压患者家属的自述

父亲节，用“心”说，“稳稳”爱



生命时报 生命时报



生命时报微信次条，阅读量 9517



报道链接：
[老爸心率保卫战：一位资深高血压患者家属的自述](#)

父亲节传播：健康时报·微博



#心率长期稳定控制在每分钟60至80次最理想#

主持人 暂无

话题总览

6.4 万
阅读次数

5
讨论次数

1
原创人数

- 健康时报微博发布，话题总览量 64,000
- #心率长期稳定控制在每分钟60至80次最理想#
- 报道链接：
https://m.weibo.cn/status/4781981944775622?sourceType=weixin&from=10C6095060&wm=9006_2001&featurecode=newtitle

2022健康心率科普管理教育项目启动会：医师报直播

为提高公众及心血管疾病患者认知与健康知识，改善患者治疗依从性，助推《健康中国行动（2019-2030年）》战略规划的实施，北京力生心血管健康基金会于2021年发起了“健康心率科普管理教育项目”，项目目前卓有成效，惠及数十万的医患。2022年，基金会继续推进，启动会于6月20日召开，通过医师报-医TV直播，新浪新闻、百度健康，今日头条、微博卫生健康、白大褂等媒体同步直播。



直播预告

2022 健康心率科普管理教育项目 6:20 启动会

你的心率管理好了吗？

14:00-14:05 开场

14:05-14:15 项目背景介绍

14:15-14:25 嘉宾发言

14:25-14:35 启动仪式

14:35-14:39 启动仪式结束

14:39-15:00 直播结束

扫码观看直播

让我听听你的“心跳” | 2022健康心率科普管理教育项目启动会直播预告

你心跳加速了吗 医师报 2022-06-19 15:00 发布于吉林



医师报 调查发现，我国高血压伴心率≥80次/分钟者达38.2%。越来越多的研究发现，静息心率快（静息心率≥80次/分）与冠心病、心衰、房颤等心血管疾病密切相关。

随着社会和工作节奏的日益加快，交感神经被过度激活，导致心率加快，进而引发心血管风险。因此，在全方位干预健康影响因素中，心率管理问题逐渐受到重视。

为推广公众及心血管疾病患者认知与健康知识，改善患者治疗依从性，助推《健康中国行动（2019-2030年）》战略规划的实施，北京力生心血管健康基金会于2021年发起了“健康心率科普管理教育项目”，项目目前卓有成效，惠及数十万的医患。2022年，基金会继续推进，启动会将于6月20日14:00-15:00召开。

本期直播由医师报-医TV直播，新浪新闻、百度健康、今日头条、微博卫生健康、白大褂等媒体同步直播，精彩内容不容错过，欢迎大家届时收看！

2022 健康心率科普管理教育项目 6:20 启动会

你的心率管理好了吗？

2022/06/20



启动会直播

2022 健康心率科普管理教育项目 6:20 启动会

你的心率管理好了吗？

154602

刘力生 教授 中国医学科学院阜外医院主任医师

张澍 教授 中国医学科学院阜外医院主任医师

曾延海 教授 中国医学科学院阜外医院主任医师

王峰 教授 中国医学科学院阜外医院主任医师

刘梅梅 教授 中国医学科学院阜外医院主任医师

张洁 女士 中国医学科学院阜外医院主任医师

直播观看人数：154,602

2022 健康心率科普管理教育项目 6:20 启动会

你的心率管理好了吗？

2022健康心率科普管理教育项目启动会



直播总结

静息心率超过80次/分钟是危险信号！2022健康心率科普管理教育项目启动

医师报 医师报 2022-06-21 12:01 发布于吉林



医师报 （融媒体中心 宋菁）“安静状态下，成人正常心率为60~100次/分钟。其实当静息心率超过80次每分钟时，已反应身体机能处于不健康状态，心脏处于超常运转，这时需要进行心率管理。”2022年6月20日，由北京力生心血管健康基金会发起的2022健康心率科普管理教育项目启动会召开。

2022 健康心率科普管理教育项目 6:20 启动会

你的心率管理好了吗？

2022健康心率科普管理教育项目启动会

调查发现，我国高血压伴静息心率≥80次/分钟者达38.2%。越来越多的研究发现，静息心率>80次/分钟，与冠心病、心衰、房颤等心血管疾病密切相关。心率是反映交感神经活性的“窗口”，随着社会和工作节奏的日益加快，交感神经被过度激活，导致心率加快，进而引发心血管风险。因此，在实施“健康中国行动”全方位干预健康影响因素中，心率管理问题逐渐受到重视。

2022健康心率科普管理教育项目启动会 · 党政媒体转载



让我听听你的“心跳”| 2022健康心率科普管理教育项目启动会直播预告

2022-06-19 17:16 · 全国党媒信息公共平台

来源：【医师报】

医师报讯调查发现，我国高血压伴心率≥80次/分者达38.2%。越来越多的研究发现，心率增快（静息心率&80次/分）与冠心病、心衰、房颤等心血管疾病息息相关。

随着社会和工作节奏的日益加快，交感神经被过度激活，导致心率加快，进而引发心血管风险，因此，在全方位干预健康影响因素中，心率管理问题逐渐受到重视。

为提高公众及心血管疾病患者认知与健康知识，改善患者治疗依从性，助推《健康中国行动（2019-2030年）》战略规划的实施，北京力生心血管健康基金会于2021年发起了“健康心率科普管理教育项目”，项目目前卓有成效，惠及数十万的医患。2022年，基金会继续推进，启动会将于6月20日14:00~15:00召开。

本期直播由医师报-医TV直播，新浪新闻、百度健康，今日头条、微博卫生健康、白大褂等媒体同步直播。精彩内容不容错过，欢迎大家届时收看！



<https://www.toutiao.com/article/7110877598351098405/>



静息心率超过80次/分钟是危险信号！2022健康心率科普管理教育项目启动

2022年6月21日 11:16 | 来源：医师报

分享：0 0 0 0 0 0

“安静状态下，成人正常心率为60~100次/分钟，其实当静息心率超过80次/分钟时，已反应身体机能处于不健康状态，心脏处于超正常运转，这时需要进行心率管理。”2022年6月20日，由北京力生心血管健康基金会发起的2022健康心率科普管理教育项目启动会召开。



调查发现，我国高血压伴静息心率≥80次/分钟者达38.2%。越来越多的研究发现，静息心率>80次/分，与冠心病、心衰、房颤等心血管疾病息息相关，心率是反映交感神经活性的“窗口”，随着社会和工作节奏的日益加快，交感神经被过度激活，导致心率加快，进而引发心血管风险，因此，在实施“健康中国行动”全方位干预健康影响因素中，心率管理问题逐渐受到重视。

在此背景下，北京力生心血管健康基金会继2021年发起“健康心率科普管理教育项目”，2022年继续推进，覆盖至医院端、零售药店端、互联网医院端、电商平台、媒体端等平台，面向广大临床医师/公众/心血管病患者进行线上科普教育活动和线下患者教育活动，全面推动临床医师对公众/患者的健康教育和依从性管理，提高公众/患者心率认知，提高心率控制管理意识，旨在改善患者症状，提升依从性，提高生活质量，遏制疾病进展，助推《健康中国行动（2019-2030年）》战略规划的实施。

<http://www.rmzxb.com.cn/c/2022-06-21/3143058.shtml>



乐健康 | 静息心率超过80次/分钟是危险信号！心脏跳动次数有“额度”

工人日报

2022-06-21 07:24 | 工人日报社

关注

常有人把心脏比喻为“发电机”，这个比喻的背后是否也说明每颗心脏能跳动的次数是有“额度”的。也就是说，心率快的人，“额度”用得更快，更早走向死亡。6月20日，在北京力生心血管健康基金会发起的2022健康心率科普管理教育项目启动会上，中国高血压联盟终身名誉主席刘力生教授说，相关研究也表明，相较于心率较慢的人群，静息心率更快的人群，其冠心病、心梗、猝死的发生率都要更高。因此，普及心率管理相关知识至关重要。



心率长期稳定控制在60-80次/分最理想

安静状态下，成人正常心率为60~100次/分钟。其实当静息心率超过80次/分钟，已反应身体机能处于不健康状态，心脏处于超正常运转，这时需要进行心率管理。

静息心率>80次/分钟，与冠心病、心衰、房颤等心血管疾病息息相关

<https://baijiahao.baidu.com/?id=1736228252056191569>



【乐健康】静息心率超过80次/分钟是危险信号！心脏跳动次数有“额度”

2022-06-21 16:02:38

来源：工人日报客户端

原标题：乐健康 | 静息心率超过80次/分钟是危险信号！心脏跳动次数有“额度”

常有人把心脏比喻为“发电机”，这个比喻的背后是否也说明每颗心脏能跳动的次数是有“额度”的。也就是说，心率快的人，“额度”用得更快，更早走向死亡。6月20日，在北京力生心血管健康基金会发起的2022健康心率科普管理教育项目启动会上，中国高血压联盟终身名誉主席刘力生教授说，相关研究也表明，相较于心率较慢的人群，静息心率更快的人群，其冠心病、心梗、猝死的发生率都要更高。因此，普及心率管理相关知识至关重要。



心率长期稳定控制在60-80次/分最理想

安静状态下，成人正常心率为60~100次/分钟。其实当静息心率超过80次/分钟，已反应身体机能处于不健康状态，心脏处于超正常运转，这时需要进行心率管理。

<http://www.workercn.cn/34032/202206/21/220621160621722.shtml>

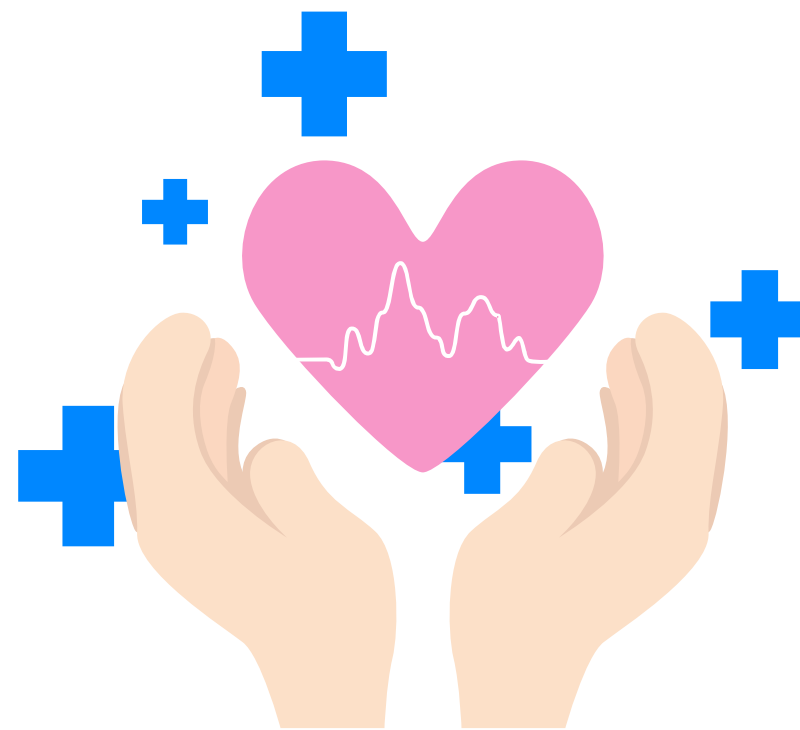
报道一览表 · 原发

序号	媒体名称	分类	标题和链接	发布时间	预计覆盖人群
原发报道（5篇）					
1	生命时报	微信次条	老爸心率保卫战：一位资深高血压患者家属的自述	2022/6/19	60,000
2	健康时报	微博	#心率长期稳定控制在每分钟60至80次最理想#	2022/6/19	100,000
3	北京力生心血管健康基金会	微信	老爸心率健康保卫战	2022/6/17	10,000
4		微信	父亲节，用“心”说，“稳稳”爱	2022/6/17	10,000
5		网站	健康心率科普长图系列之（一）	2022/6/17	10,000

报道一览表 · 转发

序号	媒体名称	分类	标题和链接	发布时间	预计覆盖人群
转发报道 (10篇)					
1	生命氧护	微信	老爸心率保卫战：一位资深高血压患者家属的自述	2022/8/19	5,000
2	阜外健康生活	微信	老爸心率保卫战：一位资深高血压患者家属的自述	2022/7/10	5,000
3	睿康营	微信	老爸心率保卫战：一位资深高血压患者家属的自述	2022/7/7	5,000
4	鹅湖爱心网络义诊	微信	老爸心率保卫战：一位资深高血压患者家属的自述	2022/6/25	5,000
5	清远健康教育	微信	老爸心率保卫战：一位资深高血压患者家属的自述	2022/6/19	5,000
6	腾讯看点	App	老爸心率保卫战：一位资深高血压患者家属的自述	2022/6/19	10,000
7	一点资讯	App	老爸心率保卫战：一位资深高血压患者家属的自述	2022/6/18	5,000
8	腾讯新闻企鹅号	App	老爸心率保卫战：一位资深高血压患者家属的自述	2022/6/18	10,000
9	一点资讯	App	老爸心率保卫战：一位资深高血压患者家属的自述	2022/6/18	5,000
10	腾讯新闻企鹅号	App	老爸心率保卫战：一位资深高血压患者家属的自述	2022/6/18	10,000

7月传播



报道总结

7月，通过科普长图形式，发布于**生命时报**微信次条，共产生报道**17篇**，其中，原发**3篇**，转发**14篇**，预计覆盖人群**175,000+**。



生命时报微信次条，阅读量 14,000



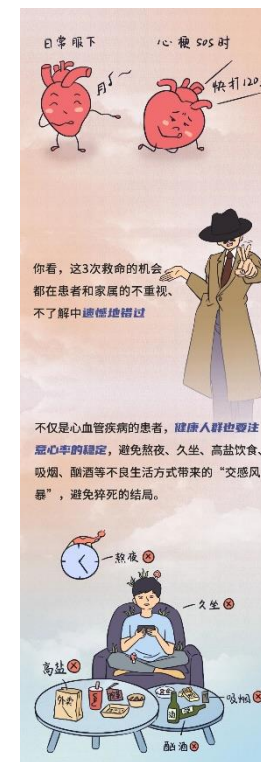
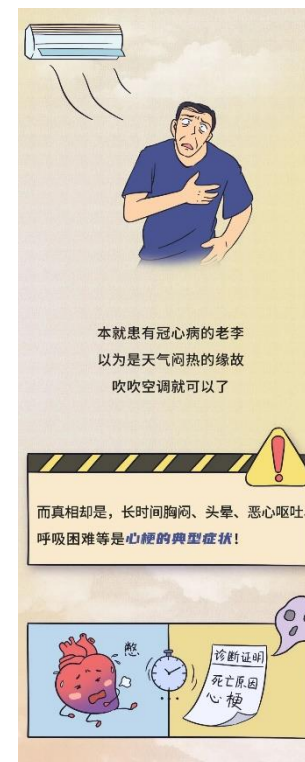
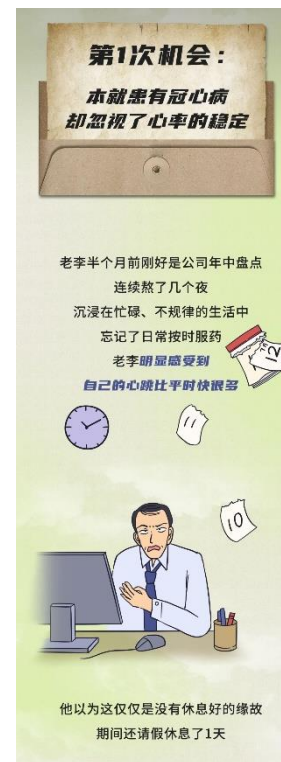
报道链接：

[冠心病心梗猝死破案记：本有3次救命机会，但都错过了.....](#)



北京力生心血管健康基金会

北京力生心血管健康基金会



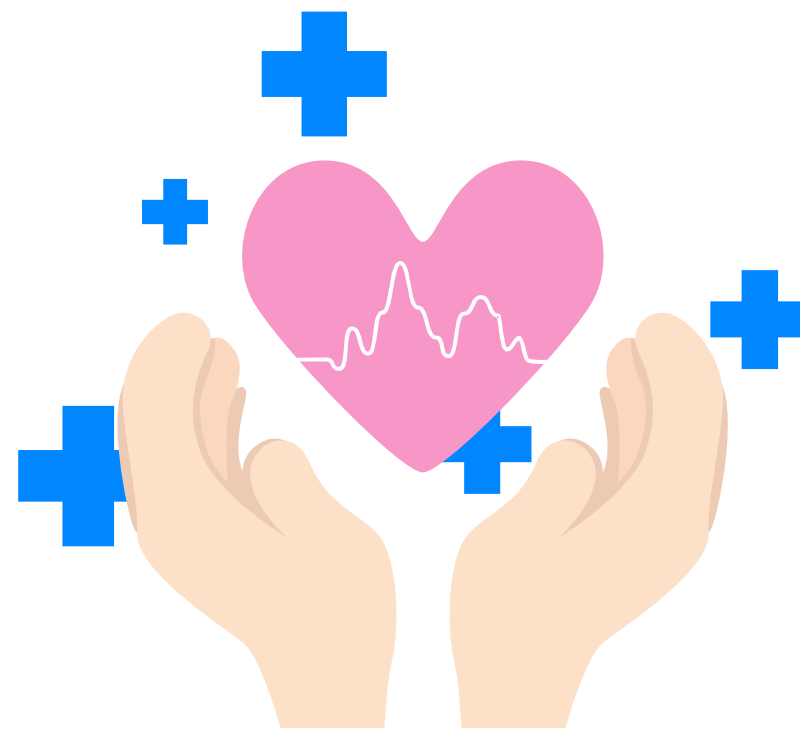
报道一览表 · 原发

序号	媒体名称	分类	标题	发布时间	预计覆盖人群
原发报道（3篇）					
1	生命时报	微信次条	冠心病心梗猝死破案记：本有3次救命机会，但都错过了.....	2022/7/28	60,000
2	北京力生心血管健康基金会	微信	健康心率科普长图系列之（二）	2022/7/26	10,000
3		网站	健康心率科普长图系列之（二）	2022/7/25	10,000

报道一览表 · 转发

序号	媒体名称	分类	标题	发布时间	预计覆盖人群
转发报道（14篇）					
1	康馨瑞 健康智造	微信	冠心病心梗猝死破案记：本有3次救命机会，但都错过了	2022/8/28	5,000
2	苏惠保	微信	冠心病心梗猝死破案记：本有4次救命机会，但都错过了	2022/8/19	5,000
3	睿康营	微信	冠心病心梗猝死破案记：本有5次救命机会，但都错过了	2022/8/16	5,000
4	康鹏培训服务	微信	冠心病心梗猝死破案记：本有6次救命机会，但都错过了	2022/7/31	5,000
5	砚山心脑病	微信	冠心病心梗猝死破案记：本有7次救命机会，但都错过了	2022/7/30	5,000
6	南部县中医院	微信	冠心病心梗猝死破案记：本有8次救命机会，但都错过了	2022/7/29	5,000
7	网易新闻	App	冠心病心梗猝死破案记：本有9次救命机会，但都错过了	2022/8/3	10,000
8	人民资讯	App	冠心病心梗猝死破案记：本有10次救命机会，但都错过了	2022/8/3	10,000
9	绿屋	App	冠心病心梗猝死破案记：本有11次救命机会，但都错过了	2022/7/29	5,000
10	大风号	App	冠心病心梗猝死破案记：本有12次救命机会，但都错过了	2022/7/29	5,000
11	人民号	App	冠心病心梗猝死破案记：本有13次救命机会，但都错过了	2022/7/28	10,000
12	一点资讯	App	冠心病心梗猝死破案记：本有14次救命机会，但都错过了	2022/7/28	5,000
13	腾讯新闻企鹅号	App	冠心病心梗猝死破案记：本有15次救命机会，但都错过了	2022/7/28	10,000
14	腾讯新闻企鹅号	App	冠心病心梗猝死破案记：本有16次救命机会，但都错过了	2022/7/28	10,000

8月传播



报道总结

8月，通过科普长图形式，发布于**生命时报微信次条**，共产生报道**16篇**，其中，原发**3篇**，转发**13篇**，预计覆盖人群**170,000+**。



生命时报微信次条，阅读量 5244



报道链接：

[这个夏天太热了，吃个瓜都“惊心动魄”](#)



北京力生心血管健康基金会

北京力生心血管健康基金会



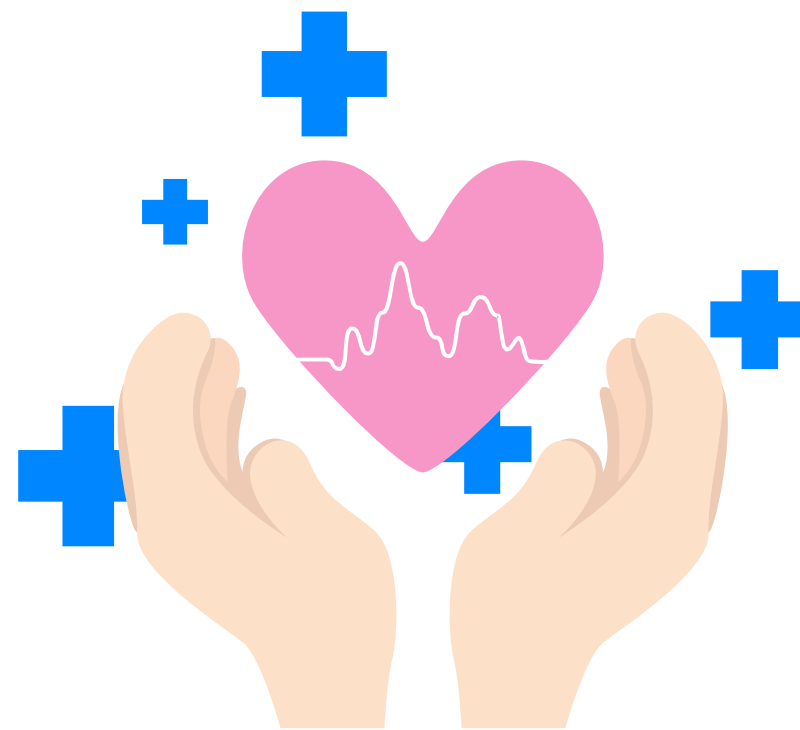
报道一览表 · 原发

序号	媒体名称	分类	标题	发布时间	预计覆盖人群
原发报道（3篇）					
1	生命时报	微信次条	这个夏天太热了，吃个瓜都“惊心动魄”	2022/8/29	60,000
2	北京力生心血管健康基金会	网站	健康心率科普长图系列之（三）	2022/9/1	10,000
3		微信	健康心率科普长图系列之（三）	2022/8/26	10,000

报道一览表 · 转发

序号	媒体名称	分类	标题	发布时间	预计覆盖人群
转发报道（13篇）					
8	人民日报客户端	App	这个夏天太热了，吃个瓜都“惊心动魄”	2022/8/29	10,000
7	人民号	App	这个夏天太热了，吃个瓜都“惊心动魄”	2022/8/29	10,000
1	科普息县	微信	这个夏天太热了，吃个瓜都“惊心动魄”	2022/8/31	5,000
2	京智康客户服务	微信	这个夏天太热了，吃个瓜都“惊心动魄”	2022/8/30	5,000
3	健康百色	微信	这个夏天太热了，吃个瓜都“惊心动魄”	2022/8/30	5,000
4	云南医师	微信	这个夏天太热了，吃个瓜都“惊心动魄”	2022/9/1	5,000
5	搜狐号	App	这个夏天太热了，吃个瓜都“惊心动魄”	2022/8/30	5,000
6	搜狐号	App	这个夏天太热了，吃个瓜都“惊心动魄”	2022/8/30	5,000
9	一点资讯	App	这个夏天太热了，吃个瓜都“惊心动魄”	2022/8/29	5,000
10	一点资讯	App	这个夏天太热了，吃个瓜都“惊心动魄”	2022/8/29	5,000
11	腾讯新闻企鹅号	App	这个夏天太热了，吃个瓜都“惊心动魄”	2022/8/29	10,000
12	腾讯新闻企鹅号	App	这个夏天太热了，吃个瓜都“惊心动魄”	2022/8/29	10,000
13	腾讯新闻企鹅号	App	这个夏天太热了，吃个瓜都“惊心动魄”	2022/8/29	10,000

**9月29日
世界心脏日传播**



报道总结

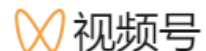
9月29日是世界心脏日，通过**患者故事视频、医患海报、科普文章**组合传播的形式，在**健康时报微信公众号、微信视频号、微博**三个渠道传播，科普心率与心血管疾病（冠心病、心衰、心梗等）的紧密关联，强调**静息心率应长期稳定在60-80次/分钟最理想**，同时叮嘱患者应**坚持长期规范药物治疗**。



截至目前，共计产生报道 **29** 篇

(原发 **7** 篇，转发 **22** 篇)

健康时报



总预计覆盖人群达 **762,000**



注：以上为截止到2022年10月14日的数据

报道亮点1：患者故事视频引发共鸣，文章及海报多形式内容同步于省级官方APP传播

健康时报

新浪微博 微博阅读量 62,000 +



健康时报

9-29 13:47 来自微博视频号

6.2万
阅读

#稳心率，倍安心# 9月29日是#世界心脏日#，心脏被喻为人体的“发动机”，而静息心率变化是监测心脏跳动好坏的“晴雨表”，但很多人都忽视了静息心率稳定的重要性。专家建议，#心血管疾病患者的静息心率60-80次/分钟最理想#。那么冠心病、心梗、心衰等患者的静息心率应长期稳定在多少有助于稳定病情？#你有多当心，就有多安稳#。☑健康时报的微博视频



三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
关注一 健康时报 2022-09-29 15:46 发表于北京



微信公众平台

视频号

顶端新闻 | 河南日报报业集团主办
河南优质资讯集散地

大美青海
青海第一新闻党端

网易新闻

澎湃

报道亮点2：人民日报客户端2次转发，预估覆盖人群达240,000

人民日报

人民日报 有品质的新闻

打开

专家告诉你，平稳心率很重要！ | 2022世界心脏日

医师报

09-29 · 中国医师协会唯一指定

十关注

世界心脏日

WORLD HEART DAY

29 SEPTEMBER

北京力生 心血管健康基金会

Beilin Life Cardiovascular Health Foundation

冠心病二十年了，初次患病的场景却依然记忆犹新。那种胸闷、心慌的感觉我这辈子都不想再体验了，我只有这么一颗**心脏**，我要**好**好当心它。

一位冠心病二十年患者的心声

你有多当心 就有多安稳

心脏是人的“发动机”，**心率**就是观察心脏跳动好坏的“晴雨表”。对于**冠心病**患者来说，一定要控制好心率，如果心率太快，对心脏来说无异于是雪上加霜。冠心病患者将心率**稳定**地控制在**60次/分钟**左右，心脏这个“发动机”才能**平稳**地运行。

杨天伦 教授

中南大学湘雅医院内科主任医师

人民日报 有品质的新闻

打开

根据《中国心血管健康与疾病报告2021》显示，我国心血管病的发病率与致死率高居榜首，每5例死亡就有2例死于心血管病，推算心血管病现患人数为3.3亿，心血管病的防控正面临着非常严峻的挑战。

其中，冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病）和心肌梗死都是常见的心血管病，病因是由于冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变引起血栓，血管腔狭窄或阻塞，造成心肌缺血、缺氧；几乎所有的心血管疾病最终都会导致心力衰竭的发生，心力衰竭并不是一个独立的疾病，而是心脏疾病发展的终末阶段。

对于有冠心病、心梗和心衰的患者来说，要特别注意控制心率。慢性心率增快是心血管疾病的独立危险因素，其危害仅次于吸烟，同时还能不同程度地加剧和恶化其他心血管危险因素，不断推进心血管疾病的发生发展。因此，慢性心率增快患者应尽早并长期管控心率，如果让已经“营养不良”的心肌跳动频次增加，会加剧心肌供血不足，使心脏病雪上加霜。正值此世界心脏日之际，专家呼吁无论是没有心血管病的普通人还是心血管病患者都要把心率控制在合适的范围，对于有冠心病、心梗、心衰的患者，心率控制要更加严格，只有平稳心率，才能减少对心脏的负担和对生命的危害。

冠心病患者：平稳心率，可以稳定动脉粥样硬化斑块，减少心肌缺血

年过古稀的周阿姨是一位“资深”冠心病患者，回忆起20年前冠心病发病经历仍然感到后怕：“那天我休息，一口气把家里的被子床单全洗了，之后和女儿去超市购物时，就感到心跳很快、胸闷、呼吸特别困难，幸好120及时赶到，才救了我一命。”

中南大学湘雅医院内科主任医师杨天伦教授介绍道：“心率增快是冠心病的重要危险因素，也是冠心病患者的独立预测因素。对于患有心血管疾病的患者而言，要将心率长期稳定在60-80次/分钟是比较合适的水平，但冠心病患者最好将休息状态下的心率控制在50-60次/分钟。心率控制在此范围，有助于降低心肌耗氧量，改善心肌缺血，稳定动脉粥样硬化斑块。同时冠心病患者一定要注意不能过度劳累，避免引发交感神经过度激活导致的心慌、胸

人民日报 有品质的新闻

打开

专家告诉你，平稳心率很重要！ | 2022世界心脏日

医师报循环频道

09-29 · 致力于传播循环领域前沿。

十关注

世界心脏日

WORLD HEART DAY

29 SEPTEMBER

北京力生 心血管健康基金会

Beilin Life Cardiovascular Health Foundation

冠心病二十年了，初次患病的场景却依然记忆犹新。那种胸闷、心慌的感觉我这辈子都不想再体验了，我只有这么一颗**心脏**，我要**好**好当心它。

一位冠心病二十年患者的心声

你有多当心 就有多安稳

Clippings · 健康时报

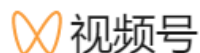


健康时报

9-29 13:47 来自微博视频号

6.2万
阅读

#稳心率，倍安心# 9月29日是#世界心脏日#，心脏被喻为人体的“发动机”，而静息心率变化是监测心脏跳动好坏的“晴雨表”，但很多人都忽视了静息心率稳定的重要性。专家建议，#心血管疾病患者的静息心率60-80次/分钟最理想#。那么冠心病、心梗、心衰等患者的静息心率应长期稳定在多少有助于稳定病情？#你有多当心，就有多安稳#。☑健康时报的微博视频



视频号



93 670 346 4 ...

13个朋友赞过

#稳心率倍安心 今天是#世界心脏日#，心脏是人体的“发动机”，而静息心率变化是监测心脏跳动好坏的“晴雨表”，但不少心血管疾病患者在长期疾病管理过程中不坚持长期规范用药，忽视了静息心率稳定的重要性，致使了疾病加重和复发，专家建议，#心血管疾病患者的静息心率60-80次/分钟最理想#。冠心病、心梗、心衰患者的静息心率应长期稳定在多少有助于病情稳定呢？这支视频告诉你，#你有多当心就有多安稳#。

9月29日

健康时报 已关注
99个朋友关注



三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！

关注一 健康时报 2022-09-29 15:46 发表于北京



健康时报

权威健康资讯，因专业而信赖！



根据《中国心血管健康与疾病报告2021》显示，我国心血管病的发病率与致死率高居榜首，每5例死亡就有2例死于心血管病，推算心血管病现患人数为3.3亿^①，心血管病的防控正面临着非常严峻的挑战。

心脏是人体的“发动机”，对于人体的重要性不言而喻，静息心率变化是监测心脏跳动好坏的“晴雨表”，所以对于心血管病的患者来说，当“心”才能安稳，但不少心血管疾病患者在长期疾病管理过程中不坚持长期规范用药，忽视了静息心率稳定的重要性，致使了疾病加重和复发。

其中，冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病）和心肌梗死都是常见的心血管病，病因是由于冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变引起血栓，血管腔狭窄或阻塞，造成心肌缺血、缺氧^②；几乎所有的心血管疾病最终都会导致心力衰竭的发生，心力衰竭并不是一个独立的疾病，而是心脏疾病发展的终末阶段^③。

与死神擦肩而过之后，三位心脏病患者终于悟出一个道理，那就是要加强对心率的控制，实时留意心率变化。同时坚持按时服药，规律生活，不逞强，不给自己太大压力。

Clippings · 北京力生心血管健康基金会



世界心脏日：专家告诉你稳心率很重要！

传递公益正能量 北京力生心血管健康基金会 2022-09-29 13:15 发表于北京

根据《中国心血管健康与疾病报告2021》显示，我国心血管病的发病率与致死率高居榜首，每5例死亡就有2例死于心血管病，推算心血管病现患人数为3.3亿，心血管病的防控正面临着非常严峻的挑战。

其中，冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病）和心肌梗死都是常见的心血管病，病因是由于冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变引起血栓，血管腔狭窄或阻塞，造成心肌缺血、缺氧；几乎所有的心血管疾病最终都会导致心力衰竭的发生，心力衰竭并不是一个独立的疾病，而是心脏疾病发展的终末阶段。

对于有冠心病、心梗和心衰的患者来说，要特别注意控制心率。慢性心率增快是心血管疾病的独立危险因素，其危害仅次于吸烟，同时还能不同程度地加剧和恶化其他心血管危险因素，不断推进心血管疾病的发生发展。因此，慢性心率增快患者应尽早并长期管控心率，如果让已经“营养不良”的心肌跳动频次增加，会加剧心肌供血不足，使心脏病雪上加霜。正值此世界心脏日之际，专家呼吁无论是没有心血管病的普通人还是心血管病患者都要把心率控制在合适的范围，对于有冠心病、心梗、心衰的患者，心率控制要更加严格，只有平稳心率，才能减少对心脏的负担和对生命的危害。

冠心病患者：平稳心率，可以稳定动脉粥样硬化斑块，减少心肌缺血

年过古稀的周阿姨是一位“资深”冠心病患者，回忆起20年前冠心病发病经历仍然感到后怕：“那天我休息，一口气把家里的被子床单全洗了，之后和女儿去超市购物时，就感到心跳很快、胸闷、呼吸特别困难，幸好120及时赶到，才救了我一命。”

中南大学湘雅医院内科主任医师杨天伦教授介绍道：“心率增快是冠心病的重要危险因素，也是冠心病患者的独立预测因素。对于患有心血管疾病的患者而言，要将心率长期稳定在60-80次/分钟是比较合适的水平，但冠心病患者最好将休息状态下的心率控制在50-60次/分钟。心率控制在此范围，有助于降低心肌耗氧量，改善心肌缺血，稳定动脉粥样硬化斑块。同时冠心病患者一定要注意不能过度劳累，避免引发交感神经过度激活导致的心慌、胸闷。”

有了这次死里逃生的经历，周阿姨常对有冠心病的病友说：一件事情要分十次做，不要十件事情一次做，要当心，否则心脏负担太重，很危险！

世界心脏日科普海报

传递公益正能量 北京力生心血管健康基金会 2022-09-29 13:15 发表于北京



世界心脏日 好心率患者视频

传递公益正能量 北京力生心血管健康基金会 2022-09-29 13:15 发表于北京

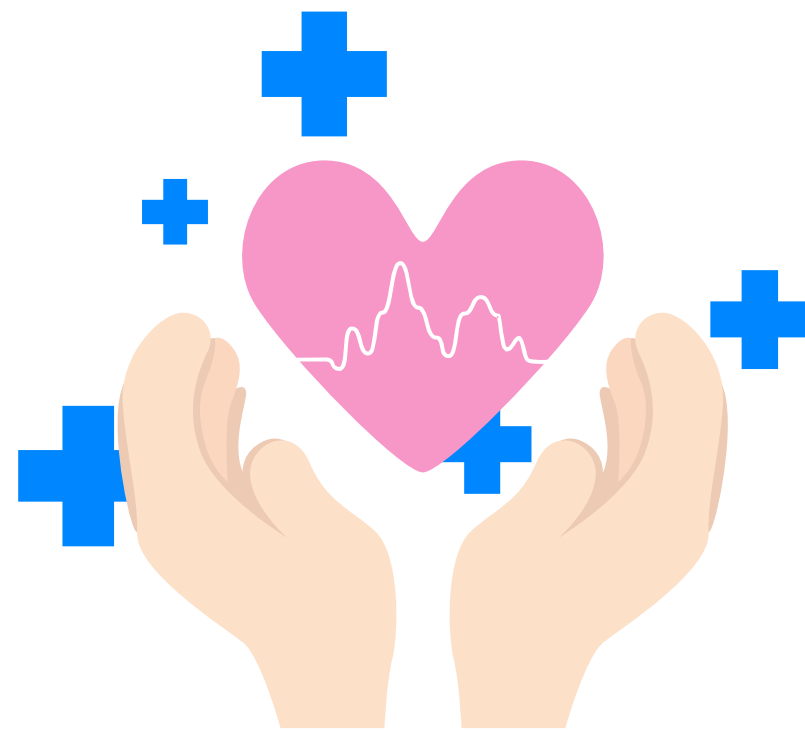


报道一览表

序号	媒体名称	渠道	标题	发布时间	预计覆盖人群	链接
原发报道（7篇）						
1	健康时报	微信	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/9/29	60,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
2		微信视频号	#稳心率，倍安心# 9月29日是 #世界心脏日#	2022/9/29	60,000	视频号发布无链接
3		微博	#稳心率，倍安心# 9月29日是 #世界心脏日#	2022/9/29	62,000	#稳心率，倍安心# 9月29日是 #世界心脏日#
4	北京力生心血管健康基金会	微信	世界心脏日：专家告诉你稳心率很重要！	2022/9/29	10,000	世界心脏日：专家告诉你稳心率很重要！
5		微信	世界心脏日科普海报	2022/9/29	10,000	世界心脏日科普海报
6		微信	世界心脏日 好心率患者视频	2022/9/29	10,000	世界心脏日 好心率患者视频
7		网页	9月29日世界心脏日好心率患者视频	2022/9/29	10,000	9月29日世界心脏日好心率患者视频
转发报道（22篇）						
1	人民日报-医师报	APP	专家告诉你，平稳心率很重要！ 2022世界心脏日	2022/9/29	120,000	专家告诉你，平稳心率很重要！ 2022世界心脏日
2	人民日报-医师报循环频道	APP	专家告诉你，平稳心率很重要！ 2022世界心脏日	2022/9/29	120,000	专家告诉你，平稳心率很重要！ 2022世界心脏日
3	健康时报-顶端新闻（河南省委直属权威主流媒体）	APP	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/9/29	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
4	健康时报-大美青海（青海第一新闻党端）	APP	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/9/29	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
5	健康时报-网易新闻	APP	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/9/29	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
6	健康时报-澎湃号	网页	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/9/29	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
7	健康时报-澎湃号	APP	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/9/29	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
8	健康时报-网易号	网页	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/9/29	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
9	清河社区卫生服务中心	微信	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/9/29	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
10	现代生命科技园	微信	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/9/29	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
11	腾讯新闻企鹅号	网页	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/9/29	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
12	搜狐号	APP	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/9/29	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
13	水木时代疑难杂症研究中心	微信	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/10/1	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
14	多源焦點	网页	三位與死亡擦肩而過的心臟病患者：心率控制在這個區間很重要！	2022/10/2	15,000	三位與死亡擦肩而過的心臟病患者：心率控制在這個區間很重要！
15	临洮县融媒体中心-搜狐号	APP	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/9/29	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
16	临洮县融媒体中心	网页	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/9/30	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
17	临洮县融媒体中心	网页	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/9/29	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
18	文化艺术天地	微信	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/10/4	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
19	百家号	网页	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/9/29	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
20	搜狐号	网页	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/9/29	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
21	健康吹哨人	微信	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！	2022/10/6	15,000	三位与死亡擦肩而过的心脏病患者：心率控制在这个区间很重要！
22	网易号	网易	世界心脏日：专家告诉你 稳心率很重要！	2022/9/29	15,000	世界心脏日：专家告诉你 稳心率很重要！
总计：					762,000	

注：以上为截止到2022年10月14日的数据

**10月8日
全国高血压日传播**



报道总结

10月8日是第25个全国高血压日，通过**北京、上海、深圳、湖南**四地**电视台专家采访、专家呼吁视频、专家金句科普海报**的组合传播，科普高血压与心率过快互为因果的关系，强调**血压、心率“双管理”**，**静息心率应长期稳定在60-80次/分钟最理想**，同时叮嘱患者应**坚持长期规范药物治疗**。



截至目前，共计产生报道 **108** 篇（原发 **35** 篇，转发 **73** 篇）

其中，四地电视台/视频媒体专家采访**原发**报道共计**25**条：

- 上海：**13** 条
- 北京：**5** 条
- 深圳：**2** 条
- 湖南：**3** 条
- 新华视频：**2** 条



总预计覆盖人群达 **35,470,000**



注：以上为截止到2022年10月14日的数据

报道亮点1·电视台专家采访

四地电视台及新华视频原发报道共 **25** 条，央视网等媒体转发在全网平台，传播扩大声量

北京卫视 《特别关注》栏目



北京新闻 《北京您早》栏目



东方卫视



新华视频《健康解码》栏目
新华网APP浏览量达 **2,236,000+**



【健康解码】杜雪平：高血压社区管理
如何做到“血压、心率”双达标？

新华网客户端 223.6万

央视网转发北京电视台报道



【特别关注-北京】全国高血压日：力争实现血压心率双达标



【特别关注-北京】全国高血压日：力争实现血压心率双达标

《新闻报道》栏目



《上海早晨》栏目



《新闻夜线》栏目



上海电视台教育频道 聚焦热点



深圳电视台公共频道



湖南电视台 教育频道



报道亮点2 · 专家呼吁视频 & 专家金句海报

健康时报、学习强国、生命时报、科技日报等媒体多平台传播造势

健康时报

学习强国
xuexi.cn

生命时报



微博阅读量 122,000+

视频号观看量 29,000+

健康时报

10-8 17:27 来自微博视频号

12.2万阅读

10月8日是#全国高血压日# 高血压患者要长期稳定疾病，平稳血压的同时，也要稳定静息心率，实现#血压心率双管理#。专家呼吁#静息心率长期稳定在60-80次/分钟最理想#。高血压患者应坚持长期规范治疗，千万不能私自随意停药、减药。#好血压，稳心率，倍安心# 健康时报的微博视频

10.8全国高血压日

血压、心率双管理

11.2万次观看

2:24

好血压 稳心率 倍安心

10月8日是#全国高血压日# 血压与心率是维系我们生命的两个重要特征，而高血压和心率增快之间也互为因果。因此，高血压患者要长期稳定疾病，平稳血压的同时，也要稳定静息... 展开

10月8日

健康时报 关注

99个朋友关注

10月8日是#全国高血压日# 血压与心率是维系我们生命的两个重要特征，而高血压和心率增快之间...

2.9万

59

259

273

1

科技日报

杨天伦 教授

0:00 / 02:22

科普时报

专家呼吁：高血压患者要进行血压、心率双管理

强国号发布内容

科技日报 2022-10-09

展开

提醒

本文为强国号发布的内容。

简介

10月8日是全国高血压日，平稳的血压和我们每个人的健康密切相关。专家呼吁，高血压患者要坚持长期规范管理疾病，进行血压、心率的双管理。高血压患者在每天早上测量血压的同时，也要关注心率数值。血压控制在高压120-130 mmHg、低压80 mmHg左右，静息心率长期稳定在60-80次/分钟是理想状态。同时，生活中也要保持健康的生活方式，比如保持稳定的情绪，低盐饮食等。

学习强国

中共中央宣传部“学习强国”学习平台

打开

全国高血压日 | 多位专家呼吁：血压、心率双管理！

生命时报 2022-10-09 19:58 发布于北京

2022.10.8

全国高血压日

葛均波

中国科学院院士
复旦大学附属中山医院心内科主任

高血压可以导致脑中风的增加、眼底的病变、肾功能的衰竭、周围血管的病变、心肌肥厚、心力衰竭、心肌梗死等各种症状。高血压在我们中国目前流行病学调查有超过2亿人，我们称高血压是“无声的杀手”，希望通过社会多方助力，推动高血压及其并发症发生率和死亡率下降的“拐点”早日到来。

血压、心率双管理

2022年10月8号是第25个全国高血压日，近年来，高血压伴心率增快患者的心率管理问题逐渐受到重视。

为了帮助更多人能够知晓血压、心率双管理的理念，院士、专家、社区、基层医生携手共同呼吁：高血压患者需将心率长期稳定控制在60-80次/分。

作为高血压患者慢病管理重要场所之一的药店也在充分发挥自身作用，助力患者更好地实现院外血压、心率双管理。

下面就来听听大咖们的“肺腑之言”吧！

血压和心率之间的关联有多紧密？

霍勇

中国医师协会心血管医师分会副会长
北京大学第一医院主任医师

高血压患者心率增快会升高血压，心率增快和血压升高互为因果，高血压患者的心率增快会导致患者的交感神经过度激活，对高血压患者的预后产生非常不良的影响，因此有效进行干预高血压患者心率增快是非常有必要的。

报道亮点3·嘉宾阵容强大

全国多位院士、专家、社区医生展开全渠道联动，助力高血压患者血压、心率“双管理”



葛均波

中国科学院院士
复旦大学附属中山医院心内科主任



霍勇

中国医师协会心血管医师分会副会长
北京大学第一医院主任医师



杜雪平

中国医师协会全科医师分会名誉会长
首都医科大学附属复兴医院月坛社区卫生服务中心



吴淳

中国医师协会深圳分会副主任委员
北京大学深圳医院心血管内科主任



尹咏红

岳阳市平江县第一人民医院心血管
内科主任医师



张英男

中国海王星辰连锁药店有限公司总裁

Clippings · 四地电视台/视频媒体专家采访 · 北京



[特别关注-北京]全国高血压日：力争实现血压心率双达标



1.我国高血压的患病趋势、人群有什么特点？
目前中国高血压患者患病率一直居高不下，而且每年增长速度较快，因此高血压防治任务迫在眉睫。国家对高血压的管理给予政策及资金支持，使得社区卫生服务机构、基层医疗机构的高血压防治工作成为主导工作之一。
2.高血压伴心率快在高血压患者中常见吗？出现心率快的原因是什么？
高血压患者心率快是常见现象，因此并未得到患者本人和全科医生的重视。许多社区全科医生仅仅使血压达标，忽视心率，但心率对高血压的达标是有影响的。因为心率快，说明患者体内儿茶酚胺分泌增多，交感神经兴奋性升高，对于高血压的降压有一定影响。高血压患者静息心率需控制在每分钟80次以下，凡是达到每分钟80次以上就需要管理和干预。如何去管理和干预是



【健康解码】杜雪平：高血压社区管理如何做到“血压、心率”双达标？

新华客户端 223.6万

Clippings · 四地电视台/视频媒体专家采访 · 上海



视频 | 上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
看看新闻Knews综合
2022-10-09 07:41:04



全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标
原创 聚星热点栏目组 品牌记录聚焦热点 2022-10-09 21:01 发布于上海



Clippings · 四地电视台/视频媒体专家采访 · 深圳



壹深圳 每天开启新深圳

罗湖区：“敬老月”让长者“老有颐养”



各区新闻联播

让深圳人更加了解深圳各区及基层的声音。
10-08 17:02

罗湖区：“敬老月”让长者“老有颐养”



壹深圳 每天开启新深圳

下载APP

10月8日是第25个全国高血压日，各社区积极宣传老年人健康管理、免费体检等政策，引导老年人群定期到辖区社康机构进行规范化健康管理，同时，企业还积极助力，为市民提供免费血压检测等服务，全方位为老年人办实事、做好事、切实增强老年人的获得感和幸福感。中国海王星辰连锁药店总裁告诉记者，在他们的门店里的配备有专门的慢病管理，讲师和以及专家，慢病患者进药店之后，不只是提供售药服务，还为慢病患者进行建档服务，同时进行一些用药提醒，安全用药的教育。



但不少高血压患者在心率长期规范管理方面存在误区，例如缺乏心率健康管理的意识、不按时按量服药等。因此，高血压伴心率快患者应在稳定降压的同时，尽早并长期稳定心率，将心率长期稳定在60-80次/分，延缓心血管疾病进展，改善预后。

Clippings · 四地电视台/视频媒体专家采访 · 湖南



视频号



马紫嫣 通讯员 邱宇 报道

如今高血压已呈年轻化趋势。医生提醒，高血压患者往往忽视对心率的监测，事实上，高血压患者心跳越快，冠心病和死亡的风险也就越高，因此，高血压患者控制血压的同时，也要做到心率达标。

前天

HET 湖南教育发布 +关注

今日头条 关注 推荐 热点 北京 视频 更多

全国高血压日：高血压患者应兼顾血压 心率双达标

2022-10-07 16:01 · 湖南教育发布

中国有超过2亿的高血压患者被称为无声杀手，如今更已呈年轻化趋势，每年的10月8日被定为高血压日。高血压的患者往往忽视对心率的监测，事实上，高血压患者心跳越快，冠心病和死亡的风险也就越高，因此，高血压患者控制血压的同时，也要做到心率达标。

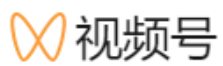


马紫嫣 通讯员 邱宇 报道

健康湖南：高血压患者应兼顾血压 心率双达标

Clippings · 专家呼吁视频

健康时报



健康时报

10-8 17:27 来自微博视频号

12.2万阅读

10月8日是#全国高血压日# 高血压患者要长期稳定疾病，平稳血压的同时，也要稳定静息心率，实现#血压心率双管理#。专家呼吁#静息心率长期稳定在60-80次/分钟最理想#。高血压患者应坚持长期规范治疗，千万不能私自随意停药、减药。#好血压，稳心率，倍安心# 健康时报的微博视频

10.8全国高血压日

血压、心率双管理

11.2万次观看

2:24

好血压 稳心率 倍安心

孙宁玲 教授

01:05 / 02:24

61 260 280 1

13个朋友赞过

10月8日是#全国高血压日# 血压与心率是维系我们生命的两个重要体征，而高血压和心率增快之间也互为因果。因此，高血压患者要长期稳定疾病，平稳血压的同时，也要稳定静息...

展开

10月8日

健康时报 已关注

99个朋友关注

10月8日是#全国高血压日# 血压与心率是维系我们生命的两个重要体征，而高血压和心率增快之间...

2.9万

59

259

273

1

科技日报

杨天伦 教授

中南大学湘雅医院内科主任医师

0:00 / 02:22

血压控制(高压)120-130mmHg

科普时报

专家呼吁：高血压患者要进行血压、心率双管理

强国号发布内容

科技日报 2022-10-09

展开

提醒

本文为强国号发布的内容。

简介

10月8日是全国高血压日，平稳的血压和我们每个人的健康密切相关。专家呼吁，高血压患者要坚持长期规范管理疾病，进行血压、心率的双管理。高血压患者在每天早上测量血压的同时，也要关注心率数值。血压控制在高压120-130 mmHg、低压80 mmHg左右，静息心率长期稳定在60-80次/分钟是理想状态。同时，生活中也要保持健康的生活方式，比如保持稳定的情绪、低盐饮食等。

Clippings • 专家呼吁视频

科技日报



科技日报

10-8 22:26 来自新版微博 weibo.com

1.7万
阅读

【#全国高血压日#专家呼吁：高血压患者要进行血压、心率双管理】10月8日是全国高血压日，平稳的血压和我们每个人的健康密切相关。专家呼吁，高血压患者要坚持长期规范管理疾病，进行血压、心率的双管理。高血压患者在每天早上测量血压的同时，也要关注心率数值。血压控制在高压120-130 mmHg、低压80 mmHg左右，静息心率长期稳定在60-80次/分钟是理想状态。同时，生活中也要保持健康的生活方式，比如保持稳定的情绪、低盐饮食等。（科技日报记者 马爱平）[科技日报的微博视频](#)



今日头条



Clippings · 专家金句长图

生命时报

全国高血压日-血压、心率双管理科普长图

传播公益正能量 北京力生心血管健康基金会 2022-10-10 10:15 发布于北京

全国 高血压日

2022.10.8



血压、心率双管理

2022年10月8号是第25个**全国高血压日**，近年来，高血压伴心率增快患者的心率管理问题逐渐受到重视。

为了帮助更多人能够知晓血压、心率双管理的理念，院士、专家、社区、基层医生携手共同呼吁：高血压患者需将心率长期稳定控制在**60-80次/分**。

作为高血压患者慢病管理重要场所之一的药店也在充分发挥自身作用，助力患者更好地实现院外**血压、心率双管理**。

下面就来听听大咖们的“肺腑之言”吧！

Q 高血压会带来哪些危害？



葛均波

中国科学院院士
复旦大学附属中山医院心内科主任

高血压可以导致脑中风的增加、眼底的病变、肾功能的衰竭、周围血管的病变、心肌肥厚、心力衰竭、心肌梗死等各种症状。高血压在我们中国目前流行病学调查有超过2亿人，我们称**高血压是“无声的杀手”**，希望通过社会多方助力，推动高血压及其并发症发生率和死亡率下降的“拐点”早日到来。

Q 血压和心率之间的关联有多紧密？

霍勇

中国医师协会心血管医师分会副会长
北京大学第一医院主任医师

高血压患者心率增快会升高血压，**心率增快和血压升高互为因果**，高血压患者的心率增快会导致患者的交感神经过度激活，对高血压患者的预后产生非常不良的影响，因此有效进行干预高血压患者心率增快是非常有必要的。

Q 高血压患者应将心率控制在多少是比较合适的范围？



杜雪平

中国医师协会全科医师分会名誉会长
首都医科大学附属复兴医院月坛社区服务中心教授

高血压患者将心率控制在**60-80次每分钟是比较合适的水平**。因为心率越慢心肌耗氧量越小，心率越快心肌耗氧量越大，心绞痛往往在心肌缺血、缺氧时发作，在这个时候管理心率对高血压患者尤为重要。

Q 高血压患者在日常生活中应注意什么？

吴淳

中国医师协会深圳分会副主任委员
北京大学深圳医院心血管内科主任

高血压患者饮食不能吃的太咸。我们知道糖尿病是控糖，淀粉类的摄入，而高血压是需要控制盐的摄入的。其次，**要适当运动**。一般建议高血压患者进行轻度或中度强度的运动，逐步养成运动的习惯，会使血压下降，心率减慢。如果这些还不能控制好血压和心率的话，就需要药物治疗的辅助。

Q 如何做好血压和心率的长期管理？



尹咏红

平江县第一人民医院心血管内科主任医师

首先是用药方面，高血压伴心率增快患者的药物治疗可首选兼有减慢心率和降低交感神经兴奋作用的抗高血压药物，如β受体阻滞剂。且**要坚持服用药物**，避免血压反复增高，心率反复加快，切不可私自停用药物。**家中也应备足相关药物**，以备不时之需。其次，高血压患者要日常监测自己的血压和心率，确保血压和心率的长期稳定。

在健康中国2030目标下，我国高血压慢病的管理重心正逐渐向基层转移，零售药店在慢病长期防控体系中的作用也日益突出。



张英男

中国海王星辰连锁药店有限公司总裁

海王星辰在门店里配备有专门的慢病管理的讲师以及专家，慢病患者进店之后，我们不只是提供售药服务，还为慢病患者进行建档服务，建档的主要目的是帮助患者提高用药的依从性，我们还会进行一些用药提醒以及安全用药的教育，**助力患者长效地实现科学降压、稳定心率，守护健康。**

希望每一位高血压患者
都能长期规范管理疾病
实现**血压和心率双管理**
拥抱更平稳的人生！



北京力生 心血管健康基金会

Beijing · Lisheng Cardiovascular Health Foundation

Clippings · 北京力生心血管健康基金会

全国高血压日-血压、心率双管理科普长图

传递公益正能量 北京力生心血管健康基金会 2022-10-10 10:15 发表于北京

2022.10.8

全国
高血压日



血压、心率双管理

2022年10月8号是第25个**全国高血压日**，近年来，高血压伴心率增快患者的心率管理问题逐渐受到重视。

Q

高血压会带来哪些危害？



葛均波

中国科学院院士
复旦大学附属中山医院心内科主任

高血压可以导致脑中风的增加、眼底的病变、肾功能的衰竭、周围血管的病变、心肌肥厚、心力衰竭、心肌梗死等各种症状。高血压在我国目前流行病学调查有超过2亿人，我们称**高血压是“无声的杀手”**，希望通过社会多方助力，推动高血压及其并发症发生率和死亡率下降的“拐点”早日到来。

Q

血压和心率之间的关联有多紧密？



霍勇

中国医师协会心血管医师分会副会长
北京大学第一医院主任医师

高血压患者心率增快会升高血压，**心率增快和血压升高互为因果**，高血压患者的心率增快会导致患者的交感神经过度激活，对高血压患者的预后产生非常不良的影响，因此**有效进行干预高血压患者心率增快是非常有必要的**。



北京力生心血管健康基金会

Beijing Lisheng Cardiovascular Health Foundation



bjlshf@vip.s

010-882044

搜索

页

关于我们

信息公开

基金会动态

扶贫成果

科普园地

政策法规

科研专项

视频中心

联系我们

分类：视频中心

10.8全国高血压日

血压、心率双管理



全国高血压日血压、心率双管理—专家呼吁科普视频

发布于：2022年10月9日

查看全文



关爱心脏 健康心率

60 - 80

9月29日世界心脏日好心率患者视频

发布于：2022年9月29日

查看全文

报道一览表·原发

序号	媒体名称	分类	标题	发布时间	预计覆盖人群	链接
原发报道（35篇）						
1	上海电视台	上海新闻综合频道-新闻报道	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	2,000,000	电视台报道无链接
2		上海新闻综合频道-上海早晨	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	1,500,000	电视台报道无链接
3		上海新闻综合频道-新闻夜线	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	1,500,000	电视台报道无链接
4		东方卫视	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	6,000,000	电视台报道无链接
5		上海电视台教育频道	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标	2022/10/9	1,000,000	电视台报道无链接
6		看看新闻-网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	60,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
7		看看新闻-网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	60,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
8		看看新闻-网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	60,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
9		看看新闻-网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	60,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
10		看看新闻-今日头条-网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	120,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
11		看看新闻-今日头条-网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	120,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
12		看看新闻-今日头条-网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	120,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
13		看看新闻-今日头条-网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	120,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
14		聚焦热点-微信	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标	2022/10/9	60,000	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标
15	北京电视台	北京卫视	全国高血压日：力争实现血压心率双达标	2022/10/8	8,000,000	电视台报道无链接
16		北京新闻	全国高血压日：力争实现血压心率双达标	2022/10/9	6,000,000	电视台报道无链接
17		BRTV北京时间-APP-北京卫视	全国高血压日：力争实现血压心率双达标	2022/10/9	120,000	全国高血压日：力争实现血压心率双达标
18		BRTV北京时间-APP-北京新闻	全国高血压日：力争实现血压心率双达标	2022/10/9	120,000	全国高血压日：力争实现血压心率双达标
19		北京卫视-央视影音	全国高血压日：力争实现血压心率双达标	2022/10/8	120,000	全国高血压日：力争实现血压心率双达标
20	深圳电视台	深圳公共频道	罗湖区：“敬老月”让长者“老有颐养”	2022/10/8	1,500,000	电视台报道无链接
21		壹深圳-APP	罗湖区：“敬老月”让长者“老有颐养”	2022/10/8	50,000	罗湖区：“敬老月”让长者“老有颐养”
22		壹深圳-图文-APP	全国高血压日 规范有效稳定降压	2022/10/8	50,000	全国高血压日 规范有效稳定降压
23	湖南电视台	湖南教育新闻	全国高血压日：高血压患者应兼顾血压 心率双达标	2022/10/7	1,000,000	电视台报道无链接
24		湖南教育发布-视频号	如今高血压已呈年轻化趋势	2022/10/11	30,000	视频号无链接
25		湖南教育新闻-今日头条	全国高血压日：高血压患者应兼顾血压 心率双达标	2022/10/8	20,000	全国高血压日：高血压患者应兼顾血压 心率双达标
26	新华视频	网页	【健康解码】杜雪平：高血压社区管理如何做到“血压、心率”双达标？	2022/9/27	1,000,000	【健康解码】杜雪平：高血压社区管理如何做到“血压、心率”双达标？
27		客户端	【健康解码】杜雪平：高血压社区管理如何做到“血压、心率”双达标？	2022/9/27	2,240,000	【健康解码】杜雪平：高血压社区管理如何做到“血压、心率”双达标？
28	健康时报	微信视频号	10月8日是#全国高血压日#	2022/10/8	30,000	视频号发布无链接
29		微博	10月8日是#全国高血压日#	2022/10/8	150,000	10月8日是#全国高血压日#
30	生命时报	微信	全国高血压日 多位专家呼吁：血压、心率双管理！	2022/10/9	15,000	全国高血压日 多位专家呼吁：血压、心率双管理！
31	北京力生心血管健康基金会	微信	全国高血压日-血压、心率双管理科普长图	2022/10/9	10,000	全国高血压日-血压、心率双管理科普长图
32		网页	全国高血压日血压、心率双管理—专家呼吁科普视频	2022/10/9	10,000	全国高血压日血压、心率双管理—专家呼吁科普视频
33	科技日报	微博	【#全国高血压日#专家呼吁：高血压患者要进行血压、心率双管理】	2022/10/8	20,000	【#全国高血压日#专家呼吁：高血压患者要进行血压、心率双管理】
34		今日头条-APP	全国高血压日专家呼吁：高血压患者要进行血压、心率的双管理	2022/10/8	20,000	全国高血压日专家呼吁：高血压患者要进行血压、心率的双管理
35		APP	专家呼吁：高血压患者要进行血压、心率双管理	2022/10/9	60,000	专家呼吁：高血压患者要进行血压、心率双管理

注：以上为截止到2022年10月14日的数据

报道一览表 · 转发

序号	媒体名称	分类	标题	发布时间	预计覆盖人群	链接
转发报道（73篇）						
1	BRTV特别关注-腾讯新闻企鹅号	网页	今天是全国高血压日，专家提醒：力争实现血压心率双达标	2022/10/8	15,000	今天是全国高血压日。专家提醒：力争实现血压心率双达标
2	BRTV特别关注-腾讯网	网页	今天是全国高血压日，专家提醒：力争实现血压心率双达标	2022/10/8	15,000	今天是全国高血压日。专家提醒：力争实现血压心率双达标
3	深圳电视台	深圳公共频道-电视台	全国高血压日：力争实现血压心率双达标	2022/10/8	1,000,000	电视台报道无链接
4		城市联合网络电视台-网页	全国高血压日：力争实现血压心率双达标	2022/10/8	30,000	全国高血压日：力争实现血压心率双达标 - 新闻广场 - 城市联合网络电视台
5		壹深圳-APP	全国高血压日：力争实现血压心率双达标	2022/10/8	50,000	全国高血压日：力争实现血压心率双达标
6	央视网	网页	全国高血压日：力争实现血压心率双达标	2022/10/8	60,000	[特别关注-北京]全国高血压日：力争实现血压心率双达标
7	上海广播电视台融媒体中心-新浪微博	微博	【上海每10人就有3人高血压 防治从“知晓”做起】	2022/10/8	15,000	【上海每10人就有3人高血压 防治从“知晓”做起】
8	看看新闻-度小视	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
9	看看新闻-西瓜视频	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
10	看看新闻-新浪看点	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
11	看看新闻-好看视频	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
12	看看新闻-优酷	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
13	看看新闻-大鱼号	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
14	看看新闻-百家号	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
15	看看新闻-腾讯新闻企鹅号	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
16	看看新闻-大鱼号	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
17	看看新闻-新浪财经头条号	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
18	看看新闻-百家号	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
19	看看新闻-优酷	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
20	看看新闻-好看视频	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
21	看看新闻-新浪网	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
22	看看新闻-土豆网	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
23	看看新闻-度小视	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
24	看看新闻-好看视频	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
25	看看新闻-好看视频	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
26	看看视频-百家号	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
27	看看新闻-腾讯微视	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
28	看看新闻-西瓜视频	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
29	看看新闻-土豆网	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
30	看看新闻-西瓜视频	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
31	看看新闻-西瓜视频	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
32	看看新闻-腾讯网企鹅号	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
33	看看新闻-度小视	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
34	看看新闻-新浪财经头条号	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
35	看看新闻-大鱼号	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起

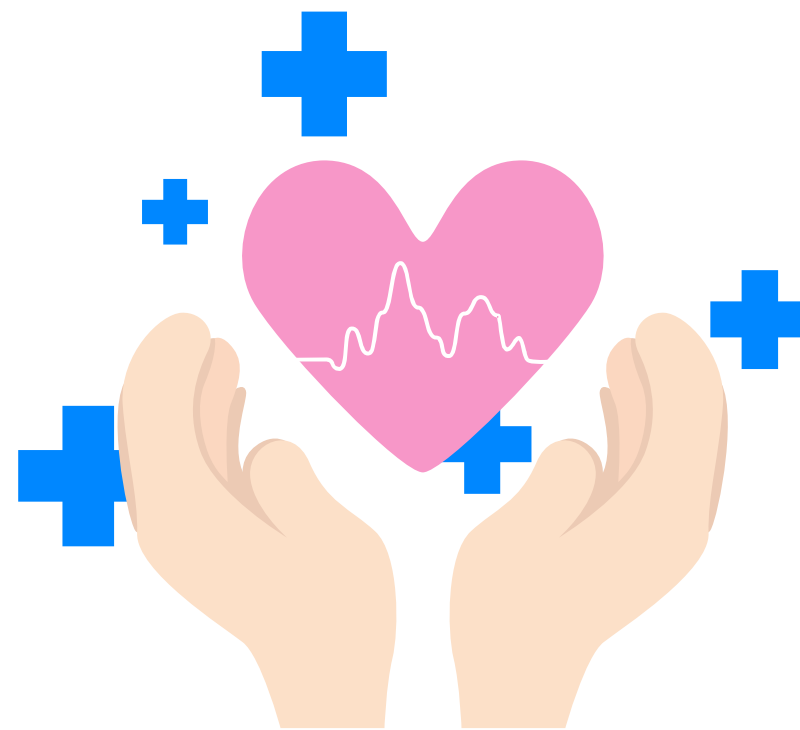
注：以上为截止到2022年10月14日的数据

报道一览表 · 转发

序号	媒体名称	分类	标题	发布时间	预计覆盖人群	链接
36	看看新闻-大鱼号	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
37	看看新闻-新浪视频	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
38	看看新闻-大鱼号	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
39	看看新闻-百家号	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
40	看看新闻-度小视	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
41	聚焦热点-腾讯新闻	网页	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标	2022/10/9	10,000	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标
42	聚焦热点-哔哩哔哩	网页	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标	2022/10/10	10,000	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标
43	聚焦热点-腾讯网企鹅号	网页	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标	2022/10/10	10,000	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标
44	聚焦热点-土豆网	网页	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标	2022/10/10	10,000	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标
45	聚焦热点-爱奇艺	网页	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标	2022/10/10	10,000	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标
46	聚焦热点-优酷	网页	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标	2022/10/10	10,000	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标
47	聚焦热点-腾讯新闻	网页	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标	2022/10/10	10,000	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标
48	聚焦热点-腾讯网企鹅号	网页	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标	2022/10/9	10,000	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标
49	生命时报-腾讯网企鹅号	网页	全国高血压日 多位专家呼吁：血压、心率双管理！	2022/10/9	15,000	全国高血压日 多位专家呼吁：血压、心率双管理！
50	生命时报-腾讯网企鹅号	网页	全国高血压日 多位专家呼吁：血压、心率双管理！	2022/10/9	15,000	全国高血压日 多位专家呼吁：血压、心率双管理！
51	生命时报-腾讯新闻	网页	全国高血压日 多位专家呼吁：血压、心率双管理！	2022/10/9	15,000	全国高血压日 多位专家呼吁：血压、心率双管理！
52	即时推送	网页	【健康解码】杜雪平：高血压社区管理如何做到“血压、心率”双达标？	2022/9/28	15,000	【健康解码】杜雪平：高血压社区管理如何做到“血压、心率”双达标？
53	大鱼号	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
54	新浪微博	微博	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
55	搜狐新闻	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/10	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
56	腾讯视频	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
57	搜狐新闻	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从知晓做起	2022/10/10	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从知晓做起
58	搜狐新闻	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
59	搜狐视频	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
60	大鱼号	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
61	搜狐视频	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
62	一点资讯	网页	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标	2022/10/10	10,000	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标
63	一点号	网页	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标	2022/10/10	10,000	全国高血压日健康科普“血压、心率”双达标
64	搜狐号	APP	全国高血压日：力争实现血压心率双达标	2022/10/9	15,000	全国高血压日：力争实现血压心率双达标
65	搜狐视频	网页	全国高血压日：力争实现血压心率双达标	2022/10/8	15,000	全国高血压日：力争实现血压心率双达标
66	腾讯网	网页	今天是全国高血压日，专家提醒：力争实现血压心率双达标	2022/10/8	15,000	今天是全国高血压日，专家提醒：力争实现血压心率双达标
67	新浪网	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
68	搜狐新闻	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/10	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
69	大鱼号	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
70	大鱼号	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
71	搜狐视频	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/8	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
72	大鱼号	APP	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从“知晓”做起
73	搜狐视频	网页	上海：推动检测手段普及 高血压防治从知晓做起	2022/10/9	15,000	上海：推动检测手段普及 高血压防治从知晓做起
总计:					35,470,000	

注：以上为截止到2022年10月14日的数据

**11月20日
心梗救治日传播**



报道总结

11月20日是心梗救治日，通过**科普长图、科普海报形式**，发布于**健康时报微信次条**，共产生报道 **203篇**，其中，原发 **4篇**，转发 **199篇**，预计覆盖人群 **1,355,000+**。



北京力生心血管健康基金会



Clippings



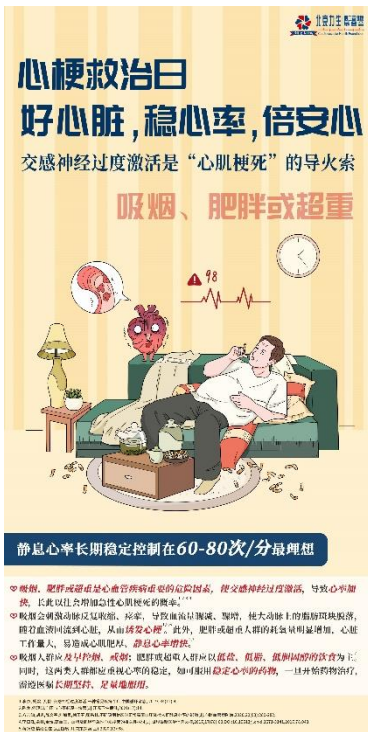
心梗救治日 | 关注心率稳定，
预防心梗再次“偷袭”！

健康时报微信次条：阅读量 10,000



心梗救治日 | 这几类高危人群，
一定要留意心率的稳定！

健康时报微信次条：阅读量 11,000



报道一览表 · 原发

序号	媒体名称	分类	标题	发布时间	预计覆盖人群
原发报道（4篇）					
1	健康时报	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/19	60,000
2		微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的稳定！	2022/11/20	60,000
3	北京力生心血管健康基金会	微信	健康心率科普长图系列之（四）	2022/11/18	10,000
4		微信	心梗救治日 一颗受伤后的心脏独白——心梗后，注意心率稳定很重要	2022/11/18	10,000

报道一览表 · 转发

序号	媒体名称	分类	标题	发布时间	预计覆盖人群
转发报道（199篇）					
1	健康时报-金华新闻	APP	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	15,000
2	健康时报-顶端新闻	APP	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/19	15,000
3	健康时报-APP	APP	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/19	15,000
4	健康时报-APP	网站	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/19	15,000
5	健康时报-新浪新闻	APP	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/19	15,000
6	健康时报-新浪网	网站	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/19	15,000
7	健康时报新浪财经头条号	网站	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/19	15,000
8	健康时报新浪新闻	APP	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/19	15,000
9	健康时报新浪看点	APP	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/19	15,000
10	健康时报澎湃号	APP	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/19	15,000
11	健康时报澎湃号	网站	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/19	15,000
12	健康时报顶端新闻	顶端新闻	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的稳定！	2022/11/20	15,000
13	健康时报APP	APP	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的稳定！	2022/11/20	15,000
14	健康时报APP	APP	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的稳定！	2022/11/20	15,000
15	健康时报大风号	大风号	这几类高危人群，一定要留意心率的稳定	2022/11/20	15,000
16	健康时报大风号	大风号	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的稳定	2022/11/20	15,000
17	健康时报微信	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的稳定！	2022/11/20	15,000
18	健康时报澎湃号	澎湃号	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的稳定！	2022/11/20	15,000
19	健康时报澎湃号	澎湃号	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的稳定！	2022/11/20	15,000
20	长江云	网站	关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	20,000
21	长江云	APP	关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	20,000
22	葆健生活	微信	关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/23	5,000
23	飞速遨游	微信	□【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/23	5,000
24	周村老干部	微信	关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/23	5,000
25	济宁市离退休干部服务中心	微信	关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/23	5,000
26	中国电科十四所离退休办	微信	健康生活 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/23	5,000
27	厦门市同安区妇幼保健院	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/23	5,000
28	老年康乐报官微	微信	关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/23	5,000
29	淮安市老年大学	微信	【健康人生】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/23	5,000
30	医学强基计划	微信	心梗救治 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/23	5,000

报道一览表 · 转发

31	昆明老干	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
32	洞庭湖边那些事儿	APP	健康贴士！关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
33	四川老警官	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
34	洞庭湖边那些事儿	网站	健康贴士！关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
35	今点黄州	微信	健康贴士！关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
36	监利老干部	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
37	黔东南老干部之友	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
38	瓜州县老干部工作	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
39	公安部离退休干部局	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
40	中共台州市委老干部局	微信	【健康科普】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
41	台州新闻	微信	【健康科普】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
42	阿左旗城市建设投资开发有限公司	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
43	饶河天气121	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
44	泸定疾控	微信	健康促进宣传专栏！关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
45	南南县疾病预防控制中心	微信	关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
46	巴彦淖尔市老干部服务中心	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
47	吉林老干部家园	微信	【健康养生】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
48	金塔老干部	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
49	玉树老干部家园	微信	【健康养生】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
50	中国海洋大学离退休党委	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
51	青溪晚霞	微信	关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/22	5,000
52	大众精品内容站	微信	关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！不要让心脏为我们不健康的生活习惯而“买单”。	2022/11/22	5,000
53	汶上县委老干部局	微信	【健康养生】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
54	金童星育儿俱乐部	微信	关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
55	遂州老干	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
56	阿勒泰老干部	微信	关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
57	天府晚霞	微信	健康！关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
58	伊旗老年之声	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
59	东湖区委老干部局	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
60	巴彦淖尔市临河区人民医院	微信	心梗救治日！关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000

报道一览表 · 转发

61	花一之家	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
62	枣乡老干部工作	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
63	昌都市老干部	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
64	张店老干部之家	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
65	淮南老干部	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
66	汕头市老干部老年大学	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
67	交通运输部离退休干部局	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
68	黄石老干部工作	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
69	威宁自治县民政局	微博	转发微博【原微博】#贵州养老# 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
70	思南离退休干部工作	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
71	中共潮州市委老干部局	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
72	普定县中医医院	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
73	东营老干部之家	微信	【健康知识】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
74	鹰潭老干部	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
75	夕阳生辉	微信	【健康养生】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
76	阿拉善老干部	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
77	涿河老干部	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
78	贵州养老	微博	#贵州养老# 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
79	武清老干部	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
80	出奇美丽	网站	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
81	南昌老干部发布	APP	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
82	南昌老干部发布	网站	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
83	通用医疗三〇三医院	微信	【健康教育】心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
84	潮州市老干部大学	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
85	南昌老干部	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
86	滕州精神家园	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
87	气象晚情	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
88	青云谱老干部	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
89	盘州二院	微信	【健康教育】心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000

报道一览表 · 转发

90	淄博老干部	网站	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
91	淄博老干部	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
92	新华晓晴	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
93	五台县老干部之友	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
94	沈阳老干部	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
95	贵州养老	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
96	商洛市疾控中心	微信	关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
97	长春老干部工作	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
98	酒泉老干部	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
99	云南健康12320	微博	【健康科普】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
100	中科院离退休干部工作局	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
101	中国老年杂志老干部工作	微信	【健康手册】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
102	国资委有色金属离退休干部局	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
103	昆明信息港	网站	【健康科普】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
104	昆明信息港	网站	【健康科普】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
105	昆明信息港	APP	【健康科普】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
106	昆明信息港	网站	【健康科普】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
107	昌邑老干部	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
108	鄂尔多斯夕阳风采	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
109	云南卫生12320	微信	【健康科普】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
110	兴悦直通车	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
111	陆川县乌石镇中心卫生院	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
112	山东贴心智养	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
113	云贵高原生活指南	APP	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
114	三穗发布	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
115	云贵高原生活指南	网站	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
116	松江老干部	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
117	新疆老干部	微信	关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
118	健康西秀	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
119	CAAC情暖桑榆	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000

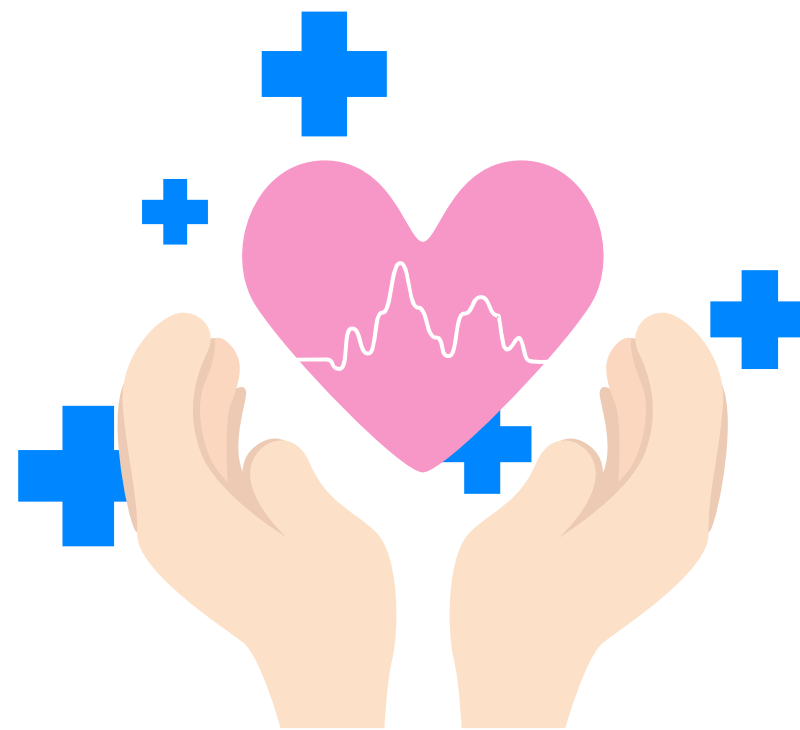
报道一览表 · 转发

120	健康微松桃	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
121	动力夕阳红	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
122	大方计生协	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
123	上蔡县卫健委	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
124	离退休干部工作	微信	【健康生活】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/21	5,000
125	贵州省大方县人民医院	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
126	六盘水疾控	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
127	健康龙泉驿	微信	中国心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
128	南明区山水黔城卫生服务中心	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
129	欢乐俏夕阳	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
130	额旗医疗保障局	微信	【健康知识】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
131	科普岳阳	微信	关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
132	针灸拔罐江湖	APP	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
133	健康安顺	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
134	针灸拔罐江湖	网站	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
135	毛尖医生有话聊	APP	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
136	健康贵州	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
137	健康贵州	网站	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
138	健康贵州	网站	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
139	健康贵州	APP	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
140	健康贵州	网站	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
141	健康贵州	APP	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
142	毛尖医生有话聊	网站	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
143	北京线路大修车间 生活与健康	微信	漫画 心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
144	王宝医生	APP	【11.20全国心梗救治日】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
145	健康凉都	微信	【心梗救治日】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
146	集美街道社区卫生服务中心	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
147	贵州疾控	微信	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
148	贵州疾控	网站	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
149	贵州疾控	APP	心梗救治日 关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000
150	漯河市郾城区人民医院	微信	【11.20全国心梗救治日】关注心率稳定，预防心梗再次“偷袭”！	2022/11/20	5,000

报道一览表 · 转发

151	丹州市人民医院	微信	心梗救治日 关注心梗预警，预防心梗再次“偷命”！	2022/11/20	5,000
152	健康锦屏	微信	心梗救治日 关注心梗预警，预防心梗再次“偷命”！	2022/11/20	5,000
153	吴江观865	微博	《心梗救治日 关注心梗预警，预防心梗再次“偷命”！》一文受内部的心梗救治	2022/11/19	5,000
154	凤林谈心	APP	一旦发生心梗怎么办？记住两全120！	2022/11/19	5,000
155	凤林谈心	微信	一旦发生心梗怎么办？记住两全120！	2022/11/19	5,000
156	凤林谈心	APP	一旦发生心梗怎么办？记住两全120！	2022/11/19	5,000
157	凤林谈心	网站	一旦发生心梗怎么办？记住两全120！	2022/11/19	5,000
158	潮流卫生与健康	APP	心梗救治日 关注心梗预警，预防心梗再次“偷命”！	2022/11/19	5,000
159	锻炼身体	网站	心梗救治日 关注心梗预警，预防心梗再次“偷命”！	2022/11/19	5,000
160	潮流卫生与健康	网站	心梗救治日 关注心梗预警，预防心梗再次“偷命”！	2022/11/19	5,000
161	心关注	微信	心梗救治日 一般城市的心梗救治——心梗后，注意心梗预警很重要	2022/11/20	5,000
162	心关注	微信	心梗救治日 一般城市的心梗救治——心梗后，注意心梗预警很重要	2022/11/20	5,000
163	诺尔健康B	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/24	5,000
164	四川省生命关怀协会	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/24	5,000
165	朗德翻译	微信	这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/23	5,000
166	周末健康贴士	APP	这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/23	5,000
167	新乡市第二人民医院党委	微信	这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/23	5,000
168	周末健康贴士	APP	这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/23	5,000
169	康全药业	微信	【健康知识】这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/23	5,000
170	市融媒体中心	微信	《预防手册》这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/22	5,000
171	顺德生活	微信	这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/22	5,000
172	南京老年生活	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/22	5,000
173	侨界安康老人	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/22	5,000
174	连德县人民医院	微信	【心梗救治日】这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/22	5,000
175	本城头条Talk	微信	本城头条 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/22	5,000
176	诺尔健康	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/22	5,000
177	医学基础知识	微信	心梗救治 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/22	5,000
178	三朋特教	微信	【知识科普】心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/21	5,000
179	四川省三星康养	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/21	5,000
180	冯站长说安全	微信	【科普】心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/21	5,000
181	三元爱跑	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/21	5,000
182	东南沿海消息	APP	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/21	5,000
183	江西丰城疾控	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/21	5,000
184	东南沿海消息	APP	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/21	5,000
185	科普江苏	微信	这几类高危人群，一定要留意心率的确定	2022/11/21	5,000
186	饮食不二	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/21	5,000
187	中博联	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/21	5,000
188	深圳市福安生物科技有限公司	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/21	5,000
189	高新区枫杨社区卫生服务中心	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/21	5,000
190	吴路健康学堂	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/21	5,000
191	YiYaoQY陈编编	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/21	5,000
192	全民健康小卫士	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/21	5,000
193	吴江观865	微博	《心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！》受好心率稳定的提醒，远离心梗。	2022/11/21	5,000
194	亮点文化	微信	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/21	5,000
195	医学营养MNT	微信	11.20心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/20	5,000
196	潮流卫生与健康	APP	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/20	5,000
197	健康APP—优质	APP	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/20	5,000
198	潮流卫生与健康	APP	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/20	5,000
199	游历在线	网站	心梗救治日 这几类高危人群，一定要留意心率的确定！	2022/11/20	5,000

**11月26日
全国心力衰竭日传播**



报道总结

11月26日是全国心力衰竭日，通过**专家科普短视频**的形式，发布于**健康时报视频号**，共产生报道 **38篇**，其中，原发 **11篇**，转发 **27篇**，预计覆盖人群 **2,495,000+**。



心血管王医生

粉丝：901.1万

心血管内科副主任医师 王星



工人日报客户端



中国科普网
kepu.gov.cn



Clippings



视频号

搜索



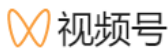
作者已停用弹幕，暂无法观看和发送弹幕

96 1400 98 2



#好心脏稳心率倍安心 今天是#全国心力衰竭日，心衰不仅是各种心血管疾病的“最终战场”，更是严重危害人民健康的“第一杀手”。心血管内科专家、科普健康中国新媒体专家组长王星告诉你，心衰和心率之间存在着重要关联，心率增快，心衰等心血管疾病死亡率也随之升高，因此，心衰患者稳定心率非常重要，且任何时候都不算早，应贯穿在心衰治疗的整个过程，#心血管疾病患者的静息心率60-80次/分钟最理想。

健康时报 已关注 109个朋友关注



心血管王医生
粉丝：901.1万
心血管内科副主任医师 王星



人民日报 权威医生在身边

心脏衰竭的人，为什么要控制心率？应控制在多少？

心血管王医生
2022-11-26 21:59

+ 订阅

心衰，可能大家比较陌生，可是您知道吗？

一、心衰的原因以及危害？

长期的高血压、糖尿病、心肌病、心律失常，不控制或控制不好，或者冠心病、心肌梗死没有得到正规治疗，都可能会发展到心衰。

目前，我国心衰的患病率为1.3%，也就是说我国当前有超过千万的心衰患者，心衰不但会导致患者的生活质量大大下降，患者日常生活可能会胸闷憋气呼吸困难，甚至睡觉都会觉得气不够用。

而且心衰患者5年死亡率高达50%，所以我们必须重视心衰。

二、心衰患者稳定心率的重要性：

Clippings



公益时报

2022-11-26 来自 微博视频号 已编辑

#好心脏稳心率倍安心# 今天是 **#全国心力衰竭日#**，心衰不仅是各种心血管疾病的“最终战场”，更是严重危害人民健康的“第一杀手”。心血管内科专家、科普健康中国新媒体专家组组长王星告诉你，心衰和心率之间存在着重要关联，心率增快，心衰等心血管疾病死亡率也随之升高。因此，心衰患者稳定心率非常重要，且任何时候都不算早，应贯穿在心衰治疗的整个过程，**#心血管疾病患者的静息心率60-80次/分钟最理想#**（转自健康时报） [公益时报的微博视频](#)



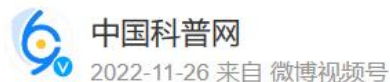
工人日报

2022-11-26 来自 微博视频号

【心衰患者稳定心率非常重要】 今天是 **#全国心力衰竭日#**，心衰是严重危害人民健康的“第一杀手”，而心衰和心率之间存在着重要关联。心率增快，心衰等心血管疾病死亡率也随之升高。因此，心衰患者稳定心率非常重要，且任何时候都不算早，应贯穿在心衰治疗的整个过程。心血管疾病患者的静息心率60-80次/分钟最理想。来听听心血管内科专家、科普健康中国新媒体专家组组长王星怎么说。（工人日报客户端） [工人日报的微博视频](#)



Clippings



【专家：[#心衰患者稳定心率非常重要#](#)】今天是[#全国心力衰竭日#](#)，心衰不仅是各种心血管疾病的“最终战场”，更是严重危害人民健康的“第一杀手”。中国人民解放军联勤保障部队第九八三医院心血管内科副主任医师、“科普健康中国”新媒体专家组组长王星表示，心衰和心率之间存在着重要关联，心率增快，心衰等心血管疾病死亡率也随之升高，因此，心衰患者稳定心率非常重要，且任何时候都不算早，应贯穿在心衰治疗的整个过程，心血管疾病患者的静息心率60-80次/分钟最理想。（科技日报记者 马爱平 视频由健康时报提供） [中国科普网的微博视频](#)



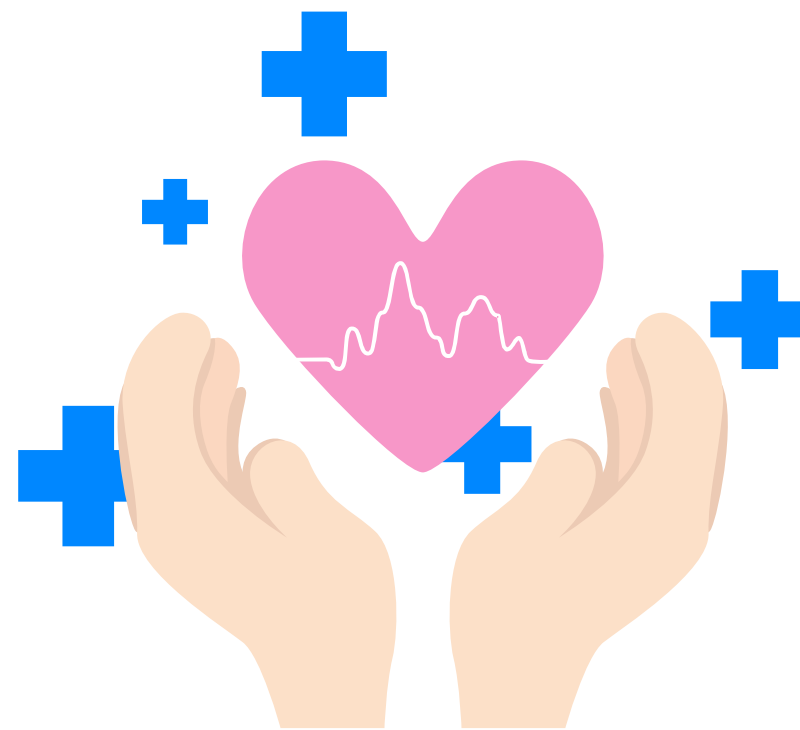
报道一览表 · 原发

序号	媒体名称	分类	标题	发布时间	预计覆盖人群
原发报道（11篇）					
1	健康时报	微信视频号	#心血管疾病患者的静息心率60-80次/分钟最理想#(视频号发布无链接)	2022/11/26	80,000
2	心血管王医生	抖音	哪些人心脏容易衰竭 如何保护好心脏	2022/11/26	50,000
3		微信视频号	哪些人心脏容易衰竭，如何保护好心脏#心衰#心血管#心脏病(视频号发布无链接)	2022/11/26	50,000
4		人民日报健康客户端	心脏衰竭的人，为什么要控制心率？ 心率控制在多少比较理想？	2022/11/26	60,000
5	公益时报	微博	#心血管疾病患者的静息心率60-80次/分钟最理想#	2022/11/26	10,000
6	工人日报	微博	心衰患者稳定心率非常重要	2022/11/26	30,000
7		APP	提醒！心衰患者稳定心率非常重要	2022/11/26	30,000
8		百家号	提醒！心衰患者稳定心率非常重要	2022/11/26	10,000
9	中国科普网	微博	专家：#心衰患者稳定心率非常重要#	2022/11/26	10,000
10		百家号	专家：心衰患者稳定心率非常重要	2022/11/26	30,000
11		好看视频	专家：心衰患者稳定心率非常重要	2022/11/26	30,000

报道一览表 · 转发

序号	媒体名称	分类	标题	发布时间	预计覆盖人群
转发报道 (27篇)					
1	心血管王医生	快手	哪些人心脏容易衰竭？如何保护好心脏？	2022/11/26	200,000
2		小红书	哪些人心脏容易衰竭？如何保护好心脏？	2022/11/26	50,000
3		网易视频	哪些人心脏容易衰竭？如何保护好心脏？	2022/11/26	30,000
4		腾讯微视	哪些人心脏容易衰竭？如何保护好心脏？	2022/11/26	10,000
5		百家号	哪些人心脏容易衰竭？如何保护好心脏？	2022/11/26	350,000
6		好看视频	哪些人心脏容易衰竭？如何保护好心脏？	2022/11/26	300,000
7		搜狐视频	哪些人心脏容易衰竭？如何保护好心脏？	2022/11/26	5,000
8		微博视频	哪些人心脏容易衰竭？如何保护好心脏？	2022/11/26	5,000
9		知乎	心脏衰竭的人，为什么要控制心率？心率控制在多少比较理想？	2022/11/26	30,000
10		网易新闻	心脏衰竭的人，为什么要控制心率？心率控制在多少比较理想？	2022/11/26	30,000
11		百家号	心脏衰竭的人，为什么要控制心率？心率控制在多少比较理想？	2022/11/26	350,000
12		中青看点	心脏衰竭的人，为什么要控制心率？心率控制在多少比较理想？	2022/11/26	10,000
13		一点资讯	心脏衰竭的人，为什么要控制心率？心率控制在多少比较理想？	2022/11/26	5,000
14		凯迪社区	心脏衰竭的人，为什么要控制心率？心率控制在多少比较理想？	2022/11/26	5,000
15		腾讯新闻	心脏衰竭的人，为什么要控制心率？心率控制在多少比较理想？	2022/11/26	10,000
16		腾讯网	心脏衰竭的人，为什么要控制心率？心率控制在多少比较理想？	2022/11/26	10,000
17		今日头条	心脏衰竭的人，为什么要控制心率？心率控制在多少比较理想？	2022/11/26	650,000
18	昆明五华发布	度小视	专家：心衰患者稳定心率非常重要	2022/11/26	5,000
19		好看视频	专家：心衰患者稳定心率非常重要	2022/11/26	5,000
20		百家号	专家：心衰患者稳定心率非常重要	2022/11/26	5,000
21	搜狐	网站	哪些人心脏容易衰竭如何保护好心脏	2022/11/27	5,000
22	腾讯网	网站	哪些人心脏容易衰竭？如何保护好心脏？	2022/11/26	5,000
23	腾讯企鹅号	网站	哪些人心脏容易衰竭？如何保护好心脏？	2022/11/26	5,000
24	腾讯新闻	APP	哪些人心脏容易衰竭？如何保护好心脏？	2022/11/26	5,000
25	触电新闻	APP	心脏衰竭的人，为什么要控制心率？心率控制在多少比较理想？	2022/11/26	10,000
26	分享健康必修课	网站	心脏衰竭的人，为什么要控制心率？心率控制在多少比较理想？	2022/11/26	5,000
27	新知速报	网站	心衰患者稳定心率非常重要	2022/11/26	5,000

1月春节档传播



报道总结

1月春节档，通过**科普动画短视频**的形式，发布于**健康时报视频号**，共产生报道 **5 篇**，其中，原发 **2 篇**，转发 **3篇**，
预计覆盖人群 **125,000+**。



视频号



北京力生心血管健康基金会

视频号

视频号

搜索

心血管病患者阳康后 如何康复管理

个体有差异，如有不适请及时就医
心血管病患者阳康后如何康复管理

作者已停用弹幕，暂无法观看和发送弹幕

发送

75 481 63 3

“阳康”后，免疫系统尚未完全恢复，患心血管疾病，如冠心病、高血压、心绞痛、心衰等患者，可能伴有心慌症状，加重原有疾病。心血管疾病患者“阳康”不可随意停药，需坚持服药来稳定心率。#心血管疾病患者理想的静息心率为60-80次/分钟，如高血压患者；而冠心病和心衰患者的静息心率应控制在60次/分钟最理想。春节期间，心血管疾病患者应注意健康饮食和休息，监测心率，做好疾病管理。#好心脏稳心率倍安心

1月20日

健康时报 已关注
109个朋友关注

党政媒体、行业媒体转发

< >

视频号

搜索

作者已停用弹幕，暂无法观看和发送弹幕

发送

4 21 11 1

你阳康了吗？心血管病患者阳康后康复秘籍在此

1月20日

工人日报

+关注

1个朋友关注

< >

视频号

搜索

个体有差异 正规

00:02 / 01:52

倍速 音量 设置 全屏

107 239 102 评论

你阳康了吗？心血管病患者阳康后康复秘籍在此！

1月20日

医师报

+关注

4个朋友关注

< > A | O

分享 收藏

你阳康了吗？心血管病患者阳康后康复秘籍在此

心关注 2023-01-20 17:30 发表于江西

刚刚打过硬仗的免疫系统尚未完全恢复

观看 1628

分享

收藏

14 7

报道一览表

序号	媒体名称	渠道	标题	发布时间	预计覆盖人群
原发报道（2篇）					
1	健康时报	视频号	心血管疾病患者“阳康”不可随意停药，需坚持服药来稳定心率	2023/1/20	60,000.00
2	北京力生心血管健康基金会	视频号	“阳康”后 你放飞自我了吗？	2023/1/20	10,000.00
转发报道（3篇）					
1	工人日报	视频号	你阳康了吗？心血管病患者阳康后康复秘籍在此	2023/1/20	20,000.00
2	医师报	视频号	你阳康了吗？心血管病患者阳康后康复秘籍在此	2023/1/20	30,000.00
3	心关注	视频号	你阳康了吗？心血管病患者阳康后康复秘籍在此	2023/1/20	5,000.00

谢谢