

# 《自我保健》杂志介绍

自 我 保 健 / 自 我 药 疗  
健 康 传 播 / 健 康 教 育

《自我保健》杂志社

主管：上海市卫生健康委员会  
主办：上海市医学会



# CONTENTS

---

## 目录

01

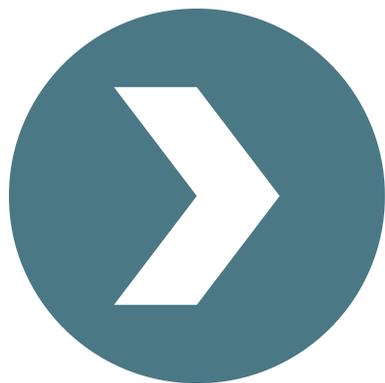
发展历程

02

专业优势

03

活动展示



# 第一章 发展历程

1. 简介
2. 特色
3. 宗旨

## 1. 简介

Self-Care



《自我保健》杂志



《自我保健》杂志1995年创刊，曾先后荣获国家期刊奖、上海期刊编辑质量奖。

《自我保健》杂志由上海市卫生健康委员会主管，上海市医学会主办。

《自我保健》杂志始终坚持本卫生行业内的“院士专家”办刊特色，从社会健康热点、家庭健康管理、饮食营养保健、时令防病问诊、人际心理调适等方面精心打造个性化的特色栏目。2017年7月14日在国家卫生健康委员会（原国家卫计委）宣传司、妇幼健康服务司、中国人口宣传教育中心指导下，成立了全国性的自我保健联盟（SCU）。联盟的服务宗旨为“关注自我保健，促进家庭健康”。《自我保健》杂志社是联盟的首批发起单位之一。

## 2. 特色

Self-Care

1995年创刊，邮发代号4-595。

2012年升级版80页，国际大16开，全彩印刷。

曾荣获“国家期刊奖”“编辑质量奖”等期刊大奖。

全国最具竞争力的医学科普类邮政畅销期刊。

邮政订阅：拥有个人订阅、单位订阅两大订阅渠道的独特资源。

2016年近40万册月发行量，形成“订阅服务·健康服务”的独特资源优势；创刊至今27年，已超百万发行量——见证中国500强企业职工的关爱；上海、北京、广州等大城市形成了渠道网络。

特设“集体订阅”健康服务方案，以项目推进的方式为期刊“集订单位”提供全方面的员工职业健康、慢病管理与企业健康促进的指导。这一“集订单位”增值服务已惠及全国72家央企、320家大企业事业单位。

### 3. 宗旨

Self-Care

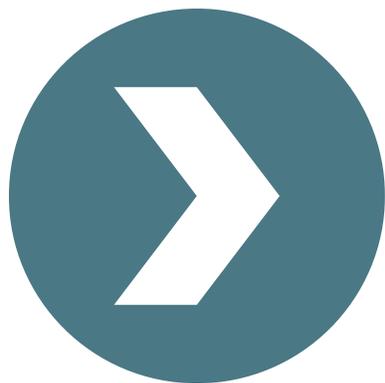
关注社会健康热点

弘扬健康生活理念



引领现代家庭保障

传播新的健康知识



## 第二章 专业优势

1. 传播优势
2. 服务优势
3. 渠道优势
4. 平台优势

## 1. 传播优势

Self-Care



作为中国邮发健康类畅销期刊，  
自费订阅读者70%以上。



针对我刊近3000家企事业单位  
集订客户，特设全国企业工作  
场所健康教育服务项目，可与  
国企、央企直接对话。



优质读者、品质家庭，可与读者  
“刊上、线上、网上”信息互动。



结合期刊主管、主办单位的业内  
（卫生系统）资源优势，针对健康  
日、卫生日、防病日，全国36个主  
要城市俱乐部落地活动常年不断。





## 1. 传播优势

《自我保健》杂志的集订单位类型：

◆ **大型工矿企业**

267个大型工矿企业。如：宝钢、金山石化、沪东造船、建工集团等。

◆ **现代高新服务业**

近700个工会，主要集中在上海金融系统、上海电信系统等，如浦发银行、交通银行、太平洋保险公司、上海电信等。

◆ **政府机关、事业单位（包括学校）**

市区二级政府职能机构（如工商、税务等）、近30家三甲医院、50多家高校（工会、退管会、学生会）。

◆ **星级宾馆、大型酒店**

上海有72家星级宾馆大型酒店，如希尔顿、上海老饭店等。

◆ **街道、社区（社区卫生服务中心每年开展家庭卫生主题活动）**

上海100多个街道，300多个社区，3000多个社区服务中心。



## 1. 传播优势

### 《自我保健》——全国自我保健联盟

◆ 自我保健联盟（SCU）是全国性的“关注自我保健 促进家庭健康”的传播平台。联盟在国家卫生健康委员会，中国人口宣传教育中心的指导下，于2017年7月14日成立。成立“自我保健联盟”，是希望动员和引导社会力量参与家庭健康传播工作，搭建一个汇聚各方资源的平台，开展自我保健的宣传和教育，培养公众自我保健意识，提高自我保健能力和健康素养水平，在全社会营造健康和谐的良好氛围，助力“健康中国”建设。

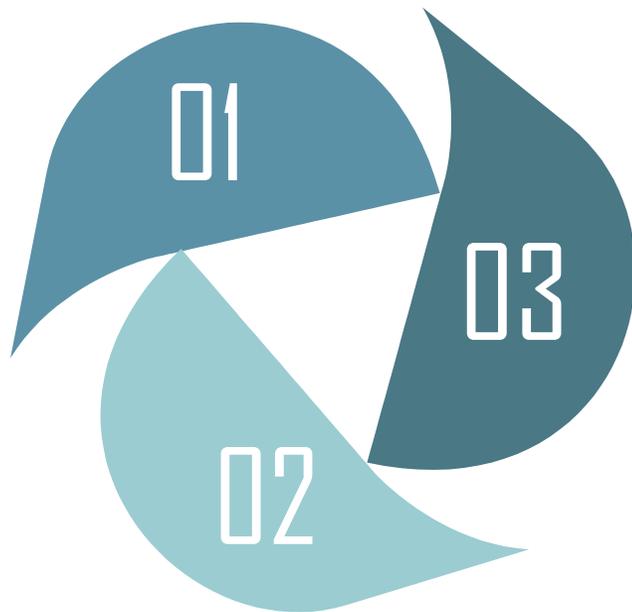
### 《自我保健》——上海健康城市建设指定杂志合作媒体

◆ 围绕《“健康上海2030”规划纲要》既定的蓝图，上海将聚焦“健康生活、健康服务、健康保障、健康环境、健康产业”五大领域，持续推进“共建共享，全民健康”的战略，将健康融入所有政策。“大健康”理念的践行，需要全社会、全体市民共同参与和努力。

## 2. 服务优势

- ◆ 健康专家讲师团（全国各省市200多位健康教育专家）；
- ◆ 京、沪、穗慢病管理小组社区行活动；
- ◆ 健康促进企业行活动。

- ◆ 新增京、沪、穗等大城市报刊零售超市，网点5000家；
- ◆ 成为全国3000所高校图书馆健康教育重点引入期刊。



- ◆ 可对接期刊主管、主办单位的业内（卫生系统）资源优势；
- ◆ 36个主要城市的读者俱乐部活动组织，可辐射全国；
- ◆ 爱眼日、护牙日、高血压日、糖尿病日（健康教育）不断。

Self-Care

### 3. 渠道优势

Self-Care



- 拥有中国健康教育协会、中国医师协会对外开展和承接业务的窗口，同时在中华预防医学会、中国药师协会、中国营养学会、中华医院管理协会等相关学会、协会和专业委员会的支持下，为健康教育项目的推动组织了全国性、分学科的专家团队。

- 采取全新的项目运营市场化机制，搭建了政府卫生职能部门与社会健康教育单位（相关社团、基金、医药企业等）的沟通桥梁，并以此建立了良好的项目合作关系和共建共享平台。

- 可承办国家卫生部及相关卫生职能部门、国家级学会、协会委托的大型公益活动与健康教育、健康促进项目，配合政府推进健康教育事业发展。

## 4. 平台优势

01

全国健康教育  
推广平台

《自我保健》杂志在全国医学科普、健康教育领域搭建了具有自身特点的服务平台。《自我保健》杂志社设有“全国健康教育事业项目推广办公室”。有全国性、分学科的专家团队，能充分发挥其业内的专业优势和资源优势。在全国36个城市具有落地组织推广项目的服务功能，与政府卫生职能部门、全国性的学会协会、北上广深的医学院校、相关药企和科研机构建立了沟通桥梁，并以项目为抓手，搭建了良好的共建共享合作平台。如：大型活动的策划、专业项目的服务、多种形式的培训委托等。

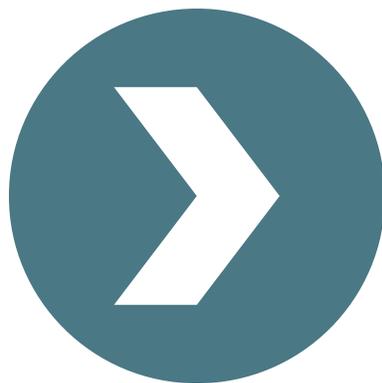
02

企业健康管理  
服务平台

(1) 上海医学健康专家讲师团：在上海市卫生健康委员会（原卫生局）、上海市总工会（女工委员会）的支持下，联手上海卫生行业相关学会协会，开展医学科普和健康教育的公益活动，组建了“上海医学健康专家讲师团”。讲师团的主要职能是面向全市企事业单位（工会），提供全年分季度的“菜单式”企业员工健康讲座服务。

(2) 《自我保健》杂志读者俱乐部：《自我保健》杂志以“健康传播、健康服务、健康推送”的服务理念，常年为客户提供相关的医学健康服务。如：“健康风险评估与控制”的集订单位员工健康管理服务、“亚健康与体质调理”的中医养生专项服务、运动和拳操教学培训服务等。

Self-Care



## 第三章 活动展示

1. 巡讲宣传活动
2. 专项培训活动
3. 特定日系列活动

## 1. 巡讲宣传活动

Self-Care



策划、组织全国高校精神卫生专家巡讲团活动（京、沪、穗、渝、杭等地近30所高校）。在全国18个城市连续三年进行“抑郁症预防·心理健康科普”宣传，近50000目标人群。



# 1. 巡讲宣传活动



让肠道知识走进千家万户，全民肠道宣传月启动会在沪召开



管理全民健康·建设健康城市，会员大会

线上网络直播课

### HPV感染和如何接种疫苗

6月7日星期一11:00-12:30

上海交通大学医学院附属  
国际和平妇幼保健院宫颈科主任

- 中国妇幼保健协会妇科防治专业委员会 副主任委员
- 上海市妇幼保健协会宫颈和宫颈病理专委会 (SHSCCP) 副主任委员
- 中华预防医学会妇科肿瘤的防治学组 委员
- 中国优生科学协会宫颈与宫颈病变防治学组CSCCP 委员
- 中国医师协会妇产科分会宫颈病变与宫颈病变专业委员会CCNC 委员
- 中国医师协会妇产科分会 委员
- 中华医学会妇科分会 委员
- 中华医学会感染病学分会上海感染学组 委员

吴丹 主任医师

HPV感染和如何接种疫苗

线上网络直播课

### 关于产后盆底康复的几个建议

7月22日星期四13:30-15:00

复旦大学附属妇产科医院  
妇科高年资 主治医师

中华医学博士，长期从事妇产科临床工作，在产妇产后盆底康复、女性盆底功能障碍性疾病、生殖内分泌疾病等方面积累了较为丰富的诊疗经验，从事盆底康复治疗及盆底功能障碍的手术治疗、微创腹腔镜、不孕症等方面的相关研究。

专业擅长：女性盆底功能保健、产后盆底康复、性功能障碍的评估和治疗、生殖内分泌疾病的诊治、盆腔功能障碍性疾病的非手术治疗。

原峰 主治医师

关于产后盆底康复的几个建议



## 2. 专项培训活动

Self-Care



合作开展营养专业知识培训、中医健康管理师培训，培训点覆盖全国36个城市。



### 3. 特定日系列活动

Self-Care



“世界糖尿病日”系列活动，罗氏、雅培、强生都参与其中。



# 《自我保健》杂志

谢谢欣赏

THANK YOU

《自我保健》杂志社

2022年



新浪微博

<http://weibo.com/selfcare>

杂志官网

[www.self-care.cn](http://www.self-care.cn)



微信  
扫一扫，  
健康尽在  
掌握！