|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 附件1 |  |  |
|  首届全国“中医好声音”评选活动推荐阅读作品目录 |
| **序号** | **书名** | **作者** |
| 1 | 问中医几度秋凉 | 艾 宁 |
| 2 | 古代的中医：七大名医传奇（第二版） | 罗大伦 |
| 3 | 华佗传奇 | 怀家伦 |
| 4 | 叶天士传奇 | 金淑琴 |
| 5 | 医路有你 | 舒 晗 |
| 6 | 一代宗师：乾隆御医黄元御 | 青 斗 |
| 7 | 传奇傅青主 | 吴中云 |
| 8 | 百年守望：颜德馨：一个人的中医史 | 刘 珍 |
| 9 | 走进中医：现代人认识中医的八堂必修课 | 毛嘉陵 |
| 10 | 艺术中医 | 冯前进 刘润兰 |
| 11 | 小说中医 | 张大明 |
| 12 | 身在中医：走进中医的世界 | 李灿东 |
| 13 | 拨开迷雾学中医——重归中医经典思维 | 王 伟 |
| 14 | 采药去:在博物王国遇见中药 | 段 煦 |
| 15 | 药缘文化：中药与文化的交融 | 杨柏灿 |
| 16 | 求医不如求己 | 中里巴人 |
| 17 | 黄帝内经四季养生法 | 徐文兵 |
| 18 | 大道至简：有尊严地活过一百岁 | 林超岱 |
| 19 | 一句话长寿经 | 卢晟晔  |
| 20 | 万病之源：任之堂解说不可不知的养生误区 | 曾培杰 陈创涛 |

|  |
| --- |
| 附件2首届全国“中医好声音”评选活动报名表 |
| 姓名 | 性别 | 年龄 | 民族 | 单位（学校）名称 | 通讯地址及邮编 | 身份 | 手机 | 邮箱 | 作品名称 | 作品来源 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　　 | 　 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **填表说明：**1.身份：A 学生；B 教师；C 医护人员；D 其他2.作品来源：所选书名 |

附件3

首届全国“中医好声音”评选活动媒体支持名单

（排名不分先后）

|  |  |
| --- | --- |
| **类 别** | **媒体名称** |
| 报 纸 | 中国中医药报 | 中国医药报 |
| 生命时报 | 中国新闻出版广电报 |
| 中国图书传媒商报 | 北京商报 |
| 网 站 | 人民网健康频道 | 中国中医药网 |
| 新浪中医网 | 凤凰中医网 |
| 华夏中医论坛 | 民间中医网 |
| 复兴中医网 | 上医网 |
| 医考在线网 | 陕西省中医药管理局 |
| 天津中医网 | 国医在线网 |
| 甘肃中医药大学 | 黑龙江中医药大学 |
| 安徽中医药大学团委 | 共青团河北中医学院委员会 |
| 湖南中医药大学图书馆 | 江西中医药大学团委 |
| 辽宁中医药大学图书馆 | 山西中医学院学工部网站 |
| 云南中医学院图书馆 | 湖南中医药高等专科学校官网 |
| 长春中医药大学图书馆 | 福建中医药大学图书馆 |
| 上海中医药大学图书馆 | 天津中医药大学图书馆 |
| 共青团之声（共青团浙江中医药大学委员会） | 杏苑共青（共青团南京中医药大学委员会） |
| 安徽中医药高等专科学校 | 保山中医药高等专科学校 |
| 北京中医医院 | 乌兰察布医学高等专科学校 |
| 中医健康养生杂志社 | 中医药临床杂志 |
| 辽宁中医药大学学报 | 中医正骨杂志 |
| 湖南中医杂志 | 环球中医药杂志 |
| 国医论坛 | 中国中医药出版社 |
| 微 信 | 中国中医 | 中国中医药报 |
| 世界中医药学会联合会 | 人民网健康 |
| 中国中医药出版社 | 中华中医药学会 |
| 医考在线 | 云南中医 |
| 陕西省卫生计生委 | 陕西中医学院（陕西中医药大学） |
| **类 别** | **媒体名称** |
|  | 云南中医学院 | 成都中医药大学 |
| 湖南中医药高等专科学校 | 保山中医专 |
| 福建中医药大学新闻中心 | 安徽中医药大学团委 |
| 河北中医学院团委 | 北京中医药大学杏林之声 |
| 山东中医药大学学生会 | 共青团成都中医药大学委员会 |
| 江西中医药大学学生会 | 团委（共青团广西中医药大学委员会） |
| 杏林学子园网络工作站 | 甘肃中医药大学学生会 |
| 浙中青年 | 南中医青年 |
| 黑龙江中医药大学学生处 | 湖南中医药大学图书馆 |
| 广州中医药大学图书馆 | 天津中医药大学图书馆 |
| 辽宁中医图书馆 | 长春中医药大学图书馆 |
| 福建中医药大学图书馆 | 贵阳中医学院图书馆 |
| 新疆医科大学图书馆 | 北京中医医院订阅号 |
| 校园信息平台 | 中医出版 |
| 天津中医一附院 | 养生正道 |
| 悦读中医 | 中医药临床杂志 |
| 辽宁中医药大学学报 | 环球中医药杂志 |
| 中医健康养生杂志 | 信息文献研习社 |
| 昊阅书社 | 金华佗中医助手 |
| 国学薪传社 | 中医思维 |
| 中医传承辅助平台 | 金兰中医学社 |
| 广播台 | 湖北中医药大学广播台 | 河北中医学院大学生通讯社广播台 |
| 百 度贴 吧 | 中国中医药出版社 | 南阳医专 |

附件4

 首届全国“中医好声音”评选活动音频录制建议

 **一、环境建议**

 录制音频时，建议您尽量选择一个空间狭小且安静的环境，这样可以避免录制过程中产生杂音和回声。如条件允许，可以在录制环境的周围围上一圈纯棉制品（如靠垫，枕头等），这样可以起到收音的效果。

 **二、不同设备录制建议**

 **1. 苹果电脑**

 第一步：首先打开苹果电脑自带的录音软件：GarageBand，如系统没有为您自动安装，可前往App Store自行下载安装。

 第二步：打开GarageBand，左侧选择“新项目”，点击“声部”，右下角点击“选取”，即可进入录制界面。

 第三步：插上耳机线，使用耳机线上自带的麦克风进行录制（**录制时避免将话筒放在正对嘴部出气的地方**，这样可以有效地减少录制过程中产生的破音等显现）。如果使用电脑自带的麦克风进行录制，可忽略此步。

 第四步：点击左上方的红色录音按钮，即可开始录制。

 第五步：在录制结束时，再次点击红色录音按钮，即可结束录制。

 第六步：导出音频时，点击屏幕上方共享—将乐曲到处到磁盘—选择MP3格式—点击导出即可。

 **2.Windows系统电脑**

 （1）使用电脑自带录音软件

 第一步：右键点击电脑右下角的小喇叭按钮，选择打开音量控制。

 第二步：在音量控制台，选择选项—属性，进入属性对话框。在属性对话框中，选择录音—勾选麦克风。

 第三步：设置完成后，依次打开开始—所有程序—附件—娱乐—录音机。进入录音机选项。

 第四步：进入录音机选项后，点击红色录制按钮，开始录音。

 第五步：录制结束时，点击黑色结束按钮，即可结束录制。

 第六步：录好之后，点击文件—保存，选择好保存位置即可。

 （2）使用网络上下载的录音软件：

 由于适用于Windows系统的录音软件种类繁多，我们无法为您一一讲解。此附件以“免费超强电脑录音软件”（MP3 Sound Recorder）为例，为您讲解如何使用Windows系统进行音频录制。

 第一步：下载“免费超强电脑录音软件”。

 第二步：解压压缩包之后，打开文件夹，双击MP3SoundRecorder，进行安装。

 第三步：安装完成后，打开本软件，在电脑侧面或主机上面找到标有麦克风标志的插孔，插上麦克风，点击录音按钮，开始录音。

 第四步：录音结束时，点击停止按钮，文件即自动保存完成。

 第五步：在软件中间位置（File Name）可以看到自己音频的储存位置，在手机中找到相应的位置，即可听到自己录制的音频。

 **3. 智能手机**

 第一步：首先在您的手机上下载一个录音软件。

 如果您使用的是苹果IOS系统，可以在APP Store里面下载软件“录音精简版”；如果您使用的是安卓系统，可以在360手机助手中下载“录音达人”、“录音宝”等软件。

 第二步：下载完成后，打开您所下载的录音软件。

 第三步：插上耳机线，使用耳机线上自带的麦克风进行录制（**录制时避免将话筒放在正对嘴部出气的地方**，这样可以有效地减少录制过程中产生的破音等显现）。如果使用手机自带的麦克风进行录制，可忽略此步。

 第四步：点击红色录制按钮，即可开始录制。

 第五步：录制完成时，点击结束按钮，即可结束音频录制。

第六步：将录好的音频导出至自己的手机中，将音频以邮件的形式发送给我们即可。

**4. 录音笔**

第一步：首先找到录音笔上面的开关，打开录音笔。

第二步：按住红色录音按钮，松开后，此时录音笔上会出现红色的小灯，即表示录音工作已经开始。

第三步：要结束录音工作时，再按一次录音按钮或结束按钮，当红灯灭时，即表示录音结束。

第四步：导出音频时，需要用USB连接线把录音笔和电脑连接起来，导出音频文件至电脑即可。

注意：由于市面上录音笔的种类繁多，在此我们只能为您大致讲解录音笔的使用方法，具体细节还请您参照相对应的使用说明书。