

深圳市卫生健康能力建设和继续教育中心

市卫健能教中心关于举办全科医生生活方式医学运动处方培训班(第三期)的通知

各有关单位：

科学运动主动健康是生活方式医学的核心手段之一，可以有效防控慢病、促进健康。为进一步提升全科医生如何将体适能评估、运动处方与临床实际工作相结合，将科学运动促进健康的理念融入全科医生的临床思维和临床实践，从运动处方的角度促进生活方式医学的推广，助力慢病的“可防可控可治”。市卫健能教中心将开展全科医生生活方式医学运动处方培训班，现将有关事项通知如下：

一、培训目的

通过此次培训课程，全科医生可以了解到如何将体适能评估与临床诊断相融合，如何制定不同人群的运动处方，以及针对不同的运动所需要注意的具体细节。指导学员进行团体的体适能评估和运动锻炼指导，通过专业的可穿戴设备督促和培养全科医生的运动习惯，指导学员开展生活方式医学社区适宜性技术和临床研究。

二、培训对象

在岗全科医生或相关岗位的工作人员。需在医疗卫生机构(含社会办)工作2年及以上，注册全科医学执业范围。

三、培训内容

有关体适能评估用于临床诊断与鉴别诊断，全人群全周期运动处方助力临床治疗，通过抗阻运动和中国传统功法防治老年肌少症，体适能评估现场实操等，内容详见课程安排表（附件1）。

四、培训时间

根据报名人数确定后另行通知。

五、培训地点

深圳市卫生健康能力建设和继续教育中心(地址：罗湖区清水河三路7号中海慧智大厦1D栋)。

六、其他事项

（一）培训费用为2400元/人（包含午餐、培训费、培训证书费、网络学习费），现场缴费。交通等费用自理。

（二）培训名额限40人。

（三）请报名学员填写报名汇总表(附件2)、将报名材料发送至市卫健能教中心全科医学培训部邮箱(按报名邮件接收时间为准、额满即止)。

附件：1.课程安排表

2.报名汇总表

(此页无正文)

深圳市卫生健康能力建设和继续教育中心

2025年7月2日

(联系人：林立欣，联系电话：0755-25116712,电子邮箱：
qkjy@wjw.sz.gov.cn)

附件 1

课程安排表

日期	时间	内容	授课老师
第一天	9: 00-10: 00	体适能评估用于临床 诊断与鉴别诊断	刁力为 (光明区人民医院)
	10: 00-11: 00	全人群全周期运动处 方助力临床治疗	
	11: 00-12: 00	精准营养模式在慢病 干预中的应用	陈骁熠 (广东省第二 人民医院)
	14: 00-15: 30	体适能评估现场实操	伍亿 (光明区人民医院)
	15: 30-17: 00	体适能指标解读以及 临床应用	
第二天	9: 00-10: 00	全身拉伸——让你做 身体的主人	陈勃娇 (光明区人民医院)
	10: 00-11: 00	改善疼痛? 一个关节 一个动作就够了!	
	11: 00-11: 30	HIIT 训练	全体人员

	14: 00-15: 30	没有病要不要运动处方? ——健康人以及亚健康人群案例展示	刁力为 (光明区人民医院)
	15: 30-17: 00	通过抗阻运动和中国传统功法防治老年肌少症	刘惊今 (深圳市人民医院)
第三天	9: 00-10: 00	运动心肺测试以及评估的指标解读	陈勃娇 (光明区人民医院)
	10: 00-11: 00	心脑血管疾病的健康管理及适宜技术的推广	刘玉萍 (四川省人民医院)
	14: 00-15: 30	运动心肺测试现场实操	陈勃娇 (光明区人民医院)
	15: 30-16: 30	减重相关运动处方以及临床实践	
	16: 30-17: 00	考试	全体人员
网络学习		运动处方在主动运动健康管理中的应用	曾运红 (光明区人民医院)
		运动处方在社康中的场地建设以及制度规范	刁力为 (光明区人民医院)
		科学运动教你逆转慢病——糖尿病	江黎黎 (光明区人民医院)

	科学运动教你逆转慢病——高血脂	李惠霞 (光明区人民医院)
	学运动教你逆转慢病——高血压	欧阳玲 (光明区人民医院)
	科学运动教你逆转慢病——高尿酸	李展宗 (光明区人民医院)
	科学运动教你逆转慢病——老年病	王慧 (光明区人民医院)

备注：授课内容及时间以实际授课安排为准。

附件 2

报名汇总表

姓名	区属	单位(具体到社康或 部门)	职称/职务	联系电话