中国医学科学院阜外医院进修招生简章

**专业名称 健康生活方式医学**

1. **报到时间：**5月末、11月末
2. **进修时长：** 6个月
3. **招生名额：**8人/期
4. **进修费用：** 8000元/人
5. **专业联系：**彭老师 01088396087
6. **培训计划**：健康生活方式医学中心18周+其他中心6周（健康管理、健康教育、社区防治中心）
7. **科室/专业介绍：**

生活方式医学（Lifestyle Medicine）是一门新兴医学专科，它针对所有慢性疾病的生活方式病因，基于循证证据，从营养、体力活动、压力管理、社会支持、环境暴露等方面，通过对个体和群体进行综合的生活方式医学干预，以达到预防、治疗、康复，甚至逆转慢性疾病进程的目的。

为落实健康中国战略部署，加快“以治病为中心”向“以健康为中心”转变，促进健康生活方式医学学科建设，2020年9月，国家心血管病中心成立健康生活方式医学中心。目的是搭建国家级健康生活方式医学学术支撑平台，打造国家级健康教育和科普教育平台以及生活方式干预技术培训体系，建立起“中国化”的健康生活方式医学技术和能力支撑体系。

1. **培训目标**：能够掌握健康生活方式医学的基本理论、实践技能及管理方法。
2. **培训内容**：

线上理论课程+线下实践课程

**健康生活方式医学中心（18周，含线上课程学习）**

1）学习生活方式医学的理论基础，评估、干预方法（线上课程）；

2）参与中心运营工作，包括组织规划、教育培训、医学大会筹办、社会调研、丛书翻译校对等。

3）学习心脏康复常规内容：心内/外科住院患者的早期康复，门诊运动康复

特殊内容：不同病种的早期康复（包括重症CCU患者，血管外科患者，常规搭桥换瓣心外科患者，先心病患者，小儿患者，冠心病患者，射频消融/起搏器患者，心衰患者等）；门诊患者的综合康复（包括运动，饮食，睡眠，呼吸，心理，中医，宣教等多个方面的干预；

**健康管理中心（2周）**

1）学习身体姿态、柔韧性、平衡性等多项身体素质的测试与评价及运动水平评估；

2）学习运动健康管理计划的制定与实践。

**社区防治部（2周）**

1）针对社区医务人员和居民开展心血管病防治知识普及；

2）在社区开展健康生活方式教育指导；

3）如何在社区实施心血管病高危对象管理；

4）社区心血管病危险因素、发病监测。方法：讲座，参加具体项目，案例讨论。

**健康教育中心（2周）**

学习阜外医院王牌直播栏目“阜外说心脏”参与5-10场直播，深度学习实践直播策划、落实、裁片等。

1. **带教团队介绍：**

中心由多名留学归国的博士研究生，硕士研究生及本科生组成，在生活方式医学专业、科学研究与转化、健康传播、健康管理、社区防治领域拥有齐备人才。

生活方式医学带教团队代表：冯雪主任为中国医学科学院阜外医院健康生活方式医学中心常务副主任及心脏康复中心主任，北京大学医学博士，公派美国哥伦比亚医学中心博后，约翰霍普金斯医院，梅奥医学中心访问学者，研究心脏康复方向。《中国循环杂志》，《高血压杂志》编委，参编32部。中国健康管理协会心肺健康专委会主任委员，中国医药卫生事业发展基金会专家委员顾问，中国女医师协会常务理事，心脏康复研究中心常务副主任，中国精准医学学会副理事长。

健康教育带教团队代表：杨进刚主任为中国医学科学院阜外医院健康生活方式医学中心健康教育中心主任，中国医学科学院阜外医院心内科副主任医师，北京大学医学部博士，协和医学院博士后，《中国循环杂志》编辑部主任，带领“阜外说心脏”团队入选了2018年国家卫生健康委品牌活动推荐名单，入选了2020年国家新闻出版署数字出版精品遴选推荐项目。北京医学会心血管病分会健康教育学组组长，中国心脏健康教育联盟秘书长。

社区防治带教团队代表：王增武主任，国家心血管病中心社区防治部主任，先后承担了国家卫生行业专项“心血管病危险因素监测和高血压规范化管理”课题，国家“十二五”科技支撑计划项目“中国重要心血管病患病率调查及关键技术研究”、“农村心脑血管病防治关键技术集成与应用示范研究”、“西藏与新疆地区慢性心肺疾病现状调查研究”课题，多项国家自然科学基金项目，2020年起部门承担了“中国居民心血管病及其危险因素监测”项目。先后担任国家心血管病中心专家委员会委员，高血压联盟（中国）常务理事，中国中医药研究促进会中西医结合心血管病预防与康复专业委员会高血压专家委员会副主任委员，北京高血压协会会长、中华预防医学会慢病分会青年委员会副主任委员，发表学术论文100余篇。

健康管理带教团队代表：胡安易主任为中国医学科学院阜外医院健康管理中心副主任，具有行政管理与健康教育双重工作经验，在阜外医院提出体检+健康教育干预模式的健康管理方案并初步建立符合阜外心血管专科健康管理模式。深圳市医院协会医院文化分会常委；深圳市医院管理者协会党建与人力资源专业委员会常务委员。年人均管理人群约1000人次。发表文章10余篇；参与课题研究5项；参编书目1本。