

携手共进! 泉州市三院对接“国家队”——上海市精神卫生中心

为全面贯彻落实习近平总书记来闽视察重要讲话精神,按照市委市政府关于加快推进公立医院高质量发展超越的工作部署,泉州市第三医院主动对接国家精神卫生医疗中心——上海市精神卫生中心。

4月19日下午,泉州市第三医院与上海市精神卫生中心医疗协作专科联盟签约仪式在上海市精神卫生中心举行。泉州市卫生健康委二级巡视员、党组书记、主任叶一帆,副主任苏培聪,泉州市第三医院院长王进义等与上海市精神卫生中心院长徐一峰、副院长邵阳及相关专家参加签约仪式。

上海市精神卫生中心是全国精神、心理卫生规模最大,临床亚专科种类最全,领衔国家精神卫生学科最多的专业机构,拥有复旦大学、上海交通大学等精神病学、心理卫生的博士、硕士点,博



签约仪式现场

士后工作站等。在2018年、2019年国家三级公立医院绩效考核位居精神卫生专科类第一名、第二名。

2017年12月,泉州市第三医院与上海精神卫生中心建立协作关系。2020年10月,市三院成为“上海市精神心理疾病临床医学研究中心”成员单

位。近年来,双方已建立多种合作模式。

专科联盟协作签订后,上海精神卫生中心将在医院管理、亚专科建设、心理卫生、人才培养、科研等选派优质医疗团队到泉州三院,设立“名医工作室”、“博士后工作站”,建立“双主任”制度。

上海市精神卫生中心徐一峰院长表示,将把泉州市第三医院作为长三角区域以外合作的示范单位,全力支持泉州精神卫生事业的发展,助推泉州市第三医院早日实现“三甲”目标。

泉州市卫生健康委叶一帆主任对前期合作基础给予充分肯定,希望结合当前精神卫生领域突出需求,围绕全方位全周期健康服务保障,在老年和儿童青少年精神心理卫生及社会心理服务体系深度建设等方面深度合作。要求泉州市第三医院把握好机遇,对标国家队,在办医理念、管理模式、学科建设、诊疗技术、人才培养等方面学好“真经”,搭好“平台”,用好“队伍”,全方位提升医院的整体内涵建设。市卫健委将加强精神卫生体系建设,加大政策扶持力度,助力公立医院高质量发展。

(王进义)

女性经前期综合征的运动处方

□ 福建卫生职业技术学院健康管理系健康管理专业教研室助教 邱多多



运动是良医

经前期综合征的运动处方推荐^[2]

(一) 有氧运动

1. 运动强度: 无论选择怎样的运动方式,控制在较低强度到中等强度之间。较低的运动强度时,呼吸节律略快,体温微热;中等运动强度时,维持在可以正常说话,但是无法唱歌的状态,呼吸明显加快,体感温度较热。

2. 运动时间: 每天20~30min;

3. 运动频率: 在月经期前一周左右,每周3~5天;

4. 运动方式: 健身走、慢跑、有氧健身操、健身舞等。

(二) 静力性运动锻炼(伸展性练习)

1. 运动强度: 控制在较低强度,个体主观感觉较轻松,心率有小幅增加;

2. 运动时间: 每天20~

30min;每次进行伸展练习或有氧锻炼30~40分钟,可交替进行;

3. 运动频率: 在月经期前一周左右,每周3~5天;

4. 运动方式: 瑜伽、太极拳、健身气功等。

实施经前期综合征运动处方时需注意:运动时若出现任何不适或疼痛的情况,需及时停止运动。

经前期舒缓瑜伽练习

1. 束角式: 有助于促进腹部及背部血液循环。

动作要领: 坐姿,屈双膝,双脚并拢,双手十指交叉,从前侧固定双脚。吸气,身体向上延展保持直立,呼气,双膝向下靠近地板,身体向前屈到合适自己的高度,背部始终保持延展。



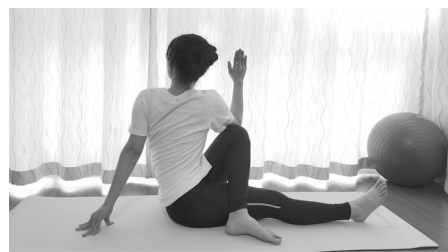
2. 坐姿侧伸展: 伸展侧腰,舒展肩臂。

动作要领: 盘腿坐姿,腰背保持直立向上,双手侧平举,左手带动身体向下,落于左侧的垫上。右手向左侧延伸,保证双手手臂和上半身在同一平面上,胸腔扩张打开,背部保持充分延展,回正后进行对侧练习。



3. 半脊柱扭转: 提高脊柱灵活性,伸展侧腰,缓解腰部疼痛。

动作要领: 坐立位,双脚向前延伸,屈左膝,将左脚踩到右大腿外侧,右手肘抵住左膝外侧,左手放在臀部后侧,指尖点地。吸气,脊柱向上伸展,呼气,胸腔打开。每次呼气时可加深扭转。回正后进行对侧练习。



4. 大拜式: 伸展背部,放松身体。

动作要领: 双膝跪地,放平脚背,臀部坐在脚后跟上,吸气,双手高举过头顶,呼气,双手尽量向远处伸展,到达自己的极限,肩部放松向下落,额头点地(臀部始终坐在脚后跟上)。



5. 仰卧单腿上抬: 伸展双腿后侧肌群。

动作要领: 仰卧位,左侧腿直立上抬,右腿贴地,双手抱住左小腿,保持15~30秒,换对侧练习。



6. 臀腿动态伸展: 伸展臀部肌群。

动作要领: 仰卧位,双脚并拢,屈左膝,双手环抱左腿,让左膝向胸部方向靠拢,保持15~30秒,换对侧练习。



参考文献:

[1] 薛耀明,肖海鹏.内分泌与代谢病学[M].广东:广东科技出版社,2018:411.

[2] 冯连世.运动处方[M].北京:高等教育出版社,2020:325-326.