

2019 年全国 20 万人报考，年收入 50 万元

健康管理师为何如此“硬核”

文：今日女报 / 凤网记者 史超 图：受访者提供



生物老师转型， 专注青少年健康管理

“雷老师，我家孩子最近时常头痛，怀疑自己可能是同性恋，甚至站在栏杆旁还有跳楼冲动，您能跟她做一下心理辅导吗？”2019年12月13日早上7点多，雷佩红收到一位陌生家长的信息。她马上发语音问明情况，并约好时间为孩子进行心理辅导治疗。

雷佩红是湖南省益阳市高新区玉潭学校的一名生物老师兼班主任。2015年考取国家二级健康管理师后，她专注于做青少年健康管理。近一年多以来，越来越多的家长找到雷佩红为孩子做健康管理指导。

“学校的饭菜太难吃，还是零食好吃！”四年前，雷佩红还只是一名普通老师，她发现一个让人忧心的现象：不光爱吃零食的孩子身高普遍矮小，而且学生们的健康意识很低。

“当时我就想：有没有什么方法是专门关注和解决青少年健康问题？”于是，雷佩红第一次接触到了“健康管理师”这一职业，并报名参加湖南省双翼职业培训学校的健康管理培训班进行学习。

学了不用，纸上谈兵。在系统地学习了健康管理课程后，2016年3月，雷佩红注册了一家健康管理咨询公司，希望能通过自己所学帮助到更多的孩子。

健康咨询服务让她年入 50 万元

雷佩红的第一个服务对象是她班上的一位名叫何星（化名）的学生。“这个孩子当时12岁，身高只有1.2米，而初一孩子的正常身高标准是1.51米，不仅如此，他还患有甲状腺结节。”雷佩红查看何星的健康体检报告认为，这个孩子并没有生长激素缺少等方面的问题，她判断孩子的问题出在饮食和运动上。

在对何星的生活习惯评估后发现，孩子日常运动量少，饮食结构不好，偏爱吃麻辣等重口味食物，对牛奶完全不沾边。针对这些问题，雷佩红出具了一份专业的健康管理方案，包括饮食和运动的管理。

经过两年的认真调理，何星的甲状腺结节问题有所好转，身高也明显长高，“到初三的时候身高已接近1.6米。”

“直接给孩子灌输健康教育理论，孩子不仅不会接受还会产生反感情绪。”雷佩红研究开发了多种健康管理体验式活动，如小小营养师、小小健康管理师、居民生活方式调研与宣教、孝亲DIY美食社会实践等，“每场活动都会有专业的健康管理师带孩子们全程体验健康管理过程，人气特别高。”

雷佩红介绍，健康管理服务分健康咨询和心理咨询两类：健康咨询按次收费，300-400元/次；心理咨询500元/小时；开健康管理处方为1000元/份。目前，雷佩红做健康管理的年收入达到50万元。

早上晨跑舞剑打太极，
下班跳舞瑜伽忙健身，饭后散步，周末爬山……随着人们对健康的关注度日渐提高，又一新兴职业进入大家视野，那就是健康管理师。

国务院颁布的《关于促进健康服务业发展的若干意见》提出，到2020年，健康服务业总规模将达到8万亿以上。未来5至10年，我国大约需要1000万健康服务产业人才，而专业健康管理师的需求将超过200万人。

据统计，2019年全国报考健康管理师职业资格证书的人数从3万陡然增加到20万，远远超过其他职业资格证书报考的增长速度。

报考如此火爆，究竟健康管理师到底能够帮我们做什么？考证之后的发展前景又如何？想要成为一名健康管理师该怎么入手？来，跟着今日女报/凤网记者一起去看。



扫一扫，
了解健康管理师
报考为何火爆



雷佩红给孩子做健康管理咨询。

专家说

测评+调理，预防慢病发生

“现在的人更关注生命的质量，希望活得更好、更健康。”湖南省人社厅健康管理师职业开发鉴定、考核、培训专家彭竹滴表示，健康管理师在提高居民健康水平上，帮助人们预防慢病的发生很重要。

“慢病主要是由不良生活习惯导致的。”彭竹滴介绍，健康管理师正是通过饮食、运动、心理、控烟、控酒这五个方面帮助人们管理不良生活习惯，降低高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖等慢病发生率。此外，健康管理师能测评健康状况，并分析原因，制定健康调理方案，进而改善你的健康状态。

培训内容涵盖多个领域

为什么健康管理师的含金量这么高？“目前，健康管理师证书已被纳入国家认可的140项职业资格目录，由国家卫健委颁发，全国通用。”湖南省双翼职业培训学校校长胡燕说，仅该校培训考核拿证的健康管理师就有近15000人。胡燕表示，健康管理师是集营养师、

心理咨询师、体检医生、预防医学医生、健康教育人员、医学信息管理人员的综合体。课程设置包括基础医学、预防医学、公共卫生、健康管理知识、健康风险评估、健康保险相关知识、健康营销学、营养学、心理学、运动学、医学信息学、法律法规知识等多个领域的知识，“相当于拥有‘十八般武艺’。”

报考需满足三个条件之一

胡燕介绍，报考健康管理师需要满足以下三个条件中的一个：1.具有医药卫生专业大学专科以上学历证书；2.具有医药卫生中等专科学历证书，连续从事本职业或相关职业工作3年以上；3.具有非医药卫生专业大学专科以上学历证书，连续从事本职业或相关职业工作2年以上。因此，对于有志于在健康体检、医疗服务、健康保险、中医保健、健康养老以及体育健身、医疗旅游、美容养生、母婴服务、保健食品、营养等行业从事健康教育、健康咨询、健康管理及相关的各界人士，都可以进行学习报考。

■资讯

湖南育婴师协会家政清洁联盟工作委员会成立

今日女报/凤网讯（记者尹盛鹏）1月8日，以“稳就业、促创业”为主题的“大力推进家政服务业提质扩容”发展论坛暨家政清洁联盟工作委员会成立大会在长沙举行，来自全国200余家企业的负责人参加活动。

据悉，此次论坛旨在通过育婴、保洁等业态整合，不断吸纳更多人员进入家政服务业，促进农村与城镇人口就业与再就业。论坛上，与会嘉宾围绕如何培育

我省龙头服务企业、员工制企业建设与管理、培训课程规范与师资力量建设、业态融合、家政精准扶贫等行业热点、痛点进行了热烈讨论。

成立大会现场，湖南环宇家政产业管理有限公司、湖南天池科技集团有限公司与湖南金职伟业现代家庭产业发展有限公司，围绕业态融合以及服务合作工作签约，组建湖南育婴师协会家政清洁联盟工作委员会。

■生活科普

孩子头部受伤该注意什么

文/贺萍（湖南省儿童医院康复二科）

当孩子头部损伤之后，如果宝宝摔倒之后放声大哭、行动无碍，请采取下列措施：1.冰敷。在密封好的塑料袋里放几块冰、一些水，压在肿块上冰敷，20分钟后拿开冰袋，让宝宝休息几分钟，再冰敷20分钟。这样不仅能止痛，还能缩小肿块最终的尺寸，促进其愈合。2.止血。用冷水浸过的毛巾敷伤口（毛巾不要装入袋子）也可以压迫止血，随后带宝宝去医院。值得一提的是，受伤后别让宝宝睡觉，以便观察他的状态，一个小时以后才可让他睡觉。一旦宝宝平静下来，请观察他的瞳孔。如果一对瞳孔的大小正常，没有异常的放大或缩小，那就没什么大事儿。

孩子误服了药物怎么办

文/陈治芳（湖南省儿童医院急诊科护士）

孩子不慎误服药物，家长首先要冷静下来搞清孩子服下的是什么药物，服了多长时间？误服一般性药物，如毒副作用较小的维生素、止咳糖浆等，不用特别担心，让宝宝多喝点凉开水，使药物稀释并及时排出即可。误服副作用大的药物，如解热镇痛类或安眠药、抗生素等，送医前家长需迅速用筷子或手指轻触孩子的喉咙后部，刺激其呕吐，吐后喝开水再继续催吐，反复几次，将存留在胃内尚未消化吸收的药物吐净。误服碱性类药物，如小苏打、健胃片等碱性强的药物。误服酸性类药物，如石炭酸或阿司匹林等酸性药物，应尽快送医。

藿香正气水敷肚脐退烧法有用吗

文/覃曼丽（湖南省儿童医院呼吸一科）

发热是小儿最为常见的症状之一，也是父母最为担心的事情。医生提醒，体温低于38.5℃时应尽量用物理降温。关于网传“发热的儿童不用吃药打针，用藿香正气水敷肚脐即可退热”一法，疗效未见明确。帖中举例说：“朋友的孩子头晚高烧39℃，手脚冰凉，浑身疼痛，用棉球蘸满藿香正气水放入肚脐后，半小时体温降至38℃，早晨起来之后，完全恢复正常。”其实，藿香正气水具有解表化湿、理气和中的功效，主要用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒，对一般风热感冒是无效的。且将其通过肚脐给药，疗效并不明确。另有些厂家的藿香正气水配方中含有乙醇，对乙醇过敏者需慎用。