



11岁男孩暴饮暴食吃出重度肝硬化

Get 健康管理技能, 让家人更幸福

今日女报 / 凤网记者 史超

一提到肝硬化, 很多人想到的形象多半是中老年、爱喝酒、身材肥胖, 很少会和青少年联系在一起。

最近, 深圳市第三人民医院收治了一名肝硬化患者, 竟是11岁的小男孩, 且确诊为重度肝硬化。家长介绍, 孩子从小就胃口好, 一顿能吃二三碗白米饭, 爱吃红烧肉, 口味重油、重盐, 每一顿都吃得欲罢不能。

有网友评论, 家长难道都不控制孩子饮食吗? 的确, 每个家庭都需要“健康把关人”。本期, 今日女报 / 凤网记者带大家一起走近健康管理师, 看他们如何运用专业知识为家庭成员的健康把关。



扫一扫, 了解详情

学习健康管理, 她帮糖尿病妈妈控糖

41岁的刘江晖是益阳桃江的一名急救培训讲师, 从事医卫工作多年, 她对健康管理有自己的看法。“以往的救治工作, 让我看到病人经受病痛的折磨, 而健康管理能够治未病, 帮助人们避免疾病早发和恶化。”

2019年上半年, 刘江晖通过网络报名学习健康管理课程, 并考取了国家健康管理师三级证书。“学习这个首先是想弥补自己在这块专业知识的空缺, 另一方面还是想通过健康管理来帮助自己和家人改善身体状况。”

刘江晖的妈妈是一名糖尿病

患者, “如果控制不好血糖很容易导致并发症, 可是老人家经常会嘴馋, 不忌口, 也弄不清楚什么该吃什么不该吃, 很让人担心。”

为了更好地管理妈妈的饮食, 刘江晖先后报名了健康管理师和营养师的课程学习, 不仅将相关的课件截图发给妈妈, 而且为妈妈制定了饮食计划, 用饮食+运动的方式为母亲“控糖”, “有了专业知识的加持, 加上妈妈很配合, 现在血糖控制得很好, 基本上能保持稳定。”

刘江晖告诉记者, 学习了健

康管理, 不光妈妈受益, 自己的身体状况也有了很大改变。“以前的我体质不好, 一年感冒十几次, 对自己的日常生活和工作影响很大。”

学习了健康管理后, 刘江晖对自己的生活方式进行大改造, 从运动到饮食, 一年下来, 刘江晖发现自己的身体明显比以前好了很多, 原本作为业余爱好来学习健康管理的她觉得十分受益, “接下来, 我还要给公公婆婆制定健康计划, 督促他们减肥, 帮助他们调整饮食习惯和生活习惯。”

把握健康管理四基石, 六旬老人近十年没进过医院

“我今年66了, 但大家都说我看上去比同龄人年轻一二十岁。”退休老人何湖光笑呵呵地说。保持年轻的秘诀是什么? 何湖光告诉记者四个字——健康管理。

“以前不懂这些, 生活习惯也不太好。四十多岁的时候就感觉身体开始走下坡路了, 身体时常出些小毛病, 打针吃药一两个月都恢复不了。”何湖光说, 因为在工作时应酬多, 他还发生过5次胃出血。

于是, 他利用业余时间学习有关西医、中医、营养等方面的知识, 并时常思考一个问题: 怎

样才能保持健康呢?

2014年, 何湖光报考了国家二级公共营养师、国家二级健康管理师。在学习了健康管理后, 何湖光认为, “健康管理的‘四大基石’就是调理身体的法宝。”

何湖光介绍健康管理四大基石分别是: 均衡的营养(饮食管理)、适当的运动(运动管理)、充足的睡眠(时间管理)、良好的心态(情绪管理)。

“最好的医生是自己, 最好的医院是厨房, 最好的药物是食物”。何湖光参加了健康管理的课程学习后, 根据自己身体状况定制了五谷杂粮和果蔬组合的营

养早餐, 还会搭配牛奶和鸡蛋, 以及亚麻籽油。“吃什么有讲究, 怎么吃也是有讲究的。比如亚麻籽油不要烹饪, 因为它遇高温会被破坏。”

这些努力没有白费, 何湖光骄傲地说, “这十多年来, 我再也没进过医院, 连小毛病的打针吃药都没有过。”如今, 何湖光既是健康管理的受益者, 也是倡导者。退休后, 除了热衷于学习健康管理的有关知识外, 他还会时常给老年干部开健康管理讲座, 还计划下一步继续学习能力评估, 帮助老年人进行身心保健。



零投资打造健康管理师培训项目

凤网e家-双翼培训中心
招募合作者



★2020年6月, 凤网e家-双翼培训中心面向培训机构或个人公开招募合作者, 邀请创业者零投资共同打造健康管理师培训项目。



★凤网e家-双翼培训中心为湖南省人社、省民政厅共同审批、认证的健康管理培训指定报名学校, 由凤网e家与湖南省双翼职校联合组建。



★专注于职业教育及技能培训领域的探索与实践, 以高品质、高标准教学为基础; 致力于为每一位有梦想的职场人士提供最佳的学习和圆梦平台。



★拥有最优质的实战派师资, 具有丰富的教学和考务经验, 历年通过率在省内名列前茅; 可提供学习、考试、就业、实习、创业的一站式服务交流平台。

凤网e家-双翼培训中心

2020 健康管理师三级培训 报考开始啦

一站式全程服务 学习报考, 全程一站式服务

业内名师在线授课 名师划重点、捋思路, 0基础也能轻松学



就业前景广

人才需求缺口1000万
国家政策大力支持

就业方向多

体检中心、医疗保健机构、餐饮领域等十几个行业可选



薪资待遇高

基本收入区间在
6000-20000之间

领补贴

凭资格证书, 可领补贴
2000-4290元

加分

凭健康管理师证书可增加积分助你拿到所居住城市绿卡

评职称

健康管理师资格证书是调级、评职称的重要证书依据



凤网e家周老师



凤网e家谢老师

大专及以上学历即可报考
详情扫码咨询