

健康管理师:私人的“健康管家”



人物:李夏萍
年龄:39岁
职业:健康管理师

如果生病了去看医生,花多少钱虽谈不上心甘情愿,属于无奈之举,但却不能有二话,毕竟健康是最重要的,所以花钱再多再心疼也是别无选择。如果身体还算健康,平常也没有什么小病小灾,自己却聘请了私人营养师,这就开始有点意思了,证明你肯定是个懂得照顾自己爱惜自己的人。这年头生活水平提高不少,人们也开始流行起“私人”二字,私人健身教练、私人美容师、私人发型师……仿佛加了“私人”二字,生活品质又更上一层楼,购买私人服务也成了当下的一种潮流。当品质得到了一定保证,我们开始注重健康以后,私人健康管理师也成为其中一个选项,多花一点儿钱监督我们的健康,何乐而不为呢?本期的主人公李夏萍就是这么一位为你提供健康服务的私人服务者。

晚报记者 韩娟 文/图



李夏萍

她的工作就是撤销身体的警报

很多市民可能不清楚什么是健康管理,但健康管理公司却真真实实在我们身边。李夏萍供职的这所公司便是这样一种为人们提供健康帮助的企业,她既是公司的职员,又是培训师,还是老板,身兼数职却乐在其中。据李夏萍介绍,她服务的对象既有企业,也有个人。因为郑州人对这个行业还不是很了解,所以她先期的工作对象多数是医药公司和保健品公司,而个人客户则是通过朋友介绍的,多数也是日常工作压力颇大的管理层人员。每天她的工作程序是:首先为每个人建立一份详细的健康档案;其次是通过访谈,了解每个人的生活习惯、爱好、家庭环境等;第三才是有针对性地“管理”,如建议他改善生活习惯,安排运动项目,克服不良嗜好,保持良好心情等。

李夏萍是一个很让人信服的人,说话和面貌都透露着理性,当她给人们提

供服务的时候,她的口才和提出的合理健康方案,让你不得不对她信服,问起她个人的饮食习惯,她强调自己的食物会尽可能全面,常吃五谷根茎类食物,食物中凡是能生吃的就最好不煮,能水煮的就最好不过油。少吃制作精良的食物,多吃五谷杂粮和根茎类,比如红薯不但对肠胃系统非常好,而且能抗癌。“现在很多人对健康管理还不了解,它不是生病了以后才要想到问题,而是在健康的时候就需要关注。预防疾病比治疗简单得多。现在很多人的工作压力大,身体都处在亚健康的阶段,不生病就觉得自已很健康,其实身体早在很多小方面都提出了黄色警报,而我的工作就是让警报撤销。这一点,我们的意识远远比不上欧美国家,而健康管理师这样一个名词就是从欧美国家传过来的,我们的步伐和对健康的认可已经比人家晚了二三十年。”

聘请私人健康管理师仍是奢侈之举

虽然道理大家都会明白,可是聘请私人健康管理师的费用在多数人看来仍是属于奢侈之举,毕竟这个花销不属于生活必需开销,一次性让自己拿出几千元的金额保证自己的一年健康指导,很多人还是“狠不下心”来,所以很多人都开始在健康报上、健康网站上找些营养小窍门来保证自己的健康品质,这点看似是个简单又管用的办法,来听听专业人士的说法吧。“如果处于如生病、孕产等特殊时期的人,可能需要比较频繁的营养咨询,因为身体变化会需要不断更新调整营养方案,如果是身体相对健康,那么每隔一段时间定期进行营养咨询,按时参加体检,就可以达到很好的效果。所以当你已经采纳了我们的指导,身体已经保持健康的状态

下,就不必要连续性地购买服务了。”李夏萍介绍说,他们公司现在因为每项套餐包括的服务内容也有所不同,所以价钱也不尽相同,基本在每年3000元左右,但是为了让大众都能承受,他们还制定了每年365元的套餐,但这个是最基本的。

那自己看书可以代替健康管理师的咨询吗?对这点,李夏萍笑笑说:“这个说法可能有点太片面了,如果随便买一本流行的健康指南回家看看就能把自己的健康照顾妥当,那也不会产生营养师这个职业了。我们的服务是一对一的方案。我们通常要给顾客设计一个长期的计划,不仅能指导你的日常营养配给,而且还能帮你找到保持健康的最适合的饮食、运动方法和心理调节。”

她曾经是一个工作狂

坐在我面前谈话充满自信的李夏萍说自己对目前的工作状态挺满意的,她一直都梦想着做一个自由职业者,自己给自己打工,因为那样就有足够的时间可以去陪伴女儿。曾经在商场工作6年的李夏萍说自己曾经是一个工作狂,当然,她成功了,从小职员一路做到了经理的位置,可是人生总不能一帆风顺,一次意外的车祸让她失去了第一个尚未出生的小生命和努力得来的成功,她意识到为别人打工永远都是被动的,所以她想自立。30岁那年,她独身前往浙江。

30岁的女人抛下一切闯江湖是需要勇气和魄力的,好在结婚6年的老公对她的决定很支持,认为只要想干就去试试吧。在异乡人生地不熟的日子确实难熬,很多人对她这个年龄出来奋斗也很佩服,所以她也遇到了很多好心人,好在一直刚强的她熬过来了,并在浙江一家企业站住了脚,学习更多的管理和经营理念为以后打基础,原本以为生活就这样了,可是命运却偏偏喜欢开玩笑……

为了宝贝,她“失业”了两年

在浙江待的第三年,家中打电话称父亲病重,“这给我最沉重的打击,在父亲去世后的头三年中,提起父亲二字,我都无法克制自己,在那一刻,我知道家人是多么的重要,事业只不过是过眼云烟,所以,放弃了浙江那家公司的高薪,我又重新回到了郑州,刚巧,我得知自己怀孕了。”看,命运就是这么喜欢开玩笑,在给你一个沉重打击之后却会让你得到另一个惊喜,事业心一向很强的她作了一个决定,就是专职在家待产,为了宝贝,她“失业”了两年。而后,李夏萍的人生轨迹就开始以这个新生命为圆心……“为了女儿,2004年我选择去学习心理成长和家庭教育的课程,学成归来,我成为了一个时间自由支配的培训师,而我的专业也对女儿的教育起到了至关重要的作用,我想如今的女儿是幸福的,而我也为她感到骄傲。”

她就是家里的健康监督员

可是,后来又怎么想到去做健康管理师了呢?“那还用说,当然还是因为女儿的缘故,那时候她总是胃不舒服,我又苦找找不到好的对策,偶然间听说有健康管理这门课程,既能方便我的家庭,又能充实我的知识,何乐而不为呢?”2007年,李夏萍前去人民大学选修了健康管理这门课程,并取得了资格认证,“这两年女儿的身体明显健康了许多,我就是家里的健康监督员。”因为健康管理师的未来市场前景庞大,所以她和一位孙教授一拍即合成立了这家健康管理咨询公司。

“如今我的想法就是在5年内把公司做得有声有色,然后全家到北京生活,因为那里曾经是我父亲生活过的地方。”李夏萍是幸运的,因为她很早就确定了自己的人生目标,并以此为之奋斗,那么?在人生的道路上,我们除了让事业成功、家庭幸福之外,健康就是成就这些的基础,为自己的健康添加一份保险,何乐而不为呢?



告诉你一个真实的健康管理师

健康管理师是2005年10月劳动和社会保障部第四批正式发布的11个新职业之一。2007年4月,《健康管理师国家职业标准》开始施行。7月,国家第一次举行健康管理师资格认证考试(试点)。

他们是做什么的?

健康管理师是国际通行的私人健康顾问,是从事个体或群体健康的监测、分析、评估,进行健康咨询、指导和危险因素干预等工作的专业人员。

他们的专业背景?

他们大多有医学背景,且要求最低学历是中专。如果不是学医的,则要求大学专科以上毕业,连续从事健康管理职业或相关职业工作2年以上。

他们怎么工作?

第一步是收集个人健康信息。包括:你的年龄、目前健康状况和疾病家族史、你的生活方式、你的体格检查和血、尿实验室检查。第二步是进行健康及疾病风险性评估。他可能会告诉你未来患病或死亡的危险性,以及控制这种危险的方法。第三步是进行健康干预:以多种形式来纠正你不良的生活方式和习惯,实现个人健康管理计划的目标。最后,他还会对你进行健康管理跟踪服务。

他们会不会泄露隐私?

对健康管理师来说,你的健康信息(包括录音、录像等资料)均属专业信息,他会妥善保存,并严格遵守保密原则。

他们收费高吗?

国内一些专业从事健康管理的公司,提供的专家“面对面”咨询服务费用每次为300~500元,上门服务费不低于500元,而就诊预约、专家讲座、健康体检、健康评估、全天候健康管理等服务所收取的年将近万元。