



实习生 王瑜明 本报记者 吕剑波

“我的健康怎么要别人来管？”一听到“健康管理师”这个名词，读者钱先生皱起了眉头：“他们怎么管？有用吗？”

带着种种疑问和好奇，记者来到设在上海交通大学医学院的培训班探营，一睹即将浮出水面的健康管理师真容。

制定计划，样样都问

“做一名健康管理师，第一步就是要充分了解服务对象的健康状况，知识面要广，要什么都懂。”首批学员之一，上海金医保生物有限公司的周玮说，“解读对方的体检报告后，就要开始‘包打听’的工作了。”

“平时从事怎样的工作？脑力劳动还是体力劳动？”周玮把记者当作服务对象，样样都问，“家里有人抽烟吗？运动多吗？上班走路还是开车？家里有人患高血压或心血管疾病吗？”

问完这些，周玮拿出一张量表：“因为你爸患高血压，所以你有患高血压的可能性，根据量表可测试你究竟有多少患病倾向。”

分析量表后，周玮又拿出一张问卷，这张问卷是用来测试年龄层次的。

“我的年龄不是已经填了吗？为何还要测？”记者很疑惑。

“这张表可以得出你的身体年龄和实际年龄的差异。”周玮解释道，“有些人明明只有40岁，但他的‘健康年龄’已经达到45岁了，这其实就敲响了警钟，说明有患病倾向。”

“你平时爱吃什么？你现在每天吃哪些蔬菜荤菜？每顿饭吃多少？”周玮问了一连串问题，她告诉记者，健康管理师要给服务对象制定合理的食谱，所以必须先弄清楚他们在吃什么、饮食习惯是否合理。如果有患病倾向的，就要根据“膳食宝塔”，搭配荤素谷类、计算营养成分，及时调整食谱，开出一张“饮食药方”。

监督实施，打攻心战

“开出的食谱别人不爱吃、制定的健康生活习惯别人不执行，怎么办？”记者问。

周玮对此并不惊讶：“这样的情况肯定会很普遍，但我们有办法解决。”

遇到不配合的顾客，健康管理师惯用“伎俩”就是和他们打一场攻心战。“最常用的办法就是，告诉他们如果不调整会有严重的后果，把他们吓倒。”周玮笑着说，“攻破他们的心理防线后，让他们自觉自愿地从亚健康走向健康。”

为了举例说明，记者在周玮面前转换角色成了一个胖子。

“走路多了会感到气喘吧？”周玮对记者“循循善诱”，“肥胖是一种慢性病，而且会带出很多慢性病，如冠心病、糖尿病等，而且人会长期处于不舒适状态。”

几句话，周玮基本分析了所有的潜在危险因素，把记者吓得张口结舌。她塞了一张食谱给记者，上面注明了每顿饭可以摄取的各种营养成分和分配方式：“减肥是一个漫长的过程，根据这张食谱，你会以一个月减重500克至1000克的速度慢慢瘦下去。”

“如果有人坚持不了这样的食谱，半途而废怎么办？”记者继续问道。

周玮承认肯定会有这样的人：“对他们只有经常敲木鱼，警钟长鸣，三天两头强调严重的后果。”

“他们看到我们讨厌也没办法，这都是为了他们好。”周玮苦笑说着。

周玮还为白领的亚健康状态担心：“有些年轻白领不爱喝水，还振振有词地说，喝水多了，会经常上厕所，影响工作。”周玮有些无奈，只能扔出“从气势上先吓住你”的“撒手锏”——告诉他们不喝水的害处：“女同胞不喝水，皮肤会越来越差。”

周玮并不为计划难以实施而担心：“既然来找我们，他们肯定也希望改善自己现在的状态，养成习惯需要一个漫长的过程。要告诉他们严重后果，也要时刻鼓励他们，总之千人千法，宗旨就是让他们实施计划。”

7月底，首批健康管理师学员将参加国家职业资格鉴定考试。有些读者对此纳闷——

“我的健康为啥要别人来管？”

近日，人事部全国人才流动中心和中国健康教育协会实施了“健康管理师”人才资质认证与培训项目，上海市健康管理研究会成为上海首家健康管理师职业技能培训工作站。

记者今天上午获悉，7月28日，上海健康管理师培训班第一批50名学员将参加国家职业资格鉴定考试，有望成为中国首批持《国家职业资格证书》的健康管理师。



■ 艾滋病医疗常识是上海健康管理师培训的必备课程之一

本报记者 张龙 摄

【焦点链接】

健康管理重要吗？前景如何？

“人们根深蒂固的概念是有病治病。”上海市健康管理研究会秘书处负责人袁晓东说，“在西方，健康管理已经成为居民健康保健体系中非常重要的一部分，并已证明能有效地降低个人的健康风险、减少医疗开支，国外的不少企业还专门给员工制定健康管理计划。员工的健康可以降低企业的成本，花1元可以省99元，但在我国，很多人还是宁可花99元。”

东方医院前院长、目前担任研究会副秘书长书的黄庆恒说：“很多人平时重医疗轻预防，往往有了症状再去就医。”黄庆恒曾抢救过许多危重病人，也见过很多人因为预防不及时而使小病变成大病，最终难以医治。

黄庆恒指出，健康管理师主要负责的是病前预防和病后康复阶段：“服务要人性化，要经常和服务对象聊天。我觉得人人都应得到健康管理的指导，健康长寿。”

有人很看好健康管理师，说这个行业将是我国的下一个朝阳产业。

“目前，市场上虽已出现咨询公司，但还不成熟。成熟的模式是，要使人们从被动看病转向主动关注自身健康。”袁晓东告诉记者，在上海，健康管理师形成一定规模需要5年左右的时间，她信心十足地说：“不久的将来，一名合格健康管理师的月薪可能过万元。”首批50名学员取得健康管理师资格后，最有可能去的单位是专业健康管理公司、保健品公司和养老院。

【焦点关注】

第一次，学员心里都没底

“这样培训一下，能通过考试吗？”这是不少学员在报名时的疑问。由于是第一次，学员心里并没有底。不少学员的心中还有着“毕业后究竟要不要改行”的犹豫。

“如果拿到资格证书，我就多了一条路可以选择。”许多学员说。但多数人还是准备在原单位工作：“毕竟健康管理师这个职业将来怎样发展，社会地位如何都是未知数。”

健康管理师课程涉及内容广，培训班由多位老师共同任教，上海交通大学公共卫生学院的讲师蔡泳是任课老师之一。说起究竟该怎么教未来的健康管理师，他心里也没有底。

蔡泳曾经培训过社区医生，他说：“两者间有相似的地方，但差异也不小，毕竟管理师针对的人群是非病人，关心的是病前病后

阶段。上课的内容形式，都在摸索中。”

主办方也承认，一切都是未知数。按计划，7月28日，第一批50名学员将参加卫生部的统一考试。

上海市健康管理研究会秘书处负责人袁晓东说：“通过率如何、题目涉及哪些方面、考试形式，我们一点都不知道。”

她告诉记者，报名时，不少学员问了通过率、上课内容、发展前景等问题，“但我们心里都没数，不好回答。”袁晓东有些无奈。

长期联系，成“管家婆”

对于要求得到健康管理服务的人群，健康管理师不但要监督实施计划，还要对他们管头管脚，所以对对方聊天、建立良好的互动是他们的家常便饭。

“医生和病人接触是一次性的，我们是长期的。”在周玮心中，健康管理师的最理想状态是，跟踪一个人从出生到死亡，了解他的所有身体状况、心理状态、家庭情况的变化，为他们制定长期健康方案。

曾经有个社区搞试点，健康管理师发现有位老太太的血压偏高，但老太太没有患过高血压，也没有高血压的家族史。于是他和老太太长聊了几次，从生活习惯到家务事，面面俱到。最后他终于发现，那段时间老太太和儿媳产生了矛盾，老太太心情不好。

“别人称我们管家婆，我们也没办法，要回访，要跟踪，还要用他们能接受的方式管住他们，引导他们进入健康状态。”周玮说。

评论 07071210301

Pudong Sunshine Hotel
浦东圣莎大酒店

嘴巴馋了哪里去？ 浦东圣莎品自助，
百余品种尽可选， 53（午）69（晚）贵不贵？
高朋宾客咋招待？ 闽、粤、沪、川任选一，
高星服务工薪价，“佛跳墙”只收97。

详情垂询：
58991888转358、3899 地址：上海浦东金新路99号（近杨高中路）