



## 500万人才缺口！健康管理师的春天来了

# 大河报健康管理师培训班开始招生

### 即日起拨打大河报健康热线0371-65795602即可报名

□大河报·大河客户端记者 李燕红

《“健康中国2030”规划纲要》提出，未来5~10年，健康管理师的需求将超过500万人。各大医院近年也纷纷将健康管理作为重点来抓。种种迹象表明，健康管理师的春天来了！

作为职业大军中的一员，必须同时具备“任他七十二变，我有如来神掌”生存技能和“遇山开路、遇河搭桥”的特殊本领。可当你面对市场上的职业培训时，会发现名目繁多，往往让人挑花眼。现在机会来了，大河报联合知名培训机构开设的大河报健康管理师培训班即日起开始招生，权威的师资力量，线上线下课程相结合，你可以以低于市场的价格快速学习、通过考试、拿证，获得拿高薪的机会。

## 健康管理师是能做一辈子的职业

有些职业是青春饭，但有些职业却是越老越吃香，2005年被劳动和社会保障部公布为第四批新职业之一的健康管理师即是这样。

“健康管理师不仅是指从事个体或群体健康监测、分析、评估以及健康咨询、指导和危险因素干预等工作的专业人员，更是营养师、心理咨询师、体检医生、预防医学医生、健康教育专家、医学信息管理人员的复合体。”业内人士说。

人人重视健康的社会大环境，导致对健康管理师的需求猛增。因此，对于在健康管理、社区卫生、保险、养老、康复、养生、美容、旅游、保健品、餐饮等机构工作的人来讲，在健康中国建设的重要战略机遇期，通过培训、考核取得健康管理师职业资格证书，不仅是职业发展路上的最佳选择，而且能够让你更好地为家人保驾护航。

## 大河报健康管理师培训班招生条件

如果你想充实自己的职业素养，为自己留一份“职业储备”，现在机会来了，大河报联合知名培训机构共同开设的大河报健康管理师培训班，即日起开始招生。

报名学员不仅可享受线上教学、线下集中串讲、随报随学、终生可学的福利，而且将以“一人成团、三人以上价格更优惠”的报名费用，获得优质的教师资源和高通过率。所有学员考试合格后，将颁发由国家卫健委人才服务交流中心和人社部职业技能鉴定中心联合盖章的健康管理师职业资格证书。

如果你想报名参加，应具备以下条件之一：具有医药卫生专业大学专科以上学历证书；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；具有医药卫生中等专科以上学历证书，连续从事本职业或相关职业工作3年以上。

健康管理师一年有四次考试，时间分别在4月、6月、9月和11月。现在报名即可参加9月的考试，随到随学，8月15日截止，9月考试报名。本次征集常年有效，大河报报名热线0371-65795602。



## 夏季消暑必备 新会陈皮酸梅汤

□大河报·大河客户端记者 李彬

广东有句俚语，“广东三件宝：陈皮、老姜、禾秆草”，其中陈皮在三宝中排第一。陈皮有川陈皮、福建陈皮、广陈皮等，其中以广陈皮为上品，广陈皮中又以新会产地的陈皮为上品，称之为新会陈皮。而新会陈皮更以珍藏年份久的为珍品，因此有“百年陈皮胜黄金”和“千年人参，百年陈皮”的说法。

**陈皮药用** 陈皮始载于《神农本草经》，主胸中痰热、逆气，利水谷，久服去臭下气；味苦、辛，性温，具有理气健脾、燥湿化痰功效，主治胸膈胀满、食少吐泻、咳嗽痰多，是一味常用中药。中医认为，陈皮陈化的年份越长，功效越好。

**陈皮食用** 在民间，尤其是广东新会人家在做菜的时候都会加入少量的陈皮来调味。此外还有陈皮茶、陈皮饼、陈皮酱、陈皮酒、陈皮骨、陈皮调料、陈皮果脯、陈皮糖、柑普茶等系列产品的开发。

怎样买到道地、优质的新会陈皮呢？张仲景大药房只采购道地、放心的中药材，这里经营五年、十年、十五年、二十年、三十年的新会陈皮。

另外，在炎炎夏日，张仲景大药房还推出夏季消暑的常备之品——新会陈皮酸梅汤，材料：乌梅、山楂、新会陈皮、桂花、玫瑰茄、冰糖。做法也很简单，先将桂花和冰糖取出，其他材料全部放入锅中，加水，先浸泡20分钟后，用大火煮沸，换小火持续煮15分钟，再放入桂花和冰糖。生津止渴、健脾开胃！



# 糖尿病患者，可免费进行眼底筛查

□大河报·大河客户端记者 魏浩 通讯员 陈燕

糖尿病性视网膜病变简称糖网(DR)，是糖尿病引起的眼病，也是全球致盲的主要原因之一。

糖尿病多年了，眼睛到底有没有受到影响呢？郑州市第二人民医院是郑州市唯一一家国家卫健委、健康快车基金会“糖尿病视网膜病变筛查防治项目”筛查中心，将在一年内免费为2500名糖尿病患者

进行糖尿病筛查、眼底照相、国内顶尖眼科专家会诊、建立档案、健康教育等活动。患者可于每周一到周六上午，到该院门诊四楼13号诊室参加筛查。

目前，糖尿病人群中，同时引发眼病的患者将近四成。而大多数糖尿病患者，对该病的危害认识不足，甚至不知道自己患有糖网病。很多

糖尿病患者，更是无视这个严重并发症的存在。

其实，有很多眼睛出现病变的糖尿病患者，前期都没有表现出明显症状，可一旦病变发展至晚期，不但治疗价格偏高，视力还无法回转。从防盲角度来说，糖尿病患者应在确诊后应尽快进行眼底筛查。

专家表示，在之前进行的大型筛查活动中，不少患者检

查出视网膜病变和周围神经病变。而他们平时根本没有察觉。因此建议，所有糖尿病患者，都要定期到正规医院进行糖尿病性眼病的筛查。

初次筛查正常，以后还需筛查吗？专家回应说，糖尿病患病时间越长，眼病的发生率越高。首次筛查没有糖尿病的患者，也要每年至少做一次眼科检查，切不可高枕无忧。

郑州市民大肠癌公益筛查正在进行中——

# 找到肠炎癌变的祸根了，五个症状需留意！

### 有长期腹泻、腹痛、大便带血、大便不成形、肛门疼痛等不适症状，市民可拨打大河报健康热线：0371-65795660 报名筛查！

□大河报·大河客户端记者 魏浩

提到“肠癌”，往往是指大肠癌，包括直肠癌和结肠癌，《2018年河南肿瘤登记年报》数据显示，居民高死亡率病因中，结直肠癌赫然上榜，且呈年轻化趋势。

37岁的赵老板，便血大便不成形数月，在家附近诊所诊断为结肠炎，输水后未好转，现诊断为直肠癌；65岁的王先生长期腹泻，自认为是肠炎，后来排便次数增加到每天五六次，且出血量越来越大，到医院检查，病理证实为直肠癌……

## 肠炎癌变祸根 五个症状要留意

郑州丰益肛肠医院特聘专家刘佃温教授表示，慢性结肠炎与大肠癌关系密切，致肠癌几率比常人高七倍，约有20%发生癌变；溃疡性结肠炎癌变风险更高，患病超过十年者，约有50%发展为癌。因此，出现以下症状务必注意：

- 1. 腹泻** 早期肠癌最明显症状是排便次数增多，若腹泻、便秘交替，要警惕。
- 2. 放屁次数多** 肠道菌群平衡被打乱后，会放屁增多。屁多且臭，可能肠道出现癌变。
- 3. 大便带血** 早期肠癌易出现便血，与痔疮的鲜红色便血不同，肠癌便血多呈暗红色。
- 4. 腹痛肛门痛** 腹痛部位发生在中下腹部，阵发性或持

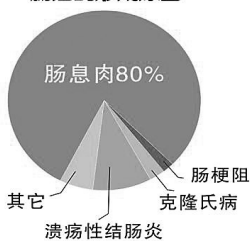
续性按压疼痛；肿瘤生长在肛门附近，容易出现肛门疼痛。

**5. 大便不成形** 反复大便稀软如烂泥，长期大便不成形且持续一周以上，要留意。

## 肠道要好 切记“一查、二少、三多”

一查：结肠镜检查；二少：少食油炸及加工肉类；三多：补充有益菌、多喝水、多运动。

肠癌的形成原因



刘佃温强调，80%以上的大肠癌患者就诊时往往已到中晚期，无痛苦结肠镜是目前国际上早期发现肠癌的最重要方法。“在癌前病变阶段查出，早治疗，治愈率及生存率可大大提高。”目前大肠癌早期治愈率可达90%以上，因此早期筛查意义重大，尤其是40岁后，每年需做一次肠镜检查，有肠癌家族史、肠息肉家族史者，更要引起注意。

## 推进大肠癌早筛查 造福于民惠及百姓

为让更多人获益，大河报联合郑州丰益肛肠医院举办的大肠癌公益筛查活动正在进行中，因就诊患者众多，市民可电话预约，省市医保患者需携带相关证件，患者尽量空腹。