



关注新职业

爱养生,“90后”当起营养师

吃出好身体是门学问,营养师受到不少年轻人的关注

营养师



本报记者 钟建军

随着人们生活质量的不断提高,如何改变日常不健康的饮食习惯成为一个备受关注的话题,营养师这一职业应运而生,并且受到了不少年轻从业者的青睐。

郑兆雪是一名“90后”女孩,也已经是国家公共营养师,让记者带您走进这名年轻营养师的世界。

相关链接

怎样辨别寻找好的营养师

如何辨别真假营养师,挑选好营养师呢?

烟台心康职业培训学校的高风运老师提醒大家,要看对方是否指接受过专业知识技能培训,是否通过国家职业资格认证,有没有国家公共营养师证。

然后,根据自身情况,看对方搭配的食谱,自己是否满意,挑选适合自己的营养师。

对养生很有兴趣 “90后”当起营养师

“国家高级公共营养师”、“中国营养师网优秀讲师”、“健康咨询师”……初见郑兆雪,她个头不高,皮肤白皙,说话轻声细语,记者接过她的名片,上面却写着这些名号。“90后”的郑兆雪,如今已是芝罘区一家养生馆的老板。

说起成为营养师,郑兆雪说,她从小就别特喜欢看关于养生方面的书,对于人体经络她也有学习和研究。偶然间,她认识了一名培训老师,从那时便知道了公共营养师,并着手复习,准备考试。

2012年5月的16日,考试顺利通过的郑兆雪,如愿以偿拿到了国家高级公共营养师证书。“感觉自己成为了一名营养师。”初兆雪说。

郑兆雪说,拿证前她在一家养生馆兼职,经常到社区里为老人普及营养健康知识。

慢性病患者增多 饮食习惯成“杀手”

如何吃出好身体,是一门学问。郑兆雪说,在吃这方面,人们有许多误区,切勿等到患病后,才开始注重养生。要时刻讲养生,吃得健康又有营养,才能吃出一个好身体。

高血压、糖尿病等慢性病患者人数,近年来呈不断上升的趋势,而且患病人群趋于年轻化。这些慢性疾病,很多是由不良饮食习惯导致的,相较于骇人听闻的食品安全事件,不良饮食习惯成了人们健康



营养师郑兆雪正在用按摩棒按摩。本报记者 钟建军 摄

的最大“隐形杀手”。

而适应社会健康需求而产生的营养师,恰好很自然地承担起防治慢性病的工作,成为拦截慢性病的重要关卡。

郑兆雪说,她从业一年多来,除了搭配食谱要减肥的客户,大部分客户是高血压患者和糖尿病患者。

“大肠炎和大肠癌、肠粘连的患病率,如今也变得很高。”郑兆雪说,肠道病症应引起重视。

年轻不被信任 吃了不少苦头

怀疑、不信任、辛苦……作为“90后”的营养师,郑兆雪的工作看似简单,然而要让客户从怀疑到信任,她每天要“苦口婆心”地劝说。

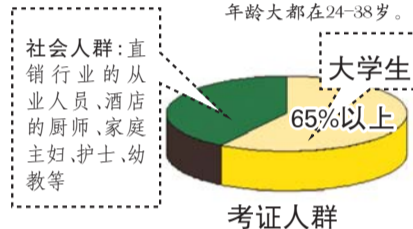
许多客户或咨询者,不管从年龄上还是经历上,都比郑兆雪多很多。“你懂什么”“我自己知道我的身体状况”“我这个慢性病治了很多年都不好”……她经常听到这样的话,然而每当遇到这样的客户,她都有着一股不服输的韧劲,用自己所学的知识,帮客户搭配饮食、运用经络按摩等,让客户真切地体会到效果。

“每当客户说,感觉身体比以前好了许多,我就非常高兴。”脸上洋溢着幸福笑容的郑兆雪说,人们对她信任,对她认可,是她快乐的源泉。

营养师是新职业,到被人们熟知、认可,郑兆雪觉得还是有些路要走。但她坚信,自己会在职业营养师的这条道路上越走越宽。

从业者趋年轻化

据烟台心康职业培训学校的高风运老师介绍,营养师从业者年龄大都在24-38岁。



国家公共营养师等级划分



制图:夏坤

企业降低成本的“最后边界”

一个优秀的物流师,要尽最大努力为企业节约成本

物流师



本报记者 蒋慧晨

随着经济全球化和信息技术的迅速发展,企业降低资源消耗、提高劳动效率以外的“第三利润源”的现代物流业正广泛兴起,被媒体称为“21世纪最大的行业”。

面临巨大的机遇和挑战,物流专业人才已被列入我国12类紧缺人才之一。近日,记者跟从从业人员刘业,走进他们的工作。

相关链接

物流:利用现代信息技术和设备,将物品从供应地投送到接收地的准确的、及时的、安全的、保质保量的、门到门的合理化服务模式和先进的服务流程。

物流师:在生产、流通和服务领域中从事采购、储运、配送、货运代理、信息服务的操作和管理人员。

保证货物安全、快速运送

往一个厢式货车里装货,你能既保证空间的最大化利用,又确保货物在运送过程中不发生损坏吗?针对不同的货物,选择什么样的运输车辆,才能既保证货物运输,又最节省成本?在货物的运送过程中,遇到雨雪天气等突发状况怎么办?这些都是刘业工作的内容,他在单位里负责预判运输车辆、装配货物、确保货物运送到位等。

刘业说,他大学毕业前就已经到德邦物流实习了。在实习的7个月里,刘业要装货、卸货,每天接3-4个运货车,最重的一车能装八九吨货物,他要和同事合作,在1个小时内把货物从车上搬到托盘上,搬进仓库码放整齐并做好登记。

勤奋、踏实的90后小伙刘业,今年7月份毕业后就被直接留在了德邦物流,并参加了储备干部培训,如今成为了德邦物流烟台最年轻的店面经理。

最大限度为企业节约成本

“一个优秀的物流师,除了要保证货物的安全、快速运送外,还要为运货企业最大限度地节约成本。”刘业说,公司的运货车按净空间分为不同的规格,他们每天最重要的任务就是预测当天运送货物的多少,以申请当天的运



刘业正在搬运货物,优秀的物流师除了要保证货物安全、快速运送外,还要为企业节约成本。本报记者 蒋慧晨 摄

货车。

选择运货车是门学问,往货车厢里码货同样是个技术活,只有体力是远远不够的。刘业说,为了尽可能最大限度地利用货厢空间,又保证货物不会被压坏,他们一般本着“大不压小、重不压轻、木不压纸、不能倒置”等原则。

“净空间50立方米的货厢,专业的物流师在码货时,货厢的利用率能达到90%以上。而一个普通的工人对货厢的利用往往‘没有下线’,一般只能利用货厢的60%-70%。”提高货厢的利用率也是节约运送成本的方式之一。

前景看好 市场空缺较大

记者了解到,物流师职业资格鉴定分为4个等级,国家职业资格一级被称为高级物流师,国家职业资格二级被称为物流师,国家职业资格三级被称为助理物流师,国家职业资格四级是物流员。

刘业告诉记者,他是助理物流师,和高级物流师相比还有一定的差距。刘业说,码货、运货,为企业节省运输成本,只是物流师最基本的技能,还要掌握采购、储存、成品加工等方面的技

能。高级物流师更是能独立掌管一整套物流流程,管控整个物流项目,协调内外运输关系,制定整套物流流程即采购、装卸、运输、储存、加工,以及物流流程中处理应急问题的能力。

在烟台市日常的招聘会中,不少企业在招聘物流配送总监、仓储经理、采购经理等职位时都遇到困难。虽然招聘条件十分诱人,但合适的人才少,高端人才难招,基层物流岗位也有很大的人才缺口,实用型物流人才一直受到很多企业的青睐。重金难求的物流师往往被称为企业降低成本的“最后边界”。