

当心!“营养师培训”套路你!

新华社记者 武江民

“乳糖不耐如何喝牛奶”“防脱发也有食谱”“轻断食要科学”……在社会日益增长的健康需求之下,越来越多小众职业受到追捧,公共营养师就是其中之一。

记者发现,新职业受宠背后,部分培训机构鱼目混珠,以“0元学”“包拿证”“毕业推荐高薪工作”等招揽学员,但学员“学成”之后,非但没能找到工作,反而退费无门,有的人甚至自此背上了网贷。

0元拿高薪 培训班宣传有“高招”

——0元课程,体验过后是网贷。记者发现,一些公共营养师培训机构常以“0元学”“低价课”为噱头,吸引学员点击咨询,诱导多轮消费,有人甚至还没上课就背上网贷。

记者进入某机构的0元公共营养师体验课后,培训导师先是推荐“99元抢位费”,后又推荐5000多元和8000多元的两种班型,并表示当晚下单享受花呗、信用卡分期免息。培训导师还提供了一家网络贷款平台,在记者询问未毕业的大学生是否可以办理时,该导师表示申请时修改大学生身份即可。

——低门槛,高收入,花钱“免考”还能买“工作”。在某社交平台,记者在添加“武汉xx健康管理师有限公司”工作人员后,对方承诺缴纳3280元参加线上教学

后,“包拿证”。除此以外,记者发现许多公共营养师培训机构的课程服务堪称“保姆”级别,不仅考证通过后有数千元奖励,推荐薪酬可观的兼职或全职工作,不通过还能全额退费。但这些课程丰厚的“福利”背后,课程价格也更高,数千元到上万元不等。

——模糊行业信息,忽悠学员报名缴费。记者体验发现,一些培训机构为了卖课,常常利用一些模糊的信息营造紧迫感。“不考证就很难就业”“公共营养师报考条件可能今年7月份有变”“最后一批非相关专业报名”……不断引导学员报名缴费。但当记者询问行业信息来时,对方却含糊其词,继续以“很可能”“不确定”“一定会”反复劝说。

难考证、玩消失 培训过后一地鸡毛

辽宁省人社厅相关工作人员告诉记者,公共营养师作为一项新兴职业,人社部在2021年12月颁布了相关的国家职业技能标准,分为4级,由用人单位和社会培训评价组织具体实施并颁发职业技能等级证书。报考者需要参加统一组织的理论知识考试、技能考核以及综合评审。所谓“免考”“包过”不可信,花钱买不来证,只能买亏吃。

浙江省绍兴市人民检察院日前就公

开了一起案件:某教育咨询公司收取“免考”“挂靠”等费用为名,诱骗学员报考健康管理师、心理咨询师、公共营养师等“国家权威部门认证”的证书,骗得全国数百名学员钱财共计1041万余元。

记者发现,除了“免考”骗局之外,许多机构的课程安排并不走心,培训质量良莠不齐。一些机构宣传的推荐就业、全款退费等等更是难以兑现。张女士2021年在社交平台报名了某机构的公共营养师课程,当时培训导师承诺考证后为她介绍兼职工作。但是课程结束后,对方一直以“疫情反复”为由不安排考试,又以“已提交报名信息”,拒绝向张女士退费。

类似张女士的经历并不在少数。在黑猫投诉平台,以“公共营养师”为关键词,有149条信息。其中,大多是关于相关培训机构难以兑现承诺、虚假宣传、诱导消费、借贷的投诉。

强监管 给“考证热”降降温

公共营养师考证真的那么“香”吗?记者在多家线上招聘平台发现,公共营养师证书并非如部分机构所说,能“一证走天下”。许多营养、健康类岗位,在证书之外,对求职者的学历、专业适配度、从业经验提出了不同的要求。

相关从业者告诉记者,许多网络机构宣传时,刻意塑造“职业神话”,把“考证”和“高薪”直接挂钩。但实际上,单靠短期培训的公共营养师,并不能真正胜任现实中复杂的工作。

除此以外,“0元学”“高薪就业”“交钱就包过”这些培训机构“套路”可能涉嫌违法。

辽宁同方律师事务所律师刘燕指出,若商家在培训服务的内容、价格或者与培训服务相关的允诺与实际不符,并且对消费者的购买行为有实质性影响的,就属于虚假宣传。而经营者不履行合同义务,不依约介绍工作,提供考试的行为则构成合同违约,也有可能涉嫌诈骗等刑事犯罪。

日前,人社部发文,自3月起将对技术技能类“山寨证书”进行专项治理。针对随意举办培训、评价、发证活动,乱收费,滥发证,虚假宣传等行为进行调查处理,并将这些违纪违规培训机构和评价机构纳入“黑名单”。

辽宁社会科学院研究员张思宁说,目前,市面上公共营养师、健康管理师、心理咨询师、配音师等考证机构层出不穷。当前正值“金三银四”大学生春招季,盲目“考证”不可取,求职者需要结合自身实际,理性选择。



近年来,重庆市璧山区按照“便民利民、因地制宜、安全有序、协调美观”的原则,充分利用闲置空间规划建设停车位,提升老旧小区的停车能力,有效缓解居民的“停车难”问题。

新华社记者 王全超 摄

专家简析如何区分过敏与感染新冠

《参考消息》日前刊登美国福克斯新闻网报道《是新冠肺炎、过敏?还是接种疫苗后的症状?如何区别》。报道摘要如下:

随着春天的到来,再加上新冠疫情挥之不去,要区分季节性过敏、新冠病毒感染和接种疫苗后的副作用可能有些难。

“过敏性和新冠病毒感染很难区分,尤其是二者在同一时期出现的情况下。”美国诺思韦尔医疗保健公司长岛犹太医疗中心急诊科医生弗雷德·戴维斯说。

不过,搞清楚三者之间的一些关键差异可能会使区分它们变得容易。

“我总是会问患者发痒和发烧的情况,这是最大的差异。过敏通常不会发烧,但会让你感到瘙痒难忍。”医疗保健专家约翰·怀特提到了新冠病毒感染和过敏的一个重要区别。

美国疾病控制和预防中心也列出了过敏和新冠病毒感染

的症状区别。尽管二者的症状都可能包括咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、乏力、头痛、喉咙痛、鼻塞或流鼻涕,但发烧和发冷、肌肉和身体疼痛、味觉或嗅觉突然丧失、恶心、呕吐或腹泻等症状,在新冠病毒感染病例中更为常见。

“病毒性感染常会使你发冷或发烧,感觉非常疲惫。而过敏一般不会导致疲劳,”怀特说,“过敏也不会让你出现腹泻,但新冠肺炎会。”

至于接种疫苗后的情况,“副作用通常有手臂疼痛、疲劳,有时还有头痛,这通常是时间的问题。这些症状一般在接种疫苗后4小时左右出现,在24至36小时内缓解。”怀特认为,过敏和新冠病毒感染的相关症状不会那么快缓解。

总的来说,如果你不能确定自己怎么了而且担心可能感染了新冠病毒,那么你应该接受新冠病毒检测,并遵守指导原则,从而避免疾病的传播。

(新华社电)

化学清洁剂,能不用就不用

日常清洁剂种类繁多,其主要成分各种表面活性剂。碱性强的清洁剂使用不当可致接触性皮炎,还可能影响呼吸系统,造成免疫力下降或致敏,出现头晕、恶心、呕吐、食欲不振等神经系统症状,甚至损害生殖功能或致癌。目前,一项备受关注的国际研究发现,经常使用清洁产品的女性,尤其是职业清洁人员,其肺功能下降的速度更快。

因此,正确选择和使用家庭清洁剂尤为重要。首先,购买清洁剂时应选择正规厂家生产、符合需求的产品。其次,尽量选择不含或少含挥发性有机化合物(VOCs)、芳香剂、刺激物和易燃成分的产品。含VOCs的产品包括喷雾类产品、空气清新剂、氯漂白剂、洗涤剂 and 洗碗液、干洗化学品、地毯和室内装潢清洁剂等。

在使用方面,需注意以下4点。1.严格按照说明书的方法使用,不超量、不滥用、妥善保存。2.不能将含氯清洁剂与洁厕灵混合使用,因为两者混合后会产生氯气,对眼睛、呼吸道有较强的刺激作用,甚至造成肺水肿,危及生命。3.

含氯消毒剂或清洁剂可用于物体表面消毒清洁,但不能频繁使用,最多每周1次,使用时应注意通风。4.在使用具有挥发性、较强酸碱性、或者其他有强烈气味或刺激作用的清洁剂时,建议使用者戴口罩和手套,同时加强通风,最好在老人和儿童不在家时进行清洁。

此外,减少化学清洁剂的使用或用天然成分自制清洁剂也都是不错的选择。

减量:清洁时,能不用就不用化学清洁剂。比如,直接用温水和超细纤维布擦拭表面;将水果蔬菜或餐具清洁剂稀释后使用,不易于冲洗,减少用水量,还可有效减少表面的黏附残留。

替代:例如用温水加皂液,或温水加小苏打擦洗表面;醋和水混合清洗玻璃杯;盐与小苏打混合物清洗水果。自制清洁剂也是一种不错的选择,网上流行的果皮加入糖发酵,制作清洁酵素;将柑橘类的皮加适量的水或小苏打食用碱,加水后冰箱保存1~2周后即可用于清洁。

(翟文)

好好刷牙可防高血压和糖尿病

口腔卫生与心血管健康息息相关。近日,一项来自我国贵州省的万人研究发现,勤刷牙可降低高血压和2型糖尿病风险,每天至少刷牙两次可能有助于预防这两种疾病。

多因素分析显示,平均随访6.6年期间,与几乎不刷牙的人相比,每天至少刷牙两次的人患高血压和糖尿病的风险分别降低了45%和35%,每天刷牙一次的人患高血压的风险也降低了23%。

将随访不足2年的人排除后,与从不刷牙的人相比,每天至少刷牙两次的人患高血压和糖尿病的风险仍分别降低46%和36%。而且,勤刷牙对

于汉族、城市居民高血压风险的降低作用更显著。

值得一提的是,研究显示,60岁以下、无高血压的居民如果不经常刷牙,更容易出现2型糖尿病。据了解,该研究从2010~2012年从贵州省纳入9280名成年人,随访至2020年。这些人中,约13%不经常刷牙,28%每天刷牙一次以上;平均年龄44.5岁,47.5%为女士,66.6%为农村居民,58.7%为汉族。

中位随访6.6年期间,1215人出现高血压,767人出现2型糖尿病。

(杨进刚)

日本成人年龄下调至18岁

日本4月1日开始施行修改后的《民法》,成人年龄由原来的20岁下调至18岁。

据日本媒体报道,随着这一变化,预计1日加入成人行列的18、19岁人群超过200万人。他们可以取得注册会计师和法律、行政等方面的国家职业资格认证,可被选为陪审员,可办理有效期十年的护照。此外,他们还能在没有监护人同意的情况下签订信用卡、手机和贷款等合同。

不过,吸烟、饮酒等行为的最低年龄仍维持在20岁。女性结婚年龄从16岁上调至18岁,男女均从18岁起可以结婚。

日本在明治时代将20岁界定为成人年龄,至今已持续140多年。媒体认为,在日本少子老龄化加剧的形势下,下调成人年龄在让年轻人尽早参与经济活动,为社会注入活力。

不过,新规生效后,新加入成人行列的18、19岁人群将失去此前享有的“可取消未经监护人同意所签订合同”的法律保护。一些家长担心他们可能成为恶劣商家的目标,陷入过度消费陷阱。

(新华社电)



地处东北山区的英德被誉为“红茶之乡”,眼下正值英德红茶的春茶采摘忙碌时节,当地茶农忙着采茶、制茶,供应市场。

新华社记者 黄国保 摄

锻炼柔韧性莫盲目,拉伸并非越疼越有效

前不久,一名女子被健身房教练压断腿骨的消息登上热搜。据报道,上私教课时,这位教练给该女子进行拉伸时,不顾女子的多次提醒和拍打,过度用力致使其左侧股骨骨折。

其实,不止在健身房,日常活动拉伸不当导致受伤的案例也不在少数。民间有句老话,筋长一寸,寿长十年。因此,很多人都很喜欢拉伸,希望借此能把身体拉“软”。

对此,天津体育学院运动人体科学系教授谭思洁在接受科技日报记者采访时表示,柔韧性是指某一关节达到最大活动度的能力,包括身体各个关节的活动幅度以及跨过关节的肌肉、肌腱、韧带、关节囊、皮肤等组织的弹性和伸展能力。

在短视频平台上,常能看到有人大秀“一字马”的视频,但对于大多数人

来说,柔韧性可能还不如他们的一半。

“这是因为人体的柔韧性存在个体差异,很多影响柔韧性的因素是由先天所决定的。”谭思洁解释,这种差异表现在,每个人的关节结构所允许的自由度不同、关节周围的肌肉和连接组织在结构限制下伸长的能力不同等方面。

除此之外,还有一些后天因素会影响柔韧性。柔韧性与人的年龄密切相关,一般来说,年龄越小,柔韧性越好;而随着年龄增大,如果不注意锻炼,关节周围软组织弹性和肌肉伸展性就会明显下降。

“拥有良好的柔韧性对人体健康是有帮助的。”谭思洁介绍,良好的柔韧性能增加肌肉和关节的活动度,改善肌肉和关节周围结缔组织功能;避免关节僵硬,维持良好的身姿、体态;减少在激烈运动中的肌肉疼痛,提高身体活动效率。

同时,良好的柔韧性还能提升人们的生活质量,例如身体“软”的人就能自如地完成旋转、起身和弯腰等动作。

“正确的拉伸锻炼,可以提升柔韧性,使关节韧带保持良好的活动度。”不过,谭思洁提醒,当某项运动使关节

构运动幅度超出关节最大活动范围,就会导致组织损伤。

根据目标确定适宜的拉伸动作

那么,何谓正确的拉伸运动?我们又该如何有效地进行拉伸?

“不同类型的拉伸动作,适用于身体不同部位或不同肌群。对于普通健身爱好者而言,要想找到适合自己的拉伸运动,就要先确定拉伸的目标。”谭思洁表示。

与健身关系密切的拉伸运动主要有4种,包括静态拉伸、动态拉伸、收缩—放松拉伸以及同伴辅助拉伸。

动态拉伸最适合作为运动之前的热身,通过做一系列特定动作来活动相应的关节和肌肉,以达到预热身体的目的。“需要注意的是,这种作为热身运动的拉伸,强度不宜太大、动作要轻柔。”谭思洁补充道。

为了增强柔韧性或完成某些高难度动作,可以采取静态拉伸。具体方式是将关节拉伸到不能继续伸展的位置,然后坚持一定的时间。通常做这种静态拉伸越频繁、坚持时间越长,柔韧性就会提高得越快。

(陈曦)

欢

迎

行

阅

衡水晚报

《衡水日报》
530元/年
《衡水晚报》
180元/年

河西站电话:
2034450

开发区站电话:
13323185505

河东站电话:
18803288788