

天津市外国企业专家服务有限公司

FESCO-EAP服务通讯

龙年大吉



2012-01(总31期)

FESCO-EAP 服务通讯

1

衣食住行

15种交通违法行为可不予处罚
“一九”到“三九”冬令进补最佳时
过量饮酒危害多 节日期间勿忘保护肝脏
睡前开窗15分钟

2

朝九晚五

每天自问十个问题 (上)
每天自问十个问题 (下)
抗击惰性生活方式
心理平衡其实就这么简单

3

健康休闲

办公族节后运动减肥3妙计
这三种洗澡方法最养生
关爱员工健康——宝力豪健身“VIP现金储值卡”全新发售中
2012年精选月历壁纸 (花朵、动物、风景1、风景2、BABY)

4

亲子天地

4招塑造“快乐宝宝” (上)
4招塑造“快乐宝宝” (下)
春节送什么年礼给孩子
3岁前的幼儿能记住什么?

衣食住行

15种交通违法行为可不予处罚

15种交通违法行为可不予处罚 市交通执法总队对情节轻微者实施“首违预警”

- 出租车车身、车厢不整洁；
- 未携带出租汽车营运证、准营证或证件模糊不清；
- 牌照模糊不清、装置不牢固、不齐全；
- 未在规定位置放置服务卡或服务卡破损；
- 公交车辆未按规定报清线路名称、行驶方向和停靠站点名称；
- 设置电子报站设备的车辆未正确使用报站设备；
- 车辆不符合车辆整洁要求；
- 车辆不符合车辆设施完好要求；
- 未在规定的位罝标明营运收费标准；
- 未标明线路名称；
- 未在规定位置标明经营者名称；
- 未在规定位置放置车辆营运证副本，按期整改完毕的；
- 未张贴线路走向示意图、乘坐规则、乘客投诉电话号码；
- 未按备案的线路行车作业计划组织营运，确因车辆故障维修等客观原因造成的；
- 省际客运班车不按批准的客运站点停靠或不按规定的线路、班次行驶，但能提供证据证明是因天气、道路条件等其他客观原因造成的。

(信息来源：<http://news.xinmin.cn/t/xmwbjt/2012/01/08/13238232.html>)

[返回目录](#)

衣食住行

“一九”到“三九”冬令进补最佳时

冬令进补是我国民间传统的养生方法，民谚说：“三九补一冬，来年无病痛；今年冬令补，明年可打虎。”

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲说，冬季，气候寒冷，冬至期间进补可扶正固本，萌育元气，增强抵抗力，有效预防流行性疾病。

她介绍，根据“冬主藏闭”“冬藏精”的自然规律，冬令进补的最佳时间是冬至后的“一九”到“三九”期间。冬补的方法有两种：一是食补，二是药补。冬补的药物有人参、阿胶、鹿茸等。人参补气，对气虚、体弱、四肢无力、过度疲劳的人最为合适。阿胶是滋阴补血的良药。但“药补不如食补”，冬至时节，适宜食用具有暖性的肉食，如狗肉、牛肉、鸡肉、羊肉、虾肉；蔬菜有黄豆、胡萝卜、韭菜、芥菜、油菜、香菜等；水果有橘子、龙眼、红枣等；其他的还有红糖、糯米、松子等。

李艳玲同时提示说，冬令进补应避免造成血液粘稠，宜多食保护心脑血管食品，如山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等；应多吃利于降血脂的食品，如苦瓜、玉米、荞麦、白萝卜；多吃温补性、养阳性的食物，如羊肉、鸡肉、狗肉等，以炖食为最佳。其中，羊肉和鸡是冬天温补的主要肉食品，俗话说：“逢九一只鸡，来年好身体。”此外，还应多吃益肾、护肾的食物，前者有腰果、大骨头汤、核桃等，后者有黑木耳、黑芝麻、黑豆、黑米等。

需要注意的是，在进补时，最好不要吃生冷或过油腻的食物，以免妨碍脾胃消化功能，影响进补的效果。在进补期间，如遇感冒、发烧、腹泻时，应暂停服用各类补品，以防药补恋邪，待恢复健康后再进补。

(信息来源：<http://health.xinmin.cn/ysxz/2011/12/21/13052696.html>)

衣食住行

过量饮酒危害多 节日期间勿忘保护肝脏

岁末年初，喝酒应酬成了“必修课”。专家提醒，过量饮酒危害多，最易伤害的是肝脏，在经历节日的“酒精考验”中，别忘了保护自己的肝脏。

宁夏中医研究院肝胆病科主任医师张武说，饮酒过量，最容易伤害的就是肝脏。因为酒精要通过肝脏代谢，作为分解器官，酒中乙醇的毒性要靠肝脏来分解，一次大量饮酒，可导致肝脏活性减弱，如果长期大量饮酒，将导致脂肪肝、慢性酒精性肝炎甚至肝硬化。

张武说，为将酒精对肝脏的伤害降到最低，建议消费者：

不要空腹饮酒。饮酒前可以适当进食一些高蛋白饮品如牛奶、酸奶等，或者喝一些葛根粉茶，蛋白质可以与酒精中和，减轻其对身体的损害。

饮酒不宜过快，饮酒中间可适量喝水，水可以稀释血液中的酒精。可以多吃绿叶蔬菜，其中的抗氧化剂和维生素能保护肝脏。

最重要的是要控制量，小酌怡情，但醉酒伤身，更会因情绪失控而导致发生其他伤害。

(信息来源：<http://health.xinmin.cn/yysts/2012/01/02/13173857.html>)



衣食住行

睡前开窗15分钟

很多人都有清晨起床先开窗通风的习惯，其实，晚上也应开窗通风，尤其是卧室。

据测定，在门窗紧闭、空气污浊的环境里，每立方米空气中所含的细菌数高达数万个，开窗通风后细菌数就只剩下数千个了。晚上开窗，一是避开了日间汽车尾气、工厂生产的空气污染，空气质量也比较好；二是晚上室外湿度最低，适合引入室内。

每晚睡前，卧室要开窗通风15分钟左右，最好能保持空气对流。雨雪天可以用换气扇换气15分钟。有老人小孩的家庭，不要担心开窗会让他们受凉，必要的室内空气交换可以提高他们的机体免疫力，减少患病几率。开窗时，老人小孩尽量少在窗边活动。

(信息来源: <http://health.xinmin.cn/yysts/2011/12/23/13075823.html>)

朝九晚五

每天自问十个问题（上）

如果你想走出常规，放松心情，以积极的心态开始每一天，那就很有必要以自问的方式开始一天，这些问题会给我们带来力量 and 好心情。

1、我拥有什么？

通常我们会为自己没有的东西而苦恼，却看不到自己拥有的，如健康、可以听、可以看，可以爱与被爱，每天都有食物供我们享用等。

正如那句口口相传的话所说的：“失去了才知道珍贵。”让我们走出哀怨，这样就可以看到什么是我们拥有的。

2、我应该为什么感到自豪？

为你已经取得的成绩而自豪。成绩不分大小，每一次成功都意味着向前迈出了一步。你可以为你刚刚战胜的一个挑战感到骄傲，可以为帮助了一个陌生人而感到幸福，可以为帮助了一个朋友露出微笑，也可以结识了新朋友或读了一本新书而感到高兴。

总之一切都值得你自豪。

3、我应对什么心存感激？

每天都有很多事情让我们为之心存感激，同时也有很多人值得我们感谢，因为他们在无形中教会了我们一些事情。生活的每一天对于我们来说都是一份珍贵的礼物。

4、我怎样才能充满活力？

每天都要计划好做一些积极的事情，让自己充满活力。例如，可以给那些一直以来你都欣赏，却很久未联系的人打电话，对工作伙伴说一些鼓励的话，保持微笑，或者留出时间和孩子玩耍等。

朝九晚五

每天自问十个问题（下）

5、我今天能解决什么问题？

设法把那些原本想留到明天才解决的问题今天就解决掉，尽量在当天完成手边的工作，要敢于面对那些棘手的问题，并换一种角度看待它们。

6、我能抛下过去的包袱吗？

“过去的包袱”就是指那些长年累积起来的伤心的经历和怨气。背着这些沉重的生活包袱有什么用呢？建议你对过去做一个总结，把值得借鉴的经验保存起来，然后永远地卸下重负。

7、我怎么换个角度看待问题？

人往往都是别人的建议者，却不是自己的。很多时候，根本问题就是我们看待事物的方式。很多人都经历过为一件事苦恼不堪，过后又觉得可笑的时候。悲和喜只是我们看问题的角度不同而已。

8、我怎样过好今天？

做些与往常不一样的事情。如果我们走出常规，学会享受生活，那么生活就是丰富多彩的。我们要敢于创造和创新。

9、今天我要拥抱谁？

拥抱是我们的精神食粮。曾经有一位心理学家说过，要想健康，每天要至少拥抱8次。身体接触是人最为基本的需求，它甚至可以帮助我们开发大脑。

10、我现在就开始行动？

不要认为这些都是“听起来不错”的建议，也不要认为生活很难是这样的。其实，每天的生活都不是你想象中的那样。是让生活过得索然无味，还是积极向上，决定权就在自己的手中。努力幸福地生活，你又会失去什么呢？

朝九晚五

抗击惰性生活方式

一般学习和工作生活中，我们都可能有这样的经验，就是当说想要作某件事情的时候，但过了好久发现还是没有作；或者觉得有力气使不出来；或者总觉得生活是灰色和抑郁的等等。

这类情况反应在生活中，就是生活好象总是被一种惰性缠绕，知道那不好，但又不知道从何处入手来改变。从心理学操作性反应的原则为基础，对于人类的行为方式进行观察后，心理学家提出这样一种改进方式，以纠正惰性生活方式，并由这种惰性生活方式的结束而带来整个人生的良性改变。

你如果有兴趣坚持尝试一周以下方式，你会发现你整个人会很不同了，如果能继续坚持，那惰性生活方式就会永远不敢再接近你，而你将在人生获得你愿意的成就。

先可以用一天到两天时间给自己作一个行为记录，把你通常每天要作的事情记下来，这包括记录你所有的生活活动。这样你即使粗粗的记，大约也会有几十件。

然后把其中一些如果吃饭等必须完成的事情剔除。

在此之后，你把剩余下来的几十件事情按照你的兴趣排列，把你最不喜欢作的事情放在第一位，把你最喜欢作的事情放在最后一位。

最后，你就可以在以后一周内进行行动了，每天一早起来，从你最不喜欢的事情开始作起，并且坚持作完第一件事情，再作第二件事情……这么一直作到最后一件你喜欢的事情。

在整个过程中，你开始会稍觉得困难，但你只要花很少的力气稍稍坚持，你就能顺利进行下去。千万在中途不要跳跃那个先作不喜欢的再作喜欢的计划。

这种方式是一种强化作用的方式，先一件困难的事情完成后，再作稍困难的事情，那是一种对于前面行动的强化，然后继续，强化的效果会越来越大，一直大到你觉得你有力量来完成任何事情。

(信息来源: <http://www.39.net/mentalworld/channel/jrsd/223546.html>)

朝九晚五

心理平衡其实就这么简单

一、对自己不过分苛求

人应该有自己的抱负，但有些人的抱负不切实际，根本非能力所及、欲求不得，便会认为自己倒运而终日忧郁；有些人做事、要求十全十美、对自己的要求近乎吹毛求疵，结果，受害者还是自己。为了消除挫折感，则应把目标定在自己能力范围之内，稍有提前量，不努力达不到，尽心尽力能够超，心情自然就会舒畅了。

二、不要强加于人

很多人把希望寄托在他人身上，假如对方达不到自己的要求。便会大失所望，其实，每个人都有他的思想、优点和缺点，何必要求别人迎合自己的要求呢？这是将自己的“标准”强加于人。

三、疏导自己的愤怒情绪

当我们勃然大怒时，很多错事或失态的事，都会做出来的，与其事后后悔不如事前加以自制。

四、偶然亦要屈服

一个做大事的人，处事要从大处看；因此，只要大前提不受影响、在小处，有时亦不必过分坚持，以减少自己的烦恼。

五、暂时逃避

在生活受到挫折时，应该暂时将烦恼放下，去做你喜欢做的事，如运动、睡眠或看电视等，待到心情平静时，再重新面对自己的难题。

六、找人倾诉烦恼

把所有的忧郁埋藏在心底里，只会加剧自己的苦恼、如果把内心的烦恼告诉给你的知己朋友，心情会顿感舒畅。

七、为别人做些事

助人为乐为快乐之本、帮助别人，可使自己忘却烦恼，并且可以确定自己的存在价值；而不是把自己的快乐建筑在别人痛苦的基础上，这叫做“落井下石”。

（信息来源：<http://www.39.net/mentalworld/xlqb/tyxd/219871.html>）

健康休闲

办公族节后运动减肥3妙计

节后减肥切勿超之过急

如果节后马上就采取节食以求迅速瘦身，可能造成蛋白质与微量元素摄取不足，易患胆结石和厌食症。还有一些人为了快速减肥而不吃早餐，这种做法也是错误的。生理学家研究，人体上午的新陈代谢要比下午好，不吃早餐会降低身体新陈代谢，阻碍营养的吸收，使身体虚弱。减肥从来就不是三五天可以速成的，所以，节后减肥不可操之过急。

3招让办公族边上班边减肥

1. 登楼梯减脂法

一般每次锻炼3分钟，每天2至3次。

2. 座椅减肥法

坐在靠背椅上，双手反抱椅背，使腰部尽量贴到椅面。然后双脚轮流做蹬自行车动作，同时要注意放松腿部肌肉。

3. 办公桌边巧健身

双手撑扶于桌边，两腿并拢伸直，整个身体与桌面形成一个斜角，两臂屈伸下降撑起身体，连续撑15次至20次。

(信息来源: http://health.ifeng.com/longevity/tieshi/detail_2011_10/08/9682300_0.shtml)

健康休闲

这三种洗澡方法最养生

■热水浴——消除机体疲劳

案例：日本人把洗热水澡称作“汤浴”，也叫“泡汤”，常常阖家老小一起“泡”。置身洗浴池中，身后40℃的水由石槽中汨汨注入，身心的疲惫顿消。

点评：疲劳跟人体血液中乳酸的浓度有一定关系，洗温水浴可以加快新陈代谢，提高机体分解乳酸的速度，消除疲劳。泡澡20分钟相当于慢跑500米，因此，洗澡也有健身的功效。但温水浴水温不是越高越好，否则出汗过多易导致虚脱，应控制水温在38℃左右。

■冷水浴——增强抗寒能力

案例：毛泽东的老师徐特立先生历经人生沧桑，却仍享92岁的高寿，其中冷水浴功不可没，被其称为“革命者的战斗”。徐老起床后先用冷水擦头面，再擦颈、胸背部，每次擦到皮肤发红发热为止。不论是春、夏、秋和严冬腊月，从不改变。

点评：冷水浴可提高人体抗寒能力，锻炼血管弹性，是一个“血管体操”。需要提醒的是，冷水浴有一个适应过程，如果一直洗热水澡，突然洗冷水澡，不仅无益反而会得病。

■热冷水浴——保持血管弹性

案例：马寅初先生是我国著名的人口学家、教育学家和经济学家，原北京大学名誉校长，也是活到了101岁的老寿星。早年在美国求学时体质孱弱，后来有幸结识了一位93岁但仍鹤发童颜的医生。这位医生告诉他，自己健体强身的秘诀：热冷水浴。先洗一刻钟的热水澡，让周身经络通畅，然后擦干身体，休息数分钟，再迅速进行几分钟的冷水浴。自从应用这种锻炼方法，马寅初身体一直非常健康，连感冒都很少得。

点评：冷热水浴可使血管一张一弛，热胀冷缩，保持血管弹性，这对维持血压正常，防止发生心血管疾病，很有好处。

(信息来源：http://health.ifeng.com/longevity/tieshi/detail_2011_10/16/9889303_1.shtml)

健康休闲

关爱员工健康——宝力豪健身“VIP现金储值卡”全新发售中

天津外企 (TJFESCO) 携手 **宝力豪健身 (Powerhouse Gym)** 带您进入健康新时代，为企业及客户提出亚健康解决方案。通过提供安全舒适的运动环境和科学趣味的运动指导，改变现代白领久坐的生活方式，引导人们不断参与运动的实践与体验，帮助人们养成日常运动的习惯，并由此从生活中获得更多的幸福感。

宝力豪健身还可针对天津外企服务企业推出**健身型弹性福利采购方案**，涉及健身年卡及健身次卡的优惠采购，以及最新的企业健身模式——**健身快递**它解决了客户在选择健身产品时对于俱乐部地点、运动时间方面的考虑，在基于非俱乐部环境的运动模式下，通过科学的训练方法，利用上门服务的模式，让客户足不出户的感受健身俱乐部的真正服务。

宝力豪“VIP现金储值卡”全新发售中.....

- 此卡可在按天津宝力豪三家俱乐部（奥体、滨江、全民）内充当现金使用，购买俱乐部经营的全部产品。
- 此卡购买店内年度会籍卡可享受超低折扣。
- 此卡可直接充当健身次卡使用。

（每次运动按照相关门店价格扣减单次健身费用）



业务联系人：范津 联系电话：022-83287616

健康休闲

2012年精选月历壁纸下载（五种风格）

花朵 [点击下载](#)



2012-01. jpg



2012-02. jpg



2012-03. jpg



2012-04. jpg



2012-05. jpg



2012-06. jpg



2012-07. jpg



2012-08. jpg



2012-09. jpg



2012-10. jpg



2012-11. jpg



2012-12. jpg

健康休闲

2012年精选月历壁纸下载（五种风格）

动物 点击下载



2012-01.jpg



2012-02.jpg



2012-03.jpg



2012-04.jpg



2012-05.jpg



2012-06.jpg



2012-07.jpg



2012-08.jpg



2012-09.jpg



2012-10.jpg



2012-11.jpg



2012-12.jpg

健康休闲

2012年精选月历壁纸下载（五种风格）

风景一 [点击下载](#)



2012-01. jpg



2012-02. jpg



2012-03. jpg



2012-04. jpg



2012-05. jpg



2012-06. jpg



2012-07. jpg



2012-08. jpg



2012-09. jpg



2012-10. jpg



2012-11. jpg



2012-12. jpg

健康休闲

2012年精选月历壁纸下载（五种风格）

风景二 [点击下载](#)



2012-01. jpg



2012-02. jpg



2012-03. jpg



2012-04. jpg



2012-05. jpg



2012-06. jpg



2012-07. jpg



2012-08. jpg



2012-09. jpg



2012-10. jpg



2012-11. jpg



2012-12. jpg

健康休闲

2012年精选月历壁纸下载（五种风格）

可爱BABY [点击下载](#)



2012-01.jpg



2012-02.jpg



2012-03.jpg



2012-04.jpg



2012-05.jpg



2012-06.jpg



2012-07.jpg



2012-08.jpg



2012-09.jpg



2012-10.jpg



2012-11.jpg



2012-12.jpg

亲子天地

4招塑造“快乐宝宝”（上）

人人都希望宝宝健康快乐，却偏偏有很多宝宝性格内向孤僻，不爱笑。下面介绍实用的4个办法，让您的宝宝也能和天上的太阳一样拥有灿烂的笑脸。

快乐既是一种心情，也是一种性格。快乐的性格不但能让宝宝自己感到愉悦，还能感染他人，带来快乐的同时也聚集了友谊和人气。如果家长希望宝宝成为一个受欢迎的乐观主义者，其实可以从小对宝宝进行培养的。

1、让宝宝多与同龄人交往。

父母要懂得与人和睦相处、与人关系融洽是快乐的一个重要条件。父母不能完全支配孩子的社交生活，但却可以通过与孩子的亲热关系，引导他们如何与人相处。父母可以尽量安排孩子常与别的孩子一起玩，如参加同龄儿童的游戏活动，或带孩子到游乐场跟小朋友玩耍；要是能随时欢迎孩子的朋友到家里来玩，那就更好。父母还应该帮助孩子培养设身处地为他人着想的态度。有时候，请孩子谈谈家里的人和事，谈谈故事或电视节目中的角色可能会有好的感受是一个不错的办法。

2、给孩子提供决策的机会和权力。

自信是快乐的必要条件，如果宝宝能在一定程度上决定自己吃什么、穿什么、玩什么，他的童年就更加无忧无虑，而且因为自己获得了尊重和许可，他也会对自己越来越有自信，快乐就悠然而生了。

亲子天地

4招塑造“快乐宝宝”（下）

3、教导孩子不屈不挠。

一帆风顺固然使人快乐，但是如果学会从挫折中爬起来，摆脱沮丧获得成功，将会使快乐深入骨髓，得到升华。父母就应该制造机会让宝宝明白这样一个道理，帮助宝宝不要轻易放弃任何一个困难的任务。在孩子受到某种挫折时，父母要让他知道任何困难都会有一线转机，前途总是光明的，并教孩子注意调整心理状态，使他恢复快乐的心情。

4、限制孩子的物质占有欲。

欲望是人类获得快乐和幸福最大的绊脚石。所谓知足常乐，自己不需要拥有的东西不必占有。父母为此不能对宝宝的要求全盘答应，拥有得太多会使宝宝产生获得就是得到幸福的错觉。要让宝宝学会珍惜、满足、感恩和自我控制。

(信息来源: http://baby.rayli.com.cn/grow/2010-03-30/L0010005002_690190_2.html)

亲子天地

春节送什么年礼给孩子

春节快到了，家长们都在琢磨要给孩子送什么礼物。也许，大多数家长选择的是“压岁钱”。他们的想法是，就一个孩子，乘春节多给点钱，让孩子尽兴用。在这种思想指导下，有的家长给孩子的压岁钱数额不断攀升。孩子则多多益善，任意使用。其实，这样做对孩子的健康成长极为不利。孩子犹如幼苗，正确引导则茁壮成长，反之从小养成奢侈浪费的习惯，长大后要他们勤俭节约则难上难。

有儿童教育专家提出用“**压岁言**”代替“**压岁钱**”，从精神上激励孩子，笔者也觉得这不失为一个好的倡议。以言育儿，古今中外早有先例。诸葛亮“淡薄以明志，宁静以致远”的诫子书成为千古流传的名言；生于英国一个贫苦家庭的亨利·布拉格，圣诞节得到的礼物是一双父亲穿过的破旧皮鞋和写给他的赠言：“儿呀，真抱歉，家中的经济不允许我为你买一双新鞋……如果你一旦真有了成就，我将引以为荣，因为我的儿子是穿着我的破旧皮鞋奋斗成功的。”布拉格牢记父亲的赠言，穿着旧皮鞋在科学的征途上奋力拼搏，终于在1915年获得了诺贝尔物理奖。

当然，也有家长到书店挑选一些精美的儿童读物，作为送给孩子的年礼。这些家长觉得送书是很有意义的，因为要让孩子知道，在父母的心目中，书是知识的代名词，多读书可以开阔视野，增长才干。过年给孩子送几本书，同时还可培养孩子正确的价值观，大人之所以选书籍作为年礼，是因为书才可称得上“最珍贵”。倘若孩子有了这种价值观，那么便拥有一生最大的精神财富。

过年给孩子送什么，其意义已远远超过礼物本身。俗话说：“种瓜得瓜，种豆得豆，”这“瓜豆效应”确实值得家长们深思。

(信息来源：http://baby.rayli.com.cn/grow/2010-02-04/L0010005002_661946.html)

亲子天地

3岁前的幼儿能记住什么？

几乎没有一个成年人能回想起3岁以前都干了些什么。于是有人说，3岁以前培养记忆不重要，因为成人后根本记不住，白忙一场，这是一个误区。

3岁以前，婴幼儿有一种十分重要的现象，即形成印象。头脑构造以蛋来比喻，则旧皮质类似蛋黄部分，这个部分是在出生后的6个月便已生成。人类的潜意识就储藏在这一部分，它是记忆的储藏库。蛋白部分是出生后逐渐增长的新皮质，这是人类的显意识。

人生的最初三年，或更长一点时间，进入大脑的信息储藏在旧皮质，所以我们把这一时期的教育叫做“潜意识教育”，以后当新皮质逐渐生成，进入大脑的信息主要储藏在新皮质，这以后的教育叫做显意识教育。如果将潜意识与显意识对个人素质发挥作用的功能进行比较，则潜意识的功能比显意识的功能强50倍以上！

婴幼儿并不像成人那样，把事物一一理解之后才记下来，而是将很困难的事物原封不动放入头脑里的“基本库”中。父母要创造机会，让婴幼儿多接触一些美好的事物和场景，引导他们用眼睛、耳朵、双手去感受，并陶醉其中，这种潜意识将终身受用。

(信息来源: http://baby.rayli.com.cn/grow/2009-12-15/L0010005002_627308.html)



天津市外国企业专家服务有限公司

谢谢观看！

2012-01 (总第31期)

联系人：信息管理部 范津
电 话：022-83280090-609
邮 箱：fanjin@feesco.com.cn

