

企业的人力资源服务帮手
个人的职业发展咨询顾问

天津市外国企业专家服务有限公司

FESCO-EAP服务通讯



2012-03(总33期)



天津 FESCO-EAP 服务通讯

- 1 衣食住行
- 2 朝九晚五
- 3 健康休闲
- 4 亲子天地



天津 FESCO-EAP 服务通讯

导 读



衣食住行

- 【1】 公共场所WIFI可能有陷阱 喝咖啡上网小心丢密码
- 【2】 “放心奶”工程启动 17家乳制品企业做出承诺
- 【3】 教你十招巧用银行卡（上）
- 【4】 教你十招巧用银行卡（下）



朝九晚五

- 【1】 办公桌会折射出你的职场个性（上）
- 【2】 办公桌会折射出你的职场个性（下）
- 【3】 职场礼仪不可不知
- 【4】 成功来源于自信加努力



健康休闲

- 【1】 上班族怎样防治鼠标手
- 【2】 职场抗疲劳良方
- 【3】 味觉及异国文化的完美体验正宗法餐——天津福楼（FLO）
- 【4】 选择“健身快递”，关爱员工健康，让专业健身课程“送货上门”



亲子天地

- 【1】 严重损害宝宝牙齿的8大恶习（上）
- 【2】 严重损害宝宝牙齿的8大恶习（下）
- 【3】 宝宝“春捂”有四个讲究
- 【4】 儿童玩轮滑每次最好在1小时之内



公共场所WIFI可能有陷阱 喝咖啡上网小心丢密码

你喜欢一边喝星巴克咖啡，一边用手机在店堂里上网消遣吗？告诉你：你正在使用的免费无线网络，可能就是黑客们布置下的陷阱！近日，有网友在微博透露，公共场合的WIFI(无线网络)存在隐私危机，黑客只需凭借一些简单设备，就可监视WIFI上任何人正在浏览的内容，别人的用户名密码也能手到擒来。

在星巴克、麦当劳等通常有无线网络的公共场所，只要一台Win7系统电脑、一套无线网络及一个网络包分析软件，设置一个无线热点AP，就能轻松搭建出一个“李鬼”WIFI网络。为了让更多的手机用户被欺骗连接到该网络，WIFI被直接命名为Starbucks 2，且不设密码，可以轻松接入。“星巴克的客户一般会拿出手机上网，这时会同时搜索到星巴克官方WIFI和假的Starbucks 2无线网，因为后者不需要密码，很多用户会首先连接它。”该黑客说，这样很容易吸引“小鱼进网”，只要15分钟就可以窃取手机上网用户的个人信息和密码，包括网银密码、炒股账号密码等。

上网时，所有的数据都要经过这台win7电脑，才能连接到真正的因特网上。“那我就可以用软件把这些网络数据全部复制下来，然后利用专门的软件‘破译’，这样你在手机或者手提电脑上浏览了哪些网站，这些网站又给你回复了哪些数据，比如文字啊，图片啊，以及你登录时的用户名，密码等，都可以分析出来。泄密也就不足为奇了！”

(信息来源：http://news.xinhuanet.com/edu/2012-02/28/c_122762593.htm)



“放心奶”工程启动 17家乳制品企业做出承诺

2月27日天津市“放心奶”工程建设启动仪式举行，副市长张俊芳出席了启动仪式。市质监局、市工商局、市农委、市卫生局、市农垦集团等部门的有关负责人以及本市17家乳制品企业代表和市民代表400余人参加了本次启动仪式。

启动仪式上，乳制品企业代表向市民做出重要承诺：将严格建立并遵守进货查验制度与出厂检验记录制度，积极配合质监部门对生鲜乳、原料乳粉的监督抽检，建立并完善食品安全可追溯系统，实现从奶源、采购、生产、出厂、运输到销售终端的全程有效监管，确保对产品在任何环节都能快速辨别真伪，及时认真做好售后服务，确保市民的饮奶质量。

仪式结束后，记者跟随百名市民代表参加了“质检邀您看企业、食品安全大家行”活动。在参观过程当中，企业工作人员介绍了乳制品的各个生产环节，让市民更加了解“放心奶”的生产流程。大家都隔着窗户仔细看着生产牛奶的每一个环节，不停地拍照，彼此交谈着。通过实地参观，大家了解了日常喝的牛奶是如何在先进的设备里生产出来的，对于喝奶这事，也更放心了。

采访中记者了解到，乳制品企业为了保障食品安全，在技术中心特别成立食品安全部门，专门负责奶制品的安全，他们不仅负责生产中的品质控制工作，每天在各生产环节进行抽检，还要把好原料，乳化剂、香精等辅料的进货关，把不合格的原辅料拒之门外，把食品安全的防线前移到最初环节。企业的产品监控员每天都要巡视奶制品的各个生产环节，只要发现生产过程中有不合格的现象，能随时叫停生产，防止问题产品继续生产、流入市场。

(信息来源: <http://news.enorth.com.cn/system/2012/02/27/008739054.shtml>)



教你十招巧用银行卡（上）

如今持卡族越来越多，如果仅仅把银行卡当作是存取款的工具，那简直是太“冤枉”它们了。其实从普通的借记卡到可以“先消费，后还款”的信用卡，都各具特色，若使用得当，不仅可以享受多多便捷，还可以帮持卡人省钱，实现个人理财的目的，充分享受现代“卡式”生活。

第1招：跨行交易认准银联标志(包括境内外)；

不同银行发行的银行卡能够在带有银联标识的ATM机和POS终端上统一存取款或消费。客户取款或刷卡，不用再像以前那样，在各种银行卡标识中寻找自己所持有的那一种卡，而只要认准银联就可以了。

第2招：牢记95516和发卡银行客服电话；

在用卡过程中一旦出现无法解决的问题，及时拨打中国银联的客服电话95516和发卡银行客服电话，以减少不必要的损失。

第3招：经常登陆银联(www.chinaunionpay.com)和发卡行网站获取最新优惠信息；

中国银联和发卡行不定期的都有一些对于持卡人的优惠活动，如积分换奖，刷卡消费累计换奖等活动，及时通过网站获取相关信息，为自身刷卡消费带来实惠。

第4招：刷卡消费要活用借记卡与信用卡；

借记卡和信用卡配合使用，通过参加刷卡消费等优惠活动，获得抽奖、积分。

第5招：巧用银行免费渠道进行银行卡余额查询；



教你十招巧用银行卡（下）

第6招：境外刷卡注意选择银联网络，少花2%的货币转换费；

出境旅游者在国外及港澳地区消费，国际卡组织在换汇业务中都要收取部分的货币转换费，即服务费。目前卡号为62开头的‘银联标准卡’持卡人在境外消费时，银联方面只按规定汇率进行货币转换，少花2%的货币转换费。

第7招：积极换领62字头银联标准卡，享受国际标准服务；

采用中国银联“62”开头国际标准BIN号，不仅可以境内使用，还可以境外消费结算，让持卡人潇洒走出国门。

第8招：注意农村信用社银联标志，边远地区也可跨行用卡；

通过中国银联交换网络，在具有银联标志的全国县及县以下农村信用社柜台可以进行银行卡取款和查询，充分利用遍布农村乡镇的农信社网点资源为农民工提供方便、快捷、优质的银行卡服务。

第9招：使用银联网络及时对信用卡跨行还款，免却利息费用

只要持有已开通跨行还款的入网机构的银行卡，便可随时在具有银联网络的ATM进行自助操作，轻松完成银行卡跨行转帐，交易资金瞬间从一张银行卡帐户划入另一张银行卡帐户，实时到帐，方便快捷。

第10招：注意当地银联创新业务优惠信息，手机、电话缴费既方便又实惠

银联卡已经被广泛应用于商业服务、旅游、水电煤气缴费、航空售票、公共交通、加油站、税费缴纳、社保、医疗卫生等诸多领域，通过“手机支付业务”“支付易”业务，人们足不出户，即可轻松实现公用事业缴费、信用卡还款等功能。

（信息来源：<http://www.8020rc.com/news/38/37301.html>）



办公桌会折射出你的职场个性（上）

A、整齐干净的办公桌

这种办公桌相当的干净、整齐，任何的东东都被安排得井井有条，这样办公桌的主人通常会得到这样的赞赏：“我要是像你这样就好了”。

职场个性中的优势 拥有这样办公桌的主人大多给人一种重视秩序，脚踏实地，值得信赖的感觉。他（她）做事的时候常常比较稳妥，比较有毅力，并且显得有条不紊。

职场个性中的盲点 要求自己严格的人必然也会对他人提出脚踏实地的要求，所以，别忘了有时自己会给人一种斤斤计较的感觉，我们在别人面前总是表现得容易看到别人的缺点而不是别人的努力，直接造成的结果就是经常对别人的失误提出批评。

建议：学会看重和睦相处，学会看到别人为完成工作所做的努力并及时地给予褒奖。

B、杂乱无章的办公桌

这种办公桌给人的第一印象是忙乱，通过办公桌我们可以想象它的主人一定在疲于应付。面对这样桌子的主人，我们常会说：“别太辛苦了，多注意休息！”

职场个性中的优势 要知道这样的主人也并非是一无是处的。他们可能是很灵活和开放的，有时还会显得很善于口头表达及策划一些短期的项目，特别是对于处理危机事件，他们可能会显得很有一套。追求自由和追求实际行动是他们个性的一大体现。

职场个性中的盲点 忙乱的一个结局就是经常受困于“小麻烦”，而由于很多事情都需要清理头绪，所以有时做事会显得迟疑不决，这类人有时会给人一种“享受主义，及时行乐”的不良印象。

建议：不要眼睛只盯着眼前，要有长远的目标，学会把短期利益和长期的获益结合在一起。



办公桌会折射出你的职场个性（下）

C、杂乱却有序的办公桌

这类办公桌上虽然东西很多，但是牵扯到工作方面的文件却不可思议地整齐。各种文档分门别类，排列非常合理而且具有逻辑性。面对这样桌子的主人，我们常会说：“你们别要求太高了。”

职场个性中的优势 对优秀的追求是这类人的最大特点，他们常能敏锐地看到自己或别人的缺点，并急于指出改正。他们欣赏有能力的人，但又会挑战权威并且总是在迎接更高的挑战。

职场个性中的盲点 在不断进取的过程中，因为你太优秀了，别人对你容易产生距离感。你的这种工作热情可能在无意间伤害到周围的人们，他们虽然把你当成目标和偶像，但是却不敢过于亲近。

建议：避免眼睛只盯着战略和全局，对自己对别人都更宽容一些，主动和周围的人多交流，让周围的人理解你和你一起激发出工作热情。

D、洋溢个性的办公桌

桌子上充满了可以代表你个性的物件：如你的照片、可以代表你品位的摆设、甚至是自己的作品。这张桌子就是你个性延伸，是你个性得以展现的道具。所有的一切都表明，这是你的桌子，决非张三或者李四的。

职场个性中的优势 他们看重与人和睦相处，深受大家的喜爱并且表现出是个热忱的理想主义者。他们不会在意获得了多少实际收益，但是会很在乎自己多大程度上受到了青睐，为此，他们总是表现得充满热情和活力。

职场个性中的盲点 热情中夹杂的敏感常常使他们受到不必要的伤害。一旦热情退却，他们也会“冷”得很快，而迅速失去了动力。

建议：尝试着不要总是情绪化的处理许多事务，学会在该给出批评的时候及时地给出批评。你是哪一类型呢？

（信息来源：<http://www.8020rc.com/news/40/39952.html>）



职场礼仪不可不知

职场礼仪没有性别之分。比如，为女士开门这样的“绅士风度”在工作场合是不必要的，这样做甚至有可能冒犯了对方。其次，将体谅和尊重别人当作自己的指导原则。尽管这是显而易见的，但在工作场所却常常被忽视了。

握手礼仪

握手是人与人的身体接触，能够给人留下深刻的印象。当与某人握手感觉不舒服时，我们常常会联想到那个人消极的性格特征。强有力的握手、眼睛直视对方将会搭起积极交流的舞台。

女士们请注意：为了避免在介绍时发生误会，在与人打招呼时最好先伸出手。记住，在工作场所男女是平等的。

电子礼仪

电子邮件、传真和移动电话在给人们带来方便的同时，也带来了职场礼仪方面的新问题。虽然你有随时找到别人的能力，但这并不意味着你就应当这样做。

在今天的许多公司里，电子邮件充斥着笑话、垃圾邮件和私人便条，与工作相关的内容反而不多。请记住，电子邮件是职业信件的一种，而职业信件中是没有不严肃的内容的。

传真应当包括你的联系信息、日期和页数。未经别人允许不要发传真，那样会浪费别人的纸张，占用别人的线路。手机可能会充当许多人的“救生员”。不幸的是，如果你使用手机，你多半不在办公室，或许在驾车、赶航班或是在干别的什么事情。要清楚这样的事实，打手机找你的人不一定对你正在做的事情感兴趣。

道歉礼仪

即使你在社交礼仪上做得完美无缺，你也不可避免地在职场中冒犯了别人。如果发生这样的事情，真诚地道歉就可以了，不必太动感情。表达出你想表达的歉意，然后继续进行工作。将你所犯的错误当成件大事只会扩大它的破坏作用，使得接受道歉的人更加不舒服。



天津 FESCO-EAP 服务通讯

朝九晚五

[返回首页](#)

成功来源于自信加努力

对于公式，大家都不会陌生。在我们从小到大的成长过程中，遇到许多的公式，数学公式，物理公式或化学公式。但什么是人生公式呢？那就是自信+努力=成功！

这个公式是从古至今人们根据成功经验总结出来的，是一条永不衰败的真理。的确，自信和努力是分不开的，它们相辅相成，互相促进，只有它们紧密地结合在一起，才会结出坚实的果实——成功。

“成功”是每个人追求的最终目标，而自信是它的前提。我们无论在学习中还是在生活中，都会遇到许多大大小小的挫折，这时，面对你的有两条路，要么就此沉沦下去，一蹶不振，要么相信自己，从新来过。记得有人说过，失败是成功之母，而自信是成功之基。如果你选择了后者，那么你就为成功点亮了一盏宝石灯。其次，一个人光有信心是不够的，还要付出艰辛的努力。爱迪生曾说过，成功=1%天份+99%汗水，可见努力所占的分量是多么重大。如果自信和努力你都做到了，那么一朵灿烂的成功之花就会悄然绽放。

在生活中，靠着自信和努力走向成功的例子有很多，美国作家海伦凯乐，在一岁半就双目失明，命运对她是凄惨的，可他凭着对自己的信心，顽强的活了下去，后来，他又靠着不懈的努力，最终被哈佛大学录取，成为举世瞩目的残疾作家。

同样，在我们求学的道路上，也不会是一帆风顺的，但我们必须相信自己，靠着坚持不懈地努力，在自己的人生中留下坚实的足迹。

(信息来源: <http://www.8020rc.com/news/38/37149.html>)



上班族怎样防治鼠标手

职场鼠标手

双眼盯着显示器，按动鼠标，敲击键盘，这些动作有些人可能会重复上万次。你知道吗，连续在电脑旁工作6个小时，手指所承受的压力如同双腿快走40公里受到的压力强度一样。而这样做的后果就是：持续长时间的相同动作，会使手腕越来越快地变成“鼠标手”。如果你经常感觉手部麻木，有隐隐的灼痛……很可能在不知不觉中“鼠标手”已经找上了你。

手腕健康的密码

严重的“鼠标手”患者必须去医院进行外科康复治疗。对一般的初患者或想预防的人来说，最好的办法莫过于给自己开一帖健康手腕处方。记住以下几组数字，它们是开启手腕健康的密码。

55~72厘米：办公桌高度最好调节在55~72厘米之间。此外，要想让打字变得更加轻松，键盘高度最好略低于坐着时手肘部高度，而且在身体正前方，使肘部弯曲可以达到90度。

5~10厘米：要想舒适地使用鼠标，支撑下臂的桌面面积最好能有5~10厘米。

5~10厘米：又是一个5~10厘米，这里所指的是椅子。理想的椅子和桌边的距离应该控制在5~10厘米，而且椅子的高度最好能够调节，一个符合解剖学原理的座位和靠背能够让身体自由朝前、朝侧面运动。

2小时：对于健康的手腕来说，每2小时连续工作之间，务必休息片刻，活动一下关节。

(信息来源: <http://www.8020rc.com/news/41/40349.html>)



职场抗疲劳良方

加强饮食

饮食对于我们的生活影响非常巨大，比如过多食用流食会让人健忘，而意大利面和中餐，则会让进食者在一小时之后感到疲乏与困倦。想要避免这些问题，你可以参考以下的营养建议：

即使不饿也要吃早餐

研究表明，吃早餐的人无论是心理状态还是身体状态都要好于不吃早餐的人。来自英国加的夫大学的研究更表明，早餐可以帮助人们维持较低的压力水平。

每隔2-3小时吃点什么

每天的小加餐可以避免由于血糖浓度过低造成的**疲劳感**。需要注意的是，加餐并不是让你不停的吃东西，因为过多的消化负担会让你感觉到困倦。鱼片、坚果、酸奶、麦片等都是不错的选择，它们所含的蛋白质和碳水化合物会使你的血糖浓度上升，从而使你感觉振奋，并且可以减低对于甜食的渴求。

摄入更多食物纤维

食物纤维可以减缓身体对于糖分的吸收速度，以便血糖能够缓慢平稳的升高。通常来说成年人每天需要25至30克纤维，全麦食品、黑豆、苹果中含有大量的膳食纤维，因此也可以考虑作为加餐的内容。

用脂肪酸加速大脑运转

深海鱼类、胡桃、芥花油中富含的脂肪酸可以提高脑细胞的健康度，并帮你保持清醒的头脑。

避免在午后摄入过多咖啡因

来自美国哈佛大学医学院的安东尼教授认为，每天摄入200-300mg的咖啡因(2-3杯咖啡中咖啡因的含量)可以使人们的精力更加充沛。但如果在午后摄入过多的咖啡因，则会严重影响到人们的睡眠，使你在第二天感到极度疲乏。

(信息来源: <http://www.8020rc.com/news/38/37117.html>)



天津 FESCO-EAP 服务通讯

健康休闲

[返回首页](#)

味觉及异国文化的完美体验正宗法餐——天津福楼（FLO）

天津，作为中国四个中央直辖市之一，是著名的国际港口城市和生态城市。特别是近代百年的沧桑，造就了天津中西合璧、古今兼容的独特城市风貌。

而福楼与天津的知遇，就始于意大利风情区的中心之处——曾国藩家族建筑。这是一幢建筑于高台之上的两层洋楼，灰色的外墙庄重而典雅，穿越百年岁月而来的沧桑唤起人们对久远年代的深刻记忆。早在北京福楼餐厅十周年庆典之时，福楼的引进者田红女士就曾说过：“福楼不是轻而易举就可以连锁的，需要有文化的城市去承载他。在下一个十年中，希望在其他城市可以有所收获，但我们也绝不会降低要求去迎合。我们没有数量上的野心，但希望能有实现传奇的作品出来”。而曾国藩家族建筑，恰恰就是这样一个兼具中西风格，能够与福楼携手共同打造传奇餐厅，同时实现福楼推广法国餐饮文化、推广法兰西文化的完美之所。



(信息来源: <http://www.flo.cn>)



天津 FESCO-EAP 服务通讯

健康休闲

[返回首页](#)

选择“**健身快递**”，关爱员工健康，让专业健身课程“送货上门”

宝力豪健身可针对天津外企服务企业推出健身快递服务。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。

产品费用：每年48周（国家法定节假日除外的自然周），上限30人（可根据实际情况调整人数），每周1次上门健身课程，每次课程1.5小时（10分钟热身训练+60分钟课程训练+20分钟放松及问题诊断），总计费用为3万元。

产品层次	基本构成					
	使用权	有效期 1年	频率 1次/周	训练人数 20人以下	每次训练时长 60-90分钟	
环境&设施	有独立运动区域		无独立运动区域			
	有常设设备	无常设设备	有常设设备	无常设设备		
课程内容	有氧训练 抗阻训练 伸展训练 综合训练	有氧训练 抗阻训练 伸展训练 综合训练	有氧训练 抗阻训练 伸展训练 综合训练	有氧训练 抗阻训练 伸展训练 综合训练		
服务	身体健康测试	个人运动 解决方案		服务跟踪	饮食建议	VIP 特别服务
	4次/人/年	体测评估	运动处方	每次训练记录	提供配餐食谱	单独教练教学



严重损害宝宝牙齿的8大恶习（上）

很多准妈妈在宝宝成长过程中，往往会忽略换牙期。小编在这里提醒准爸妈们，想让宝宝拥有一口好牙齿，除了让孩子从小养成刷牙、定期做口腔检查外，还应该警惕孩子的那些毁牙恶习。

1、舔牙吐舌

多发生在孩子的换牙期，孩子常用舌头舔松动的乳牙或新长出的恒牙，从而形成吐舌头或伸舌头的坏习惯。如果不停地用舌尖舔上下前牙，会导致上下牙之间形成局部开合，牙齿之间会出现缝隙，同时还会使上下颌均向前移位，导致双颌前突畸形及开合。如果常舔下前牙，可导致下颌向前移位，形成下颌向前突的反合。

2、偏侧咀嚼

孩子在乳牙发展的后期，由于乳牙脱落，一侧牙齿正常的咀嚼功能受到影响，容易出现偏侧咀嚼习惯。

偏侧咀嚼会使牙弓向咀嚼侧旋转，废用侧发育不良，使下颌向咀嚼侧偏斜、导致脸型左右不对称。而且由于不常咀嚼的一侧没有了食物摩擦和冲刷，不能自我清洁，更容易堆积牙垢，很容易出现龋齿、牙龈红肿等牙周疾病。

3、呼吸不畅

正常的呼吸应用鼻子进行，但如果孩子患有鼻炎或腺样体肥大等疾病，鼻道不通畅，就会形成口呼吸的习惯。长期进行口呼吸，孩子的舌头和下颌后退，会导致上颌前凸，上牙弓狭窄，牙齿不齐。外观表现开唇露齿，上唇短厚，上前牙突出。



严重损害宝宝牙齿的8大恶习（下）

4、不良睡眠习惯

有的宝宝习惯在睡觉时把手肘、手掌、拳头等枕在一侧脸的下方，或是喜欢经常用手托着一边的腮部，这些习惯对于孩子颌面部的正常发育及面部的对称性都有影响。

5、睡前吃糖

晚上睡觉时，很少喝水，人体各个器官大多也休息了，唾液分泌减少，睡前吃糖，糖分在细菌的新陈代谢过程中不断产生乳酸，腐蚀牙齿形成蛀洞，从而发生龋齿。

6、咬东西

很多孩子喜欢啃手指甲或者咬衣角、袖口、被角及吮吸奶嘴等，在咬这些物体的时候一般总固定在牙齿的某一个部位，所以容易在上下牙之间造成局部间隙，时间久了，就容易形成牙齿局部的小开合畸形。

7、刷牙过力

刷牙用力过大会造成牙齿表面釉质与牙本质间的薄弱部分过分磨耗，形成楔状缺损，引起牙齿过敏，继发龋齿，甚至牙髓暴露或出现牙龈损伤、萎缩。

8、乱剔牙

牙缝会慢慢变宽，食物容易嵌进牙缝里。另外，剔牙的牙签如果不卫生，在剔牙时牙龈的黏膜被剔破后细菌进入，可能会形成感染。

健康的乳牙可以保证恒牙的正常发育和引导恒牙正常萌出。很多父母以为乳牙坏了不要紧，反正最终要掉的，这种想法是不正确的。恒牙就在乳牙的下面发育萌出，如果乳牙龋齿特别严重，影响到乳牙牙根根尖部位，就很有可能影响到下面恒牙的发育，导致牙齿形态畸形。

（信息来源：<http://baby.sina.com.cn/health/12/0802/2012-02-08/0852200054.shtml>）



宝宝“春捂”有四个讲究

穿衣“下厚上薄”

古代的养生家指出，春令衣着宜“下厚上薄”。现代医学研究表明，人体的下部血液循环较上部差些，易受到寒冷空气的侵袭。因此，在乍暖还寒的早春，应当注重对孩子下部，尤其是腿脚的保暖，以免感受风寒。

把握好时机

春季气候多变，时有寒潮侵袭，在冷空气来临前的一到两天，妈妈要适当给孩子增添衣物。恰到好处地“捂”，可将感冒、消化不良等病拒之门外。

视气温高低及时加减衣服

面对时而春风和煦，时而冷风阴雨的天气变化，妈妈应及时为孩子加减衣服。当昼夜温差大于8℃时就需要“捂”，为孩子添加衣服，以免受寒。随着气温回升，不能减衣太快，待气温持续回升后，也要再多捂7天左右，让孩子的身体逐渐得到调节，以适应气候的变化。

做到“三暖”

背暖。背部保持适度温暖利于孩子体内阳气生发，可预防疾病，减少受凉感冒的机会。肚暖。腹部保暖，最好给孩子穿个棉肚兜，能防止肚子因受凉而引起的腹痛、腹泻等症状。脚暖。脚部皮下脂肪层薄，保温性能差，又远离心脏，血液循环较差。足底的神经末梢非常丰富，对外界寒冷最为敏感。双脚受寒后，就会通过神经反射，引起上呼吸道黏膜的血管收缩，血流量减少，抗病能力下降，易患感染性疾病。

(信息来源: <http://baby.sina.com.cn/health/12/1302/2012-02-13/0810200304.shtml>)



儿童玩轮滑每次最好在1小时之内

轮滑对身体的平衡能力、柔韧性、应急反应能力和思维都很有益。轮滑还有燃烧脂肪的效果，能预防儿童肥胖。玩轮滑时，膝关节、脚踝关节需要适当用力支撑身体，这对关节的支撑能力和灵活性有很好的锻炼作用。玩轮滑时腰、臀、大腿、脚踝肌肉都在用力，使肌肉得到锻炼。不过，轮滑毕竟是一项较专业的运动，运动前，专业人士提醒，要注意以下五方面：

(1)在进行轮滑之前先要做好“热身”。除了轻、慢地滑行外，拉韧带，活动髋、膝、踝关节是必不可少的，至少要进行5~10分钟。

(2)因为轮滑难免摔倒，要保护好自己的身体不受伤。在护具中以护膝最为重要，不论是初学者还是轮滑高手，膝盖是摔倒时着地几率最高、最容易受冲击的部位；头盔也很重要，万一摔倒，头部是最需要保护的部位。在西方许多国家，不戴护具进行轮滑是要受到处罚的。

(3)要选择安全的场地，不要在过往行人很多的地方玩轮滑，坑洼不平、有斜坡、有积水的地面也不适合轮滑。

(4)由于玩轮滑时腰部、膝关节、脚踝需要用力支撑身体，时间过长，容易导致局部负担过重，发生劳损，甚至会影响骨骼的正常发育。所以，正处在生长发育期的小孩子，玩轮滑时间不宜过长。儿童每天进行轮滑的时间最好在50分钟以内；年轻人也不要超过90分钟。

(5)复杂的动作虽然好看，但不适合初学者做。只有在专业老师的指导下，已经掌握了动作要领，才能试着做一些高难度动作。

(信息来源：<http://baby.39.net/a/201221/1966756.html>)



天津 FESCO-EAP 服务通讯

谢谢观看！

2012-03（总第33期）

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