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

TJ · FESCO

2012-14(总44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】读懂塑料水瓶上的数字
【2】天津：12类大病有望纳入救助试点
【3】天津严控“红眼客车” 凌晨 2 点到 5 点驾驶员必须休息
【4】脑力劳动者应吃的五种食物

朝九晚五

【1】25岁时应该具备的职场“竞争力”（上）
【2】25岁时应该具备的职场“竞争力”（上）
【3】战胜三种职业倦怠
【4】要谨防办公室职业病

健康休闲

【1】记住！早上起床后别喝这些水
【2】4种睡姿，你适合哪一种
【3】10个习惯让人显老（上）
【4】10个习惯让人显老（下）

亲子天地

【1】FESCO育婴师国家职业资格培训开始招生啦（上）
【2】FESCO育婴师国家职业资格培训开始招生啦（下）
【3】妈妈最关心的疫苗接种问题（上）
【4】妈妈最关心的疫苗接种问题（下）

读懂塑料水瓶上的数字

各种各样、大小不一的塑料制品有个三角框，里面的数字分别代表：“01”喝完就丢、“02”不建议作盛水用具、“03”千万不要让它受热、“04”超过110℃会出现热熔现象、“05”小心清洁后可重复使用、“06”切忌直接加热碗装的泡面盒、“07”小心用，便可避免“双酚A”。

听说过矿泉水瓶不能加热，可从没听说过不能重复使用阿？于是就有人指出，能不能重复使用，秘密在塑料瓶底的那个数字，更有网友仔细查看了几大饮料生产商使用的塑料瓶的底部数字，“有良心”“无良”得出喝的结论。

我们每天都会接触到各种各样、大小不一的塑料制品，这些看似相同的塑料制品，其实是用不同的树脂材质制成的，而不同的树脂材质在不同的温度、湿度等环境条件下，可能会析出相对有毒有害的物质，由此便诞生了全球通用的塑料回收标志。

塑料回收标志好似塑料容器的身份证，小小的三角符号一般印刻在塑料容器的底部。三角框内的数字从1至7不等，每个编号背后代表着一种规格的塑料容器，意义毫不相同。

（信息来源：http://www.tj.xinhuanet.com/shkj/2012-08/13/c

天津：12类大病有望纳入救助试点

大病救助有望再次“扩面”

目前，天津市城乡居民基本医疗保险报销范围除了规定的门急诊、住院、生育、意外险等费用外，还包括了门诊特殊病的费用。包括肾透析、肾移植术后抗排异、癌症的放疗化疗和镇痛治疗、糖尿病、肺心病、红斑狼疮、偏瘫、精神病、血友病、肝移植术后抗排异、癫痫、再生障碍性贫血、慢性血小板减少性紫癜等。

今后天津市将探索建立大病保障机制。全面推开尿毒症、儿童白血病、儿童先天性心脏病、乳腺癌、宫颈癌、重性精神疾病、耐多药肺结核、艾滋病机会性感染等8类大病保障，将肺癌、食道癌、胃癌、结肠癌、直肠癌、慢性粒细胞白血病、急性心肌梗塞、脑梗死、血友病、I型糖尿病、甲亢、唇腭裂等12类大病纳入保障和救助试点范围。

此外，城乡医保“免费”参保群体还将扩大。目前，天津市对享受低保人员、特困救助人员、农村五保户、没有工作的优抚对象、重度残疾人员、享受国家助学贷款的学生、离休干部无固定收入的遗孀或配偶、城镇低收入家庭60岁以上老年人等八类人群参加城乡医保由政府买单，这八类群体个人不缴费，政府给予全额补助。今后，在此基础上还将加大医疗救助力度，救助范围扩大到低收入重病患者、重度残疾人以及低收入家庭老年人等困难群体，资助其参加居民医保，同时提高救助水平，取消医疗救助起付线，稳步提高封顶线，进一步提高对救助对象政策范围内住院自负医疗费用的救助比例。

（信息来源：http://www.tj.xinhuanet.com/tt/jcdd/2012-08/20/c_112775586_2.htm）

衣食住行

返回首页

天津严控“红眼客车”凌晨 2 点到 5 点驾驶员必须休息

延安发生特大交通事故后，天津市交通集团第一时间组织对所属涉及“红眼客车”的长途客运车进行了安全监察。并确立了包括凌晨2点到5点驾驶员必须休息等在内的多项强制措施，严格要求夜班卧铺客车驾驶员，杜绝“红眼客车”事故发生。

目前市交通集团长途班线中涉及夜班卧铺客车的线路共有70余条、120部车。对于涉及车辆，该集团对发车时间和班次进行了相应调整，之前下午4点发车的班次调整到上午10点发车，确保凌晨前到达目的地。为落实凌晨2点至5点长途客运班线驾驶员必须休息的要求，该集团与各途经线路高速公路服务区、客运站协议建立驾驶员临时休息点，确保驾驶员凌晨2点至5点区间处于休息状态。该集团按照要求，客运车辆每日运行里程超过800公里的，配备2个驾驶员，超过1000公里的，配备3个驾驶员，要求每位驾驶员连续驾驶不得超过2小时，达到2小时的必须休息至少20分钟。此外，还在较长线路中途设立休息点，实施接驳运输。对于长途卧铺客运夜班车，全部安装了3G卫星定位视频系统，调度中心可24小时监控车内情况，对驾驶员随时进行提醒，以免其夜间疲劳驾驶。

（信息来源：http://www.tj.xinhuanet.com/tt/2012-08/29/c_112879240.htm）

返回首页

脑力劳动者应吃的五种食物

现在大部分职场白领的都是靠脑力劳动，长时间消耗脑力会出现多种疾病，因此脑力劳动者在平时必须要多吃一些补脑的食物。

1、花生：坚果类食物是脑力劳动者必不可少的食物，特别是花生最为适合脑力工作者，花生中除了含有丰富的卵磷脂和脑磷脂之外，同时也是神经系统所需要的重要物质，具有延缓脑功能衰退。

2、牛奶：可以说牛奶中的营养是全方面的，它不仅富含蛋白质、钙等营养成分，同时还含大脑所必需的氨基酸。而且牛奶中的钙非常容易被人吸收，同时也是脑代谢不可缺少的重要物质。

3、鱼类：鱼类属于白色肉类食物，不仅能给人体大脑提供丰富的优质蛋白以及钙之外，同时在鱼肉中还含有不饱和脂肪酸，经常吃鱼肉不会引起血管硬化，对脑动脉血管无危害。脑力工作者经常食用鱼肉，除了能保护血管之外，同时对大脑细胞活动有促进作用。

4、菠菜：很多人对廉价的菠菜经常会忽视，别看它不起眼，其实它对健脑有着非常强大的功效。这主要是因为在菠菜中含有丰富的维生素A、c、b1和b2，是脑细胞代谢的“最佳供给者”之一。同时在菠菜中还含有大量丰富的叶绿素，也具有健脑益智作用。

5、玉米：脑力工作者在平时不妨多吃一些玉米，因为在玉米中含有亚油酸等多种不饱和脂肪酸，这些物质都具有保护脑血管以及降血脂的作用。

（信息来源：http://www.8020rc.com/news/42/41870.html）

25岁时应该具备的职场“竞争力”（上）

25岁是一个重要的年纪。工作已一段时间，有所成果的将继续向前，浑浑噩噩的止步不前，要想此后在职场上“更上一层楼”，还需具备以下能力。

Hard Skill

1、学历——入职门槛。若本身学历不好，一个补救方法是出国留学或报考国内硕士班，用最高学历“勾销”先前较差的学历。

2、证书——法律、会计、医疗、金融业、信息业等行业大部分职位都需要以此作为准入门槛。如果你的学历条件较差，专业证照可弥补学历的不足。

3、专业技能 ——许多行业所特有的专业技能，只能在工作实践中学习。如果能跨领域培养多重专长，将可拉开你的领先距离。

4、听说读写算——文字表达能力、沟通表达能力、外语能力、数字能力、逻辑思考力、办公室文书软件运用能力。

（信息来源： http://arts.51job.com/arts/05/396389.html）

25岁时应该具备的职场“竞争力”（下）

25岁是一个重要的年纪。工作已一段时间，有所成果的将继续向前，浑浑噩噩的止步不前，要想此后在职场上“更上一层楼”，还需具备以下能力。

Soft Skill

1、性格特质——企业筛选员工一般遵从“3Q Very Much”的准则，即IQ（智商＝专业技能）、EQ（情绪商数）、AQ（抗压性）三者并重。

2、历练——包括社团活动、打工实习、校内外比赛、海外游学、项目研究，都是有用的历练。对于上司交办的高难度陌生任务，更不可视为畏途。

3、人脉——在于建立360度的圆融关系，包括了面对同事、主管、部属、客户，就算不是朋友，至少不要树敌，卷入复杂的办公室政治中。

4、形象管理——根据“7：38：55”法则，人们对你的印象有55，来自你的外形与举止，只有7取决于你说了什么；就算专业也要靠形象来包装，形象攸关专业说服力。

5、情报信息力——要懂得如何快速有效地在浩如烟海的信息中“淘金”，掌握最新的关键情报。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/396389.html）

战胜三种职业倦怠

职业倦怠到底是因为什么呢？产生结合意大利心理学家赫苏斯·蒙特罗·马林等人的研究，多数情况下，有三种可能。

第一种，糊里糊涂入行。有些人最初可能是被薪酬等表面因素吸引，内心并不是真正的认同和喜爱这一职业，不久之后，就失去兴趣。对这部分人来说，换个选择也许真的是新开始，并不需要太多纠结。

第二种，不能胜任工作。因为以自己目前的能力，不太能胜任工作，总是感到困难重重、特别吃力，时间一久，当然劳心费神了。要想解决这一问题，最好多向他人请教，提高职业能力。同时，找到让自己愉快的细节，比如某个领导欣赏你，增强成就感和价值感。

第三种，藏有某种心结。还有一些人，因为有某种心结，比如特别不能忍受不爱干净的人等，导致对目前的工作环境产生抵触。对此，最重要的是增强职业认同感，发现这份职业带给你的意义和价值，提醒自己，先抓住主要矛盾。

职业倦怠并非完全是坏事，从某意义上说它可能是迈上新平台的前奏，生活的醍醐灌顶。保持兵来将挡的态度就好，不必过于忧虑。

（信息来源：http://health.ifeng.com/psychology/career/detail_2011_08/02/8112692_0.shtml）

要谨防办公室职业病

复印机综合症 经常接触复印机的人易患 “复印机综合症” 由于复印机的静电作用，使空气中产生一定数量的臭氧，经氧化作用生成氮氧化物。这种物质可损伤细胞生物膜，对眼睛、口腔、呼吸道粘膜有明显刺激作用，使人产生头痛、头晕、眼与鼻咽部发生干等症状。预防办法：复印机要避免日光直照射;室内安装排气装置，保持空气流通。操作人员应常食用含维生素E的食物，如花生油、芝麻油、牛奶、豆制品、菠菜、玉米等。

低头综合症 脑力工作者长期伏案工作，会形成一种职业病，表现为出汗、颈肩与上臂酸痛或间歇麻木感，医学上称为 “低头综合征” 。防治方法是：工作时坐姿要端正，头不要过低，不要离卓面太近;至少隔半小时抬头一次或伸颈或扩胸15-20次;早晨起床前或工间操时做俯卧撑，晚上入睡前做仰卧起坐;每隔15分钟做一次仰望动作，睡觉时枕头宜稍低。

肌肉饥饿征 脑力劳动者体力活动相对减少，肌细胞缺血缺氧，神经兴奋性降低，其代谢产物乳酸不能及时排出体外，易产生疲惫无力感(时间久则会出现肌肉萎缩)，称作肌肉饥饿症。肌肉本身新陈代谢能力低，肌纤维软弱，加上血管壁弹性差、血液供应差所致。最好的保健措施是运动，如每天坚持以每分种100-120步的速度散少一小时，早晚各做一次操，工间再做1-2次肢体动力，可达到理想效果。

（信息来源： http://health.ifeng.com/psychology/career/detail_2011_06/30/7349563_0.shtml）

健 康 休 闲

返回首页

记住！早上起床后别喝这些水

饮料

早上起来的第一杯水最好不要喝市售的果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸，在代谢过程中会加速钙的排泄，降低血液中钙的含量，长期饮用会导致缺钙。而另一些饮料有利于排尿作用，清晨饮用非但不能有效补充机体缺少的水分，还会增加集体对水分的要求，反而造成体内缺水。 果汁、牛奶、咖啡也不宜作为清晨的第一杯饮料，因为这些物质并不能提供此时机体最需要的水分，还会使机体在缺水的状态下就让胃肠进行消化和吸收工作，不利于身体的健康。，对高血压和动脉粥样硬化的人很有益处。

盐水

有人认为喝淡盐水有益于身体健康，于是晨起喝淡盐水，这种认识确是错误的。喝淡盐水有利于健康不假，这对于夏天出汗后补充水分是必要的，可对于晨起补充水分来说非但无益，还是一个危害健康的错误做法。 生理学的研究认为，人在整夜睡眠中未饮滴水，然而呼吸、排汗、泌尿却在进行中，这些生理活动要消耗损失许多水分。早晨起床时，血液已成浓缩状态此时如饮一定量的白开水可很快使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性脱水。再喝盐开水反而会加重高渗性脱水，令人备加口干。

此外，瓶装、桶装的各种纯净水、矿泉水也不宜存放过久。大瓶的或桶装的纯净水、矿泉水超过3天就不应该喝了。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/ysts/2012/08/23/15999302_5.html）

4种睡姿，你适合哪一种

看看你选对了睡姿吗?

有的人，睡5个小时，白天能够精神奕奕，那就没问题。

有的人睡十几个小时，白天注意力却集中不了，那就是睡眠有问题。我曾经遇到一位来自永康的病人，他在我这里边看病边打盹。他说，自己晚上睡眠很好，一沾枕头就睡着，一睡就是11个小时，但白天还是很瞌睡。给他检查后发现，他患有睡眠呼吸暂停综合征，也就是说，他晚上睡觉时总是在打呼噜，而且经常出现呼吸暂停，尽管这种呼吸暂停不致命，但睡眠质量就大打折扣了。

我们有四大基本睡姿，那么哪一种睡姿，最利用健康，更能保证睡眠质量?

1、左侧卧：左侧卧会压迫心脏、胃部，尤其对于患有胃病、急性肝病、胆结石的患者而言，不易采用左侧卧。

2、右侧卧：优点是不会压迫心脏，睡眠有稳定感；缺点是影响右侧肺部运动，不适合肺气肿的患者。

3、仰卧：选择仰卧睡姿优点是不压迫身体脏腑器官；缺点是容易导致舌根下坠，阻塞呼吸。不适应人群是打鼾和有呼吸道疾病的人。

4、俯卧：这种睡姿的人睡觉时会感到安全，也有助于口腔异物的排出，同时对腰椎有毛病的人有好处；缺点是压迫心脏和肺部。

总的来说，仰卧位对有些病人是不好的；俯卧位虽适合舌根塌陷的人，呼吸可以顺畅了，但是心脏受压迫；右侧卧则相对更有益。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/08/28/16065693_2.html）

健 康 休 闲

返回首页

10个习惯让人显老（上）

随着年龄的增长，脸上皱纹渐深，皮肤开始松弛下垂，头发也斑白脱落了。稍不留意，不良的生活习惯还可能让这些老化现象提前找上你，最近，日本美容专家河岛美玲撰文介绍了10个会加速老化的恶习，并教你如何改正。

1、开空调睡，脸色变差。夜里如果把空调开到25℃以下睡觉，凌晨3—4点身体就会发冷，导致代谢降低，影响体内血液循环，脸色就会跟着变差，严重时还会引起肩膀酸痛或头痛。因此，夜间把空调设置为凌晨3点前自动关机，或把温度设置在28℃。

2、站坐不直，提前驼背。身体乏累时，无论坐立行走都习惯佝背，久而久之容易降低脊柱骨密度，引起变形。此外，还容易令胸肌张力减弱，引发乳房下垂。平时要注意随时挺胸直背，多做肌肉锻炼运动。

3、用手撑脸，皱纹加深。脸部骨骼较脆弱，微小外力持续作用也会令其改变，用手撑脸会令脸部看上去不对称，并且使脸部皱纹加深。此外，撑着脸那只手的肘部角质层也会变黑起皮。坐着时可以在手里拿个东西，如一本书或一支笔，可以时刻提醒自己。

4、不戴胸罩，乳房下垂。运动时胸部晃动，会令支撑乳房的悬韧带拉伸松弛，日久会导致乳房下垂。因此，运动或活动量大时要戴可充分支托乳房、不致晃动的运动型胸罩。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/08/10/15836558_4.html）

10个习惯让人显老（下）

5、枕头过高，颈纹增多。常言道高枕无忧，其实，枕头过高会令脸部处于下垂状态，对脖子产生压力，长时间这样睡就容易产生颈纹。因此要注意枕头的高度，一拳高最好。

6、洗两遍脸，皮肤粗糙。皮脂膜有屏障外界异物作用，而连洗两遍脸，会过度去除皮脂膜，引发皮肤粗糙。洗脸不能太勤，并且最好用中性洗面奶。

7、发根涂护发素，容易脱发。把护发素涂抹在发根及头皮上，会堵塞头皮毛孔，影响发根处的血液循环，导致脱发。因此，护发素要从耳朵边的头发开始，往发梢方向涂抹，如不慎沾到头皮，一定要冲洗干净。

8、睡前看电视，爱长黑眼圈。睡眠时人体会分泌增进皮肤弹性和促进新陈代谢的激素，如果临睡前看电视，屏幕的光刺激会使大脑兴奋，导致失眠，出现黑眼圈、皮肤暗淡无光等。因此，就寝前30分钟内要关掉电视、电脑，调暗房间亮度。

9、运动过度，人体“生锈”。剧烈过度的运动令肌肉短时间内消耗大量氧分，导致呼吸加快变浅，但同时氧分在人体内会转化成活性氧这种会令人体“生锈”的物质，加速人体老化。适度的运动应是可以边运动边能跟对手或旁人从容交谈。

10、不穿裙子，容易发胖。随着温度的下降，脂肪的合成能力也在降低，外界温度降低到17℃，脂肪就几乎不再合成。温度越低，人体就会分泌更多的激素来燃烧脂肪。因此，秋冬季适时穿长裙，有助分解腿部多余脂肪，帮助瘦腿，使腿部肌肉更紧实。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/08/10/15836558_4.html）

FESCO育婴师国家职业资格培训开始招生啦（上）

育婴师主要从事 0-3 岁婴幼儿的照料、护理和教育，而目前本市从事这方面的人才严重缺乏，家长不惜重金聘请专业的育婴师照顾和教育孩子，很多幼儿园也急需这样的专业人才，形成了巨大的就业市场。

培训班型

班型	育婴师（中级）
特点	从零开始，理论和技能的全面学习
适合人群	无基础，热爱育婴事业，希望从事该职业的有志之士
周末班	周日 9:00-16:30　5 月 27 日开班　常年滚动招生　随到随学　推荐就业
日常班	周一至周五 9:00-16:30　常年滚动招生　随到随学　推荐就业
价格	1800 元
考试时间	天津市人力资源和社会保障局统一安排考试，
成绩公布时间	考试结束后 2 个月电话通知
证书发放时间	成绩公布后 3 个月

FESCO育婴师国家职业资格培训开始招生啦（下）

培训内容：

0—3 岁婴幼儿的生理、心理发育特点；日常生活照料，活动设计；玩具和读本的选择；婴幼儿动作训练，智力开发，交往能力的培育，婴幼儿异常行为的纠正；婴幼儿营养需求及营养餐的配置。

鉴定方式：

考试为天津市人力资源和社会保障局组织的统一考试，考试分为理论考试和技能考试，成绩均到达 60 分合格，可获得育婴师国家职业资格证书。

★考试未通过可免费重修

报名条件：

有耐心和责任感；口齿清楚、会说普通话、表达能力较强，并有一定的学习能力；报名时请携带：身份证复印件 1 张、学历证书复印件 1 张、1.5 寸黑白照片 1 张，一寸彩色照片 2 张、并填写《国家职业技能鉴定申请表》。

培训地点及咨询：

地址：开发区三大街 22 号，滨海职业技能培训鉴定中心

负责人：董老师　　**报名及咨询电话：66217333-8032**

妈妈最关心的疫苗接种问题（上）

问：哪些情况下儿童不适宜接种疫苗?

答：有急性疾病：如果家长发现孩子正在发烧，特别是发热在37.6℃以上，或同时伴有其他明显症状的，应暂缓接种疫苗。孩子康复并经过一段时间调养后再接种疫苗。此外，如果孩子处于某种急性疾病的发病期或恢复期，或处于某种慢性疾病的急性发作期，均应推迟疫苗的接种，待孩子康复以后再接种疫苗。

过敏体质：个别儿童有过敏体质，容易被家长忽视，有过敏体质的儿童接种疫苗后偶尔可引起过敏反应，造成不良反应。所谓过敏体质，是指儿童反复接触某种物质，容易发生机体过敏反应，出现相应症状，其中以过敏性皮疹最为常见。如果过去接种某种疫苗曾发生过敏反应，则应停止接种。

免疫功能不全，神经系统疾患的孩子，应在医生的指导下，谨慎接种疫苗。

问：哪些情形不属于预防接种异常反应?

答：(1)因疫苗本身特性引起的接种后一般反应；(2)因疫苗质量不合格给受种者造成的损害；(3)因接种单位违反预防接种工作规范、免疫程序、疫苗使用指导原则、接种方案给受种者造成的损害；(4)受种者在接种时正处于某种疾病的潜伏期，接种后偶合发病；(5)受种者有疫苗说明书规定的接种禁忌，在接种前受种者或者其监护人未如实提供受种者的健康状况和接种禁忌等情况，接种后受种者原有疾病急性复发或者病情加重；(6)因心理因素发生的个体或者群体的心因性反应。

（信息来源：http://baby.39.net/a/2012425/2012399_1.html）

妈妈最关心的疫苗接种问题（下）

问：为什么有些人接种疫苗后仍有可能发病?

答：疫苗均具有一定的保护率，但由于受种者个体的差异，少数人接种后不产生保护作用，仍有可能会发病。

另外，如果接种疫苗时受种者恰好已处在该疫苗所针对疾病的潜伏期，接种后疫苗还未产生保护作用，所以接种疫苗后仍会发病，这就属于偶合发病。

问：能否进行接种前常规筛查?

答：国际上不推荐接种前对所有禁忌进行常规筛查。因为每种疫苗的禁忌不尽相同，并有其特殊禁忌；接种时只能通过询问或简单体检判断一般禁忌，不可能对所有禁忌进行筛查，而且筛查费用高；国际上不推荐接种前对所有禁忌进行常规筛查。

（信息来源：http://baby.39.net/a/2012425/2012399_1.html）

谢谢观看！

2012-14（总第44期）

联系人：信息管理部 范津
电　　话：022-83287616
邮　　箱：fanjin@feesco.com.cn