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

2012-17(总47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】防PM2.5口罩无科学依据
【2】冷空气来袭注意几种疾病
【3】 7岁男童玩iPad玩出颈椎病
【4】白领穿坡跟细高跟鞋 超3.5厘米都会使小腿肌肉病态

朝九晚五

【1】怕沟通爱独行 你有职场自闭症吗
【2】内部转岗，机会还是陷阱
【3】 HR对简历的几点建议
【4】技术人员是中国内地最难填补职位

健康休闲

【1】8大致癌饮食习惯 90%的人都中招（上）
【2】8大致癌饮食习惯 90%的人都中招（下）
【3】保暖防寒防范白领秋冬手脚凉
【4】秋天头发掉得多怎么办

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】爸爸妈妈的形象——【妈妈】做好女儿的榜样
【4】爸爸妈妈的形象——【爸爸】留给女儿的财富

防PM2.5口罩无科学依据

民用口罩密合性低，没法防PM2.5

“口罩的密合性不好，再好的阻隔能力也没用！”王秀强说，即使有些口罩增加了鼻梁金属条，但多数民用口罩很难实现很好的密合性。

周翠兰告诉记者，她从1996年开始卖口罩，据她了解，根据目前国内相关机构颁布的相关标准，可以对口罩的防细菌功效进行检测，但好像没有能检测出其是否具有过滤PM2.5功效的。

如何选购口罩

“选择适合自己脸型的口罩很重要，一款能和你的面部紧密密合的口罩，远比一款标称防护能力有多高的口罩有效得多。”王秀强说，口罩本身的防护效果并不等同于最终的防护效果，如果用户选择的口罩和面部曲线并不太贴合，或者没有正确佩戴，密封性不佳，那也会导致实际防护效果降低甚至消失。其次，王秀强建议市民选择能自由呼吸的口罩远比一款防护指数高高在上的口罩有用。

周翠兰说，1.2米以下的孩子要戴口罩，地面以上1.2米以下是污染重灾区。南京儿童医院呼吸科医生表示，儿童的抵抗力和免疫力比成人低，秋冬季更应佩戴口罩，起到一定的防护作用。家长最好选购一次性口罩比较实用也更卫生，如果选购棉质口罩则要经常清洗消毒。

佩戴好口罩后，对于日常出行的人说，可尝试低头、抬头、向上伸手等几个简单的动作，看看口罩是否有松动或者密封性不够好。同时可以向外吹气，看看头发有没有被吹动。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/jkzx/2012/10/22/16821686.html）

冷空气来袭注意几种疾病

4种秋常见病需防范：

秋冬季节是流感、哮喘、鼻炎、支气管炎的高发期,尤其是天气的反复变化及骤然升、降温等会引起这些病的大暴发。在此,提醒大家注意防范。

1.流感:典型的流感呈现为乏力、头痛、头晕、全身酸痛；常有咽痛,鼻塞、流涕等。老人、婴幼儿、有心肺疾病者患流感后可发展为肺炎。

2.鼻炎:患者会出现鼻塞,流清水涕,鼻痒,喉部不适,咳嗽等症状。其中急性鼻炎、过敏性鼻炎、血管运动性鼻炎受天气影响较大。

3.哮喘:寒冷季节容易受凉而导致呼吸道感染,天气突然变化,可激发支气管哮喘发作。此种炎症可引起反复发作的喘息、气促、胸闷、咳嗽等症状。

4.支气管炎:当气温骤降、呼吸道小血管痉挛缺血、防御功能下降等可致病。慢性咳嗽、咳痰或伴有喘息,部分病人可发展成阻塞性肺气肿、慢性肺原性心脏病。

“春捂秋冻”是民间的一条保健谚语,从气候学的观点来分析有一定科学道理。但人们对“秋冻”的理解,不应仅限于“不忙添衣”上,还要加强耐寒锻炼,经常用冷水洗脸洗鼻。另外,“秋冻”不是人人都适合,要有个“度”。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/tt/2012/10/09/16628121.html）

7岁男童玩iPad玩出颈椎病

7岁的小刚非常喜欢打游戏，几乎都要抱着iPad睡觉。最近小刚突然感到头痛难忍，被父母带到广州医学院第二附属医院一检查，原来他得了颈椎病。

据广医二院疼痛科主任卢振和介绍，给小刚拍片检查，他们就发现小刚的颈椎生理弧度发生了改变，“听父母说，孩子很喜欢打游戏，天天低着头自然而然就引起了颈椎肌肉的损伤，时间长了也导致骨头变形，造成颈椎病”。

卢振和给孩子定了治疗方案：“首先是停止损伤，其次是加强肌肉锻炼，加上到医院做的辅助手段，他起码要3个月到半年的时间才有望恢复。”

卢振和表示，如今颈椎病在成年人中的发病率已高达70%—80%，并有年轻化趋势，而超过七成的头痛问题可通过根治颈椎病解决。因此，长期伏案工作者一定要注意姿势，并在工作一段时间时要进行适当活动，选择合适的枕头，以预防颈椎病发生，一旦出现症状，要及时到医院寻求专业治疗。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/jkzx/2012/10/17/16750329.html）

白领穿坡跟细高跟鞋 超3.5厘米都会使小腿肌肉病态

裸足以及各种高度的高跟鞋有多大影响?

实验发现，裸足没有影响；7厘米的细高跟和坡跟都会使小腿肌肉泵射血能力下降，使其进入病态范围；3.5厘米的高跟也会使其射血能力下降，不过尚未进入病态范围。同时发现，3.5厘米以上的高度，都会是静脉出现淤血状态，长期这种状态，会使细胞增生肥大，导致腿部变粗。

骨科医生力挺平底鞋

跟不是越高越好，那么平底鞋是不是最好的呢?

“从骨科医生的角度来说，我也支持这个研究结论，从生物力学的角度来说，高跟鞋改变了足底的受力点。”省立同德医院骨科副主任张晓文说。

张晓文介绍，在门诊中碰到不少年轻女性因为穿高跟鞋引发脊柱、小腿以及脚趾问题的人，其中最厉害的一名女性穿了20年高跟鞋，结果大脚趾外翻，必须手术矫正了。

人脚底本身的受力点是前足、中足和后跟三个点，穿高跟鞋后，负重就全部压到了前足和中足上，异常应力使得大脚趾很受伤。高跟鞋的高度也同时改变了脊柱的负重点，容易引起脊柱问题，小腿后侧的肌肉群也因为长期紧张容易发生炎症。

“从生物力学角度来说，后跟的角度如果抬高30度，前脚的受力就会增加一倍左右。”张晓文介绍，许多女性为了让受力均衡，选择松糕鞋。其实这种鞋也不安全，虽然受力均衡了，但因为站得高了，小腿的肌肉群仍旧长期紧张，而且因为高度的问题，还容易发生一些脚踝扭伤的意外。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/jkzx/2012/10/17/16745085.html）

朝九晚五

返回首页

怕沟通爱独行 你有职场自闭症吗

职场中有这样一类人：平时行动独来独往，在工作场合总是很闷，不愿意和任何人多说话，这是“职场自闭症”的表现。有调查显示，职场中有将近60%的人，因环境、压力等原因，而产生“职场自闭症”。

感觉跟他们不是“一拨的”

“我发现，自己越来越‘不合群’了。”小林在广告公司做策划，性格比较内向，总是不太习惯与别人打交道。小林觉得，自己已经成了办公室里的“透明人”了。

不良的心理状态要及时调整

“在职场中，因为环境、压力等原因产生沟通障碍，甚至出现职场自闭的症状，其实并不少见，因此需及时调整。”资深职场心理咨询专家诸葛颖华认为，新员工大多由于个性、年龄差异等因素无法融入集体，而导致自己被“晾在了一边”。因此，在新集体中要树立自信，不要怕说错话而排斥与人接触，只有积极融入才能形成顺畅的沟通渠道。与领导沟通时，不必过分强求，良好沟通并不等同于“嘴把式”，领导需要下级会说话，更需要有工作能力。与领导打交道，有疑问及时提出，有成绩如实汇报，只要态度诚恳谦和，真正完成了工作，领导自然会看到。

（信息来源：http://finance.ifeng.com/job/zjft/20121018/7167274.shtml）

内部转岗，机会还是陷阱

内部转岗自然是个人职业发展的一个机会，但是否适合自己，则需要详加评估。向阳生涯首席职业规划洪向阳指出，以招聘专员为例，它与内训岗位在工作内容上的差距很大，核心职能也不一样。有时看似相近的两个工作，其实核心工作内容完全不同，对个人职业技能、工作能力的要求也完全不同，因此，在转岗时，一定要将新岗位的任职要求与自身实际能力做全面的评估。洪向阳提醒职场人，面对内部转岗机会，**要认真考虑以下五个最基本的问题：**

1)个人在转岗目标岗位上的实际能力如何；

2)转岗目标岗位是否符合个人职业规划；

3)目标岗位是否符合现阶段职业发展需求

4)对目标岗位是否有强烈的兴趣

5)个人是否具备快速学习能力

上述五个问题中，前三个问题尤其要经过认真思考。向阳生涯提醒职场人，行业技术的门槛越高，专业程度越强，转岗越难实现。比起外部跳槽，内部转岗看似风险小了很多，但仍然需要用清晰的职业规划做行动指南和判断标准。转岗不是目的，可持续的、长远发展才是应该是终极追求。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/277364.html）

HR对简历的几点建议

1、求职动机千万不要只写：我希望来学习这样的话。虽然任何公司都希望员工有学习精神，但不要让别人认为你的核心目的是来镀金的。公司不是学校。

2、专业技能这里切忌：不是一股脑把你的口袋都翻出来，告诉我你会这个会那个。请拣对这个职位有加分的说。我收到不少应聘行政的应届毕业生的简历，简历里不断给我讲她的课程有C语言，还把成绩单放在后面。拜托，行政是不用C语言的。

3、不加分的特长不要写。

不要告诉我，你得过多少奖学金，当过什么课代表，学校什么杯比赛拿了个奖。不是说你写的不真实。而是它们根本不能为你应聘的职位加分。那什么样的学校经历可以写呢?

如果你应聘的是活动策划，可以写你在学校广播电台长期担任XX职位，学校舞蹈队XX职位。如果你应聘的是程序员，可以写你对数学与程序的看法。不用多，两句也行。如果你应聘的是美术，可以谈谈老师规定的以外，你还画什么风格的，有商业型（不是艺术家型）的平面作品那就更好了。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/397575.html）

朝九晚五

返回首页

技术人员是中国内地最难填补职位

2012年最难找到合适员工的十大职位：

1.技术人员
2.销售代表
3.工人
4.管理层/高级管理人员
5.工程师
6.生产作业操作工
7.销售经理
8.财务和会计人员
9.技术工匠
10.秘书、个人助理、行政助理、办公室职员

(备注：技术工匠包括电工、木工、橱柜制造工、泥瓦工/砖匠、管道工和焊工。技术人员主要指生产、运营、工程和保养人员。)

（信息来源：http://finance.ifeng.com/job/zjft/20121015/7148094.shtml）

8大致癌饮食习惯 90%的人都中招（上）

1、喜欢吃滚烫的食物

临床中，医生发现很多消化系统癌症患者，特别是食管癌、胃癌患者，他们有一个共同的特点，就是喜欢吃非常热的食物，每顿饭都恨不得吃那些刚出锅的东西。咨询一位被确诊为食管癌的患者饮食情况，发现他平日不但喜欢吃烫嘴的饭菜，还非常喜欢喝热茶，就是这些不良的饮食习惯，造成他中年发病。

2、吃东西狼吞虎咽

吃东西狼吞虎咽仿佛成为这个时代上班族的一个通病，工作和生活的压力让上班族处于一个高度紧张的状态中，吃饭好像只是为了简单的身体需要，所以，吃饭速度非常快。实际上这样对身体健康非常不利。

3、吃得过饱

我们的先辈在很早以前就认识到吃得过饱会对身体造成危害，《黄帝内经》里面说了句非常经典的话：“饮食自倍，肠胃乃伤。”说明一次吃很多东西，首先损伤的是我们自己的肠胃。

4、经常在外面吃饭

当今是经济快速发展的时代，生活水平的迅猛提高，也改变了人们居家饮食的良好习惯。许多人由于工作的原因，不得不经常在外应酬，其实，这样的饮食方式对身体健康是非常不利的。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/10/09/16635745_5.html）

8大致癌饮食习惯 90%的人都中招（下）

5、经常饮酒过量

从保健方面讲，适量饮酒能兴奋神经，让人产生愉悦的感觉，有提神醒脑、舒筋活血的生理功能，可以松弛血管，改善血液循环，提高人体免疫力，增进食欲，有利于睡眠。最近，国外的研究分析显示，每日饮酒少于20克，可使冠心病风险降低20%，在糖尿病、高血压、陈旧性心肌梗死病人中，也得到同样结果。

6、偶尔才吃蔬菜和水果

膳食讲究平衡，蔬菜水果是我们日常膳食中的重要组成部分，所以，如果平时只爱吃肉，不爱吃蔬菜和水果，就增加了患癌的风险性。

7、吃饭不规律

吃饭经常不准时仿佛成为现代人的一个通病，其实，这样对身体非常不利。研究表明，不规律的饮食习惯会导致肥胖与胃癌。

临床中，问及癌症患者时，很多人都有这样的问题，或者是不吃早饭，或者是中午吃得很晚，或者是深更半夜吃零食。

8、就餐环境不愉快

现代研究认为，不良的情绪变化是癌症的“活化剂”。有学者收集近50年的资料，发现忧郁、焦虑、失望和悲伤等不良情绪常常是癌症发生的前奏，这种情绪潜伏通常只要1～2年，就可能引起疾病。美国专家调查的500例癌症患者，都有明显的精神创伤史。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/10/09/16635745_5.html）

健 康 休 闲

返回首页

保暖防寒防范白领秋冬手脚凉

秋冬季节，很多人都会觉得手脚冰凉，特别怕冷，原因是人的新陈代谢减慢，再加上自然界温度降低，人体血管收缩、血液回流能力就会减弱，使手脚特别是指(趾)尖部分血液循环不畅，导致手脚总感觉冰凉。手脚冰凉只是一种症状，可以通过一些方法自己来防范。

合理饮食：可适当多食羊肉、狗肉、牛肉、鹿肉等温性食品；花生等坚果也可以帮助身体产生热量、促进血液循环，也可常食之；也可在医生指导下，服用些强身健体的中药，如人参、鹿茸、蜂王浆等，增强机体抗寒能力。

保暖防寒：选择合适的保暖品、鞋袜，如布底绒里棉鞋和毛巾袜，既暖和又舒适；鞋内最好放鞋垫，并经常更换保持干燥。手除了左右手经常互相摩搓外，还要注意戴较宽松的手套，太紧不利于血液循环。

体育锻炼：可以通过打太极拳、步行、慢跑、爬楼梯、健身舞等全方位锻炼。如手冰凉，上肢的活动量应大些，如果脚冰凉，下肢活动量应大些，通过加强对手脚的锻炼，可改善手脚冰凉的症状。打太极拳可以让全身各个部位运动起来，促进血液循环，是保持手脚温暖最好的方法。同时锻炼要经常化，才能收到明显的疗效。

热水泡脚：可在每天晚上用热水泡泡脚，也可以切些生姜片，用开水冲泡，待水温稍热，脚缓慢放入，泡上15～20分钟，可以加快血液循环速度，还可消除疲劳，助于安眠。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/10/12/16680293.html）

健康休闲

返回首页

秋天头发掉得多怎么办

1.经常改变头发分缝的位置

梳发的方向如果保持不变，头发缝儿分开的地方，由于常常被阳光照射的关系，将会特别干燥或变薄。如果分开的地方开始变薄，应该在搽发乳或头油后，加以按摩，使已经干燥的头皮得到滋润。有时不妨将分开的方向改变，不但能够享受改变发型的乐趣，且能够避免分开处干燥，减少脱发。

2.营养足、大便通畅，头发更健康

多吃一些含铁、钙、锌等矿物质和维生素A、B、C以及含蛋白质较多的食品，如含有丰富蛋白质的鱼类、大豆、鸡蛋、瘦肉等以及含有丰富微量元素的海藻类、贝类，富含维生素B2、B6的菠菜、芦笋、香蕉、猪肝等都对保护头发、延缓头发老化有好处，保持大便通畅也有利于头发的健康生长。

3.避免过多损害

染发、烫发和吹风等对头发都会造成一定的损害；染发液、烫发液对头发的影响也较大，次数多了会使头发失去光泽和弹性，甚至变黄变枯；日光中的紫外线会对头发造成损害，使头发干枯变黄。

染发、烫发间隔时间至少3~6个月。避免日光的暴晒，游泳、日光浴时更要注意防护。

4.选择弱酸性洗发水

洗发水最好是弱酸性的，不可碱性太强。另外要选择能够强壮头皮与毛囊的洗护产品，最好能定期去美发沙龙做深层的专业护理，或者将一些专业产品买回家，来加强修护。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/09/30/16561669_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**

爸爸妈妈的形象——【妈妈】做好女儿的榜样

不管妈妈们是否已经意识到，大多数的女儿都会把自己的母亲当作模仿对象。仅仅在日常生活的接触中，母亲就可以在生活的无数个方面影响着女儿。女儿也正是在生活的各个细节中感受到母亲所传递给她的对于自我、女人、男人，以及生活的一般观念。在某种意义上说，妈妈决定着女孩将会成长为一个什么样的人。所以，请记住：想让女儿成长为一个什么样的人，做妈妈的首先自己要成为那样的人。

给妈妈的建议：

1.提高自己对生活的满意度，学会停止唠叨和抱怨，以一颗乐观的心对待一切。

2.给女儿一个明智女人的形象，不要把自己的生活压力转嫁给女儿。

3.用自己的思想和行为去影响女儿，好的品德是父母送给女儿一生最珍贵的礼物。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/12/0407/2012-07-04/1652208507.shtml）

爸爸妈妈的形象——【爸爸】留给女儿的财富

爸爸不像妈妈那样给予女儿无条件的爱，他常常只在女儿取得成绩时才把爱作为一种奖励给她。然而女孩的心灵细腻敏锐，爸爸的这种不善表达会被女儿看作是爸爸不爱自己，——在这种心理的影响下，女孩会变得自卑、悲观，甚至对生活中的一切都不感兴趣。相反，如果女孩有一位关注她，并善于表达自己情感的父亲，在父亲的关注和鼓励下，就会变得自信、乐观，做任何事情都充满积极向上的动力。

此外，或许女孩自己也没有意识到，她们洗手的姿势、哈哈大笑的样子更像爸爸，甚至在她们的内心也一直在向着父亲所希望的方向发展。每位父亲对女儿一生的影响都是巨大的。他们在自觉不自觉中影响着女孩的择偶标准、影响着女孩的性格、影响着女孩的气质。

给爸爸的建议：

1.尽可能多地陪在女儿身边，和女儿在一起做很多有趣的事情，并给女儿带来安全感。

2.寻找一些“情感词汇”来拉近与女儿之间的感情，如：“你真棒!”“爸爸为你感到骄傲!”

3.爸爸的支持会让女儿更加自信，来自于爸爸的肯定会让她重新为自己定位。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/12/0407/2012-07-04/1652208507.shtml）

谢谢观看！

2012-17（总第47期）

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