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

2012-20(总50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】“双城”间开建四条市域线 未来实现30分钟通达
【2】洁厕液与84消毒液合用易产生毒气 勿合用
【3】鱼类汞污染 体重60公斤者每天吃鱼不超170克
【4】感冒爱找哪类人

朝九晚五

【1】如何从小公司“跳”进500强？（上）
【2】如何从小公司“跳”进500强？（下）
【3】必备！六招助你快速晋升（上）
【4】必备！六招助你快速晋升（下）

健康休闲

【1】每天按摩五部位轻松活到九十九
【2】降温天气如何养生防病
【3】6个坏习惯最易致病（上）
【4】6个坏习惯最易致病（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】用三种“心”来对待孩子（上）
【4】用三种“心”来对待孩子（下）

衣食住行

返回首页

“双城”间开建四条市域线 未来实现30分钟通达

天津轨道交通Z1、Z2、Z4、B2线将在“十二五”期间建设。据了解，本市轨道交通的未来将是由市域与城区两部分线路组成的网络，总规模将达到1036公里。轨道交通将承担本市60%以上的公共交通客流；中心城区、滨海新区的双城间60%以上的居民步行10分钟左右可以到达轨道交通的站点。规划的四条市域线将构成“两横两纵”的布局结构，建成后将实现中心城区至滨海新区及主要多个功能区之间30分钟通达。

Z1线可换乘地铁5、10号线

Z1线全长115公里，是连接天津港及散货物流区至天津市区的轨道交通线路。Z1线沿线主要经过滨海生活贸易港区、于家堡、葛沽、津南新城、海河教育园区、天钢柳林地区、天津文化中心、张家窝高铁站、静海新城和子牙产业园等多个站点。

据施工方介绍，由于Z1线途经天津市区及滨海新区多个重点发展区域，建设方式将有别于现有津滨轻轨东段高架桥结构，全部采用地下轨道施工模式，该线路将与地铁5号线和10号线连接，实现换乘。

Z2、Z4线经过滨海新区

Z2线全长115公里，沿京津塘发展主轴布设，串联了双城区之间北侧产业组团，有效促进产业组团中心的发展，滨海新区内经过机场、航空城、高新区、开发区西区、滨海西站、海洋高新区、北塘、生态城、滨海旅游区、中心渔港、汉沽新城等重点发展区域，可实现新区与中心城区西站副中心的连通，建成后将强化新区与机场、天津站等枢纽的联系。

（信息来源：http://news.enorth.com.cn/system/2012/12/05/010360629.shtml）

洁厕液与84消毒液合用易产生毒气　勿合用

洁厕液+84消毒液=毒气

湖南师范大学化学化工学院专家曾经做过一次专门试验，专家将一个锥形瓶与一个分液漏斗组装在一起。在锥形瓶中，装入约半瓶洁厕液。紧接着，又将消毒液倒入分液漏斗，任消毒液缓缓滴入装有洁厕液的锥形瓶中。在锥形瓶的一侧，专家则用导管与另一个装有清澈氢氧化钙溶液的小型锥形瓶相连。

当消毒液被倒入洁厕液中混合后，化学反应很快发生了。只见原先装有洁厕液的锥形瓶中很快腾起一层厚厚的白色气泡。这些气体，很快随着导管传入装有氢氧化钙溶液的小型锥形瓶中，冒起一个个小小的气泡，之后生成了白色沉淀。打开分液漏斗的瓶盖，一股具有强烈刺鼻性气味的气体扑面而来。那些黄绿色气体就是氯气，它与氢氧化钙发生反应会生成白色沉淀次氯酸钙。

专家说，消毒剂里面的主要成分是次氯酸钠，而洁厕液里面则含有无机酸。当这两种物质混合在一起后，便会产生化学反应生成氯气。专家建议，清洁马桶时，消毒液与酸性洁厕液一定不要混合在一起使用。如果实在想用，可以先用洁厕液刷一遍，用水冲洗干净后，再用稀释后的84消毒液冲一遍。

氯气是有毒气体，易挥发，中毒后，轻者可能引起咳嗽、胸闷，重者呼吸困难，更严重的甚至可能危及生命。据陈先生说，因为儿子个头小，离座便器近，吸入的氯气较多，经治疗脱离危险后，医生又安排了一周的雾化治疗，以免留下隐患。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/jkzx/2012/12/05/17489890.html）

鱼类汞污染 体重60公斤者每天吃鱼不超170克

喜欢吃鱼也可能带来健康风险。昨天，由美国自然资源保护委员会(NRDC)与世界其他95家公益组织组成的零汞工作组发布一项研究报告称，全球海鲜中的汞污染含量及其中的甲基汞对人体健康的危害被低估，此前一些人们所认为的“安全标准”已不再名副其实。鱼类为何会与汞污染联系在一起？对于这一问题，不少环保组织以及科学家一直在研究。据了解，水体中的汞来源较多，其中重要的一环来自于人类工业排放。由于化工厂不断向海里排放含汞的废水，这些废水经由浮游生物的消化后变成了有机汞，也就是甲基汞。而这些甲基汞通过食物链的传递，最终沉淀在一些鱼类的体内。

“大型掠食鱼类，如剑鱼、鲨鱼和部分种类的金枪鱼，由于其体型巨大，位于食物链上端，体内富集的汞含量较高，通常被列入国家鱼类消费指导名录中。不同种类的海鲜中，通常汞含量浓度可相差100倍。”在昨天发布的研究报告中有这样一段表述。

记者了解到，甲基汞摄入量过度，会导致中毒。而按照最新的研究结果，即便是按照现有的健康标准所称的正常鱼类摄入的汞含量，也足以对胎儿和儿童发育构成严重威胁。美国自然资源保护委员会一位工作人员告诉记者，如果根据美国环保局基于人体健康给出的甲基汞摄入参考量值是每日每千克体重0.4微克来计算，这意味着，今后一个体重为60公斤的人，每天吃鱼不宜超过170克。而且，除了海鲜之外，由于淡水鱼类体内同样可能含有甲基汞，因此这里所提及的鱼包括海鲜以及淡水鱼。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/jkzx/2012/12/05/17484929.html）

感冒爱找哪类人

1.爱赖床。缺乏睡眠会降低免疫力，每天应确保8小时的睡眠。英国卡迪夫大学普通感冒研究中心主任罗纳德·艾克力斯教授提醒，若睡眠过多会让血液循环减慢，导致免疫系统不能有效运转。

2.过度节食。脂肪会抑制免疫细胞的功能，尤其是女性，要格外注意体重。但不要为减肥过分节食，否则会导致类固醇分泌紊乱，降低免疫力。

3.不晒太阳。维生素D在免疫细胞的形成过程中起重要作用，而紫外线能促进维D的生成。如果不爱晒太阳，就会导致免疫力下降。秋冬季节光照较弱时，还可以多吃些鱼、蛋来补充维D。

4.不运动。美国一项研究发现，每周运动（跑步、快走等）3次、每次30分钟能增强免疫功能。罗德教授认为，运动能加快血液循环，利于白细胞均匀分布到全身，还能通过改变激素水平来增强免疫力。此外，已经感冒的人，只要症状不严重，也不要卧床不起，轻柔的锻炼能加速痊愈。

5.朋友少。人们经常认为接触很多人会更容易被感染。而事实上免疫系统能“熟记”它所接触过的各种病菌，因此经常与家人朋友一起会增强人们防御疾病的能力，还能缓解精神压力。

6.老便秘。经常便秘会让肠道没有“闲暇”来抵抗病菌。丹麦研究显示，在饮食中补充益生菌会让感冒的病程缩短48%，泰国最近也有研究显示，益生菌能抵御感冒。因此流感季节可以适当吃些含有益生菌的食物，如酸奶等。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/jkzx/2012/12/05/17486062.html）

如何从小公司“跳”进500强？（上）

很多职场人拼命想挤进世界500强，因为那里代表着高薪水、高福利。这不，有着三年民企经历的网友“晒晒阳光”就在前程无忧论坛求助：如何进入世界500强？

下定目标，做好准备

网友“蓝色141”：

想要进入世界500强的职场人可以从思考下面几个问题入手：

1.我有什么技术、特长或者经验，HR们很看重？

2.我能否展现出自己良好的适应能力？在不同的工作环境中都能做到有着良好的适应？

3.我有什么方法多认识一些500强企业的工作人员并成为朋友（或网友），最好是主管和经理，在关键时候能助自己一臂之力？

4.我在什么时候能多了解500强企业动态，他们招人的时候我能及时了解，并且及时让HR看到简历，并或得面试机会？

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/398517.html）

如何从小公司“跳”进500强？（下）

网友“爬树的猫”

既然你已经定下来目标，那就瞄准目标公司一直投简历吧，或是找家有实力的中介公司，明确表示自己只找500强公司。不过除了运气，自己的准备工作也要做好，比如英语、专业知识、技能等。

还有千万别指望一进去就有高职位，即使你已经有了多年工作经验。多试试低级职位。想好了就要马上行动，机会不等人。

名企非万能，不必“单恋”500强

网友“markmsd”：

我是500强外资销售，其实，千万别被500强的光圈闪晕了，其实民营企业也有不少待遇过万的，我就才见过年薪20万的小公司职员。职业发展关键不在于在哪个公司，主要还是考你自己奋斗。

网友“何炜”：

工作久了，就不再把进入500强作为职位的最终目标，我认为找家与自己背景条件合适的正规企业做到中层就是对自己的职位生涯有交待了。毕竟很多大企业的升职名额也不是留给你的。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/398517.html）

朝九晚五

返回首页

必备！六招助你快速晋升（上）

第一招，学会直面上司

向上司直述目标：寻找接近上司机会。主动抓住与老板相遇的机会，比如电梯、餐厅、走道等，轻松面对，便会渐入佳境。上司、同事会对你刮目相看，在老板眼中你自然也会比其他躲得远远的人亲近许多。

第二招，学会主动推销自己

该“秀”的时候一定不要客气，而且要“秀”得精彩。但切忌过分推销，在任何场合都过分突出自己的人，必然忽略了他人的感受，往往给人以不懂得尊重他人的坏印象，因此这样的人，极难获得好口碑,当然也难受到上司的青睐。

第三招，积极脱颖而出

哪家大公司不是MBA、名校毕业生一大把，要成为真正出类拔萃的一个，不是三五年就出得了头的。要尽快脱颖而出，当然得另辟蹊径展示你的与众不同。要让老板知道你勤奋工作，并不一定要在办公室苦干到9点10点。或许可以试试在夜晚12点或清晨6点给老板发封重要的邮件，没有人会询问你当时在哪里，之前是否一直在工作。

（信息来源： http://arts.51job.com/arts/05/398492.html）

必备！六招助你快速晋升（下）

第四招，形象职业化

人要衣装。千万不要忽视“衣貌识人”的力量，这在经济学上是最节省成本、最行之有效的一种判断方式，在社会学上更有其非遵循不悖的苦衷。没有令人足够信服的外表，又如何吸引别人探究你的能力呢？如果你是老板，会放心把一个拥有8位数预算的大客户交给一个衣服总是皱巴巴的下属打理吗？

第五招，全力以赴协助上司，做上司的“救生圈”

据说老板最大的噩梦之一，就是某天所有的下属都不再惟命是从，集体倒戈。现实的职场中不乏这样的事情，老板的命令，尤其是在涉及原有利益分配的时候失去了效力，下属阳奉阴违，执行不力，导致老板地位岌岌可危。这当口若能看清形势，鼎力相助老板，你在他心中的分量不言自明。

第六招，建立人脉通道,赢得同事们的信赖

如何与同事相处才能获得他人的信赖呢？别客气，走快捷方式。真才实学人人都有几分，但人脉关系却是各人累积。那么多员工下属，个个都能干，老板为什么一定要给你机会？好好整理一下你的人脉资源，不一定只有公司里位高权重的人才说得上话，部门经理,总经理助理，都有可能成为你晋升的阶梯，一句话，还有千万不要忽略”和绅”式的人物。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/398492.html）

健 康 休 闲

返回首页

每天按摩五部位轻松活到九十九

1、脚底

人的脚底有７０多个穴位，６条经络起止于脚上。科学家还认为，人的脚底有成千上万个末梢神经，与大脑和心脏密切联系，与人体各部脏器密切联系，所以将脚称为人的“第二心脏”，可见脚保健的重要性。经常弯弯脚趾、散步、踩鹅卵石、温水泡脚等，都有促进脚部血液流畅。把远端血推向心脏和全身，调节阴阳平衡，防治疾病，健身益寿。

2、腋窝

刺激腋窝可促进血液循环。腋窝是血管、淋巴、神经最多、最丰富的地方。它的健身奥秘之处，在于受刺激后会使人大笑；笑时使各器官都能得到运动，促进血液循环，并使各器官充分得到养分和氧气的交换，使大脑、心脏以及肺都受益匪浅。故专家们称之为“腋窝运动”。

3、前胸

摩擦前胸可增强身体免疫力。每天坚持用手掌上下摩擦前胸，穴上至须部下至心窝部穴位１００至２００次，可激活胸腺，起到防病健身，祛病延年的作用。

4、脊柱

脊柱可滋养全身器官。脊柱是养生学家极为关注的区域，它是人体两条最大的经脉中督脉的行经之地。脊柱两侧的经络与五脏六腑的关系极为密切。经常按摩脊柱，则可激发经络的疏通，使气血运行、血脉流畅，滋养全身器官而健身。

5、肚脐

肚脐常被养生学家营为保健“要塞”。　肚脐为神团穴，中医常用药物贴敷肚脐，治疗心绞痛、消化不良等病。经常按摩肚脐有预防和治疗中风的作用，能祛病健身、益寿延年。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/11/13/17158780_2.html）

健 康 休 闲

返回首页

降温天气如何养生防病

第一、出门戴口罩，保暖又防病

口鼻是呼吸道的门户，其分泌的免疫球蛋白可以抵抗细菌病毒的入侵，避免感冒、气管炎、肺炎等疾病。建议出门时最好戴上纱布口罩，还应注意每天换。

出门戴口罩

口罩可是必不可少的防寒工具，它可以有效防止灰尘、浮沉侵袭你的肌肤，又可以保证你不会被凛冽的寒风吹得生疼。

另外提醒：在保证身体不冷的前提下，不宜捂得过严，捂出汗反而会降低免疫力。

第二、保护皮肤，避免肌肤受伤

大风会加速皮肤水分的流失，时间一长，容易变得粗糙脱屑，甚至引发皲裂、瘙痒症等。建议洗脸水温控制在20—37摄氏度，选用保湿效果较好的护肤品。

保护皮肤

建议：多喝热水，每天的饮水量因不同人而定，但每天补充一定量的水分以及正确的饮水方法，都可以起到一定的保健功效。

第三、戴上护膝，保护关节

部分正常人在大风天气下也可能会感到关节疼痛，所以做好保暖非常重要。骑车出行的人，不妨戴上护膝、护腕，保护关节。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/ysts/2012/10/18/16771198.html）

6个坏习惯最易致病（上）

研究发现，65%的感冒和50%以上的食源性疾病发生于家中。一些被忽视的“坏”习惯是导致得病几率增加的重要原因。美国“网络医学博士”最新载文，刊出专家总结出的容易致病的6个常见习惯。

1.海绵当抹布。纽约大学医学中心临床微生物学和诊断免疫学专家菲利普·蒂耶诺博士表示，厨房是家中最脏的房间。很多人喜欢用吸水性强的海绵清理厨具和台面，其实这是极容易传播细菌的不良习惯。海绵中更容易藏匿大量的大肠杆菌、沙门氏菌等病菌。

专家建议：使用前，将海绵在漂白水中浸泡消毒。使用后，海绵最好洗好并自然晾干。另外，可将海绵放入盘子中，加点水，用微波炉消毒1—2分钟。

2.吸尘器使用不当。美国麻省环境卫生工程咨询公司首席科学家大卫·麦金道什博士表示，传统吸尘器可清除较大颗粒灰尘，但是，细小尘粒则会再度污染空气，几个小时后才落回地面。这些细小颗粒中含有很多有害物质，如重金属铅、杀虫剂中的化学物质等。

专家建议：选择带有高效微粒空气过滤器（HEPA）的吸尘器。HEPA过滤器可防止小颗粒灰尘再度污染室内空气。

3.枕头被褥不洁。蒂耶诺博士表示，一个成年人每小时平均脱落约150万个皮肤细胞，每天排汗约0.95升。死皮细胞及汗水聚集在枕头、褥子上，容易滋生尘螨。床上污染物还包括：头发、人体分泌物、宠物毛发、真菌、灰尘等。

专家建议：用不可渗透的床罩把被褥、席梦思床垫和枕头盖起来。另外，每周都要用摄氏54—65摄氏度的热水清洗床单及枕套。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/10/12/16680127.html）

6个坏习惯最易致病（下）

4.爱吃烤肉。美国癌症协会副会长，流行病学专家迈克尔·图恩博士表示，肉类在高温烤制过程中会产生多种致癌物，比如多环芳香烃（PAHs）和杂环胺（HCAs）等。

专家建议：尽量减少户外烧烤次数；可用锡箔纸烹饪肉类；烤肉前，事先将肉腌制一下。

5.开窗不当。《新英格兰医学杂志》近期刊登一项研究发现，洁净的空气可以使人的寿命延长5个月。麦金道什博士表示，天气晴朗，开窗有益。但是室外污染严重、空气质量差、过敏原多时，开窗则不利健康。美国肺脏协会指出，室内污染可能比室外更严重。

专家建议：空气质量差时关闭窗户，打开空调给室内换气。

6.长时间久坐看电视。图恩博士表示，长时间坐在沙发上看电视已成为全民娱乐，但也是最不健康的行为之一。它会增加吃零食的机会，热量摄入过多，必然导致肥胖，进而增加心脏病、癌症、关节炎等疾病危险。

专家建议：关闭电视，收起零食，出门散步。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/10/12/16680127.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**

用三种“心”来对待孩子（上）

说到心理健康教育，人们普遍认为是学校的责任，其实家庭教育对孩子的心理健康状况影响更大。在许多家庭中，家长往往注重的是孩子的身体健康和孩子的学习成绩，而忽略了孩子的心理健康，所以许多孩子不同程度地出现恐惧、害羞、封闭、逆反、敌对等异常心理，这种异常心理如不好好引导，便会影响孩子的学习和健康。父母是孩子的第一任老师，要使孩子拥有良好的心理素质，必须用三种“心”来对待孩子。

一、 尊重的心

父母亲要善于营造民主、宽松、和谐的家庭氛围。对孩子既要有严格的要求，又能理解、尊重、信任孩子。平时除了关心孩子的生活外，要多了解孩子的所思所想、所需所求。父母要把孩子放在与自己平等的地位，不要总认为孩子太小，什么事都不懂，因此，任何事情都是由父母决定及包办代替。父母遇事要与孩子多商量、多沟通，真正让孩子感觉他(或她)是家庭中的重要一员，从小培养他(她)的责任意识。学习上也要尊重孩子，不要将自己的爱好、愿望强加给孩子，应尊重孩子的爱好，发挥孩子的特长并加以正确引导。孩子从父母那里得到爱、尊重和理解，反过来也会尊敬、爱戴父母，也只有在宽松、和谐的家庭氛围中，孩子才能健康成长。

二、平常的心

父母对孩子的发展要有平常的心，应该接受孩子的平凡。现代心理学研究表明，一个人成才是智力因素与非智力因素相互作用并以非智力因素起主导作用的过程。国内外专家的研究表明，人的智力很高或很低的都是少数，绝大多数都是中等水平。这就是说，人的非智力因素很好或很差的也是少数，绝大多数都是一般状况。这样智力因素与非智力因素相互作用的最终结果也是服从常态分布的，很好或很差的是少数，绝大多数是平常人。这就注定了并不是每个人努力了都能获得一样的成功。

（信息来源： http://baby.sina.com.cn/edu/12/0412/2012-12-04/0933216451.shtml）

用三种“心”来对待孩子（下）

所以，对孩子不要期望过高，更不要在口头上随意将孩子与优秀的孩子相比，使孩子产生自卑，丧失自信。

三、宽容的心

每个孩子都有不足或缺点，每个孩子都有向上向善的心，都有闪光点。但许多家长往往缘于角色的固有和盲目的期望，看到的往往是孩子的缺点，所以平时给予孩子的是随意性的训斥、责罚、打骂。孩子的心灵是稚嫩的，可能因为一句话、一个眼神、一个动作而黯然神伤，而丧失信心，也可能因为父母的一声鼓励而奋发向上。在成长的过程中，孩子时时需要肯定和赏识，所以父母要经常肯定孩子的进步，当孩子出现困惑或犯错时，要将自己摆在与孩子平等的位置上，从理解的关爱之心出发，动之以情，晓之以理，去感化他，帮助他进步。

影响孩子健康成长的因素是多方面的，家庭是孩子成长的第一环境，父母的教育方式对个体的心理发育、人格形成、归因方式及心理防御能力都有着极其重要的影响。在教育孩子的过程中，如果父母对待孩子有一颗尊重的心、平常的心、宽容的心，必能促进孩子身体和心理的全面健康发展。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/12/0412/2012-12-04/0933216451.shtml）

谢谢观看！

2012-20（总第50期）

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