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

2014.17(总87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】今年“双11”电商玩预售 消费者早出手不再死等
【2】购买防雾霾口罩有讲究 一次性使用别选可清洗的
【3】天津推广新能源车 物业允许住户在车位装充电桩
【4】家庭网速再提升 "超级宽带"下载速度达100M/s

朝九晚五

【1】50万年薪以上的HRD都做什么？ （上）
【2】50万年薪以上的HRD都做什么？ （下）
【3】要加薪更要有爱：六种方式激励员工（上）
【4】要加薪更要有爱：六种方式激励员工（下）

健康休闲

【1】教你识别那些坑爹的伪健康食品（上）
【2】教你识别那些坑爹的伪健康食品（下）
【3】会吃红糖的女人脸色不会差（上）
【4】会吃红糖的女人脸色不会差（下）

亲子天地

【1】宝宝看电视可能会造成的危害（上）
【2】宝宝看电视可能会造成的危害（下）
【3】宝宝冬季护理要注意什么（上）
【4】宝宝冬季护理要注意什么（下）

衣食住行

返回首页

今年“双11”电商玩预售 消费者早出手不再死等

距离“双11”还有十几天，但电商们的促销战已提前打响。在往年的“双11”促销中，不少消费者都遭遇过便宜商品还没买到就断货的情况，今年有电商针对这一问题推出了预售，消费者预交订金，就能确保在“双11”买到心仪的商品。

举措 交订金提前锁定促销商品

20日登录天猫电器城大家电分会场页面发现，当前消费者可以预交99元订金提前锁定“双11”促销的家电商品，预售范围涵盖了平板电视、冰箱、洗衣机、空调、热水器、烟机灶具等多种商品；价格方面也非常有吸引力，比如，原价12990元的西门子610L大容量对开门冰箱仅售6999元，原价3899元的三洋7KG超薄静音滚筒洗衣机仅售1888元。天猫方面介绍，目前已有33个品牌、66款商品启动预售，包括夏普、海尔、酷开、乐视、格力、美的、西门子、方太等品牌的家电。

随后记者又打开了京东的页面，发现京东也推出了“家电30天价保，‘双11’提前抢”的活动，除了空调、电视、冰箱、洗衣机等大家电外，烤箱、空气净化器、电磁炉等小家电也在提前抢的范围。不过，京东的“双11”预售消费者现在就可以直接下单，页面显示，活动商品为“双11”价格，买贵就赔；同时，消费者也能享受30天无理由退换货。

促销常态化形成“泛双11”

和往年促销集中在“双11”相比，今年电商显然连“前双11”时期都不愿放过，“一方面，电商促销频率越来越高，形成常态化，不少消费者也不再死守11月11日，因此即使是在临近‘双11’的时候，还是有不少消费者会提前出手网购；另一方面，对电商而言，无论是预售还是提前抢，都可以提前锁定一些消费需求，因此，现在电商的‘双11’启动得越来越提前，‘双11’促销已经成为一个‘泛双11’的概念。”业内人士表示。

（信息来源：http://economy.enorth.com.cn/system/2014/10/21/012214601.shtml）

购买防雾霾口罩有讲究 一次性使用别选可清洗的

近来雾霾频现，口罩又成了热销品。不过要想防雾霾，选口罩时千万不能挑选可清洗的。

“N95口罩作为防雾霾口罩，是被医生推荐的。”天津市海河医院呼吸病专家、该院呼吸科副主任武俊平介绍说，近两年来较为热门的N95口罩，对预防雾霾中的有害颗粒物有一定意义，因为N95是指通过美国职业安全与健康研究所的认证标准的口罩，在严格的测试条件下，能够过滤掉至少95%的直径大约0.3微米的非油性的悬浮颗粒，是美国防范肺结核病菌的指定口罩。

“从防御原理上来讲，不仅要挑对了口罩，还要严格按照其要求的使用方法操作，这样才可达到防止PM2.5的作用。”该院物资科科长萨百艳指出，由于PM2.5是一种微尘，任何口罩只要与面部达不到100%的紧密贴合，就难逃PM2.5的侵袭。所以戴N95等口罩时，一定要根据脸形将口罩调整到最适合，而且还要每天更换，口罩如有破损或脏污应立即丢弃。

此外，专家还提醒，现在市场上还有N99、N100等型号的口罩，它们防护颗粒的效果比N95口罩更有效，不过口罩的过滤效率越高，造成的呼吸阻力就越大，用于防范雾霾，实在没什么必要。如果不习惯戴“N95”，也可戴带活性炭滤网的口罩。特别是，所有可以防PM2.5的口罩，可以说都是一次性不可清洗的，如号称能清洗，则不应购买。

（信息来源： http://economy.enorth.com.cn/system/2014/10/20/012211573.shtml ）

天津推广新能源车 物业允许住户在车位装充电桩

为进一步促进天津新能源汽车产业快速发展，破解制约新能源汽车推广应用的难题，日前，《关于促进我市新能源汽车推广应用的若干政策》经市政府同意，公开发布。其中首次明确，住宅小区物业管理单位允许住户在所属停车位(库)申请安装充电桩。该系列政策已于日前开始施行，有效期五年，有望成为天津新能源汽车推广应用的助推剂。

《政策》中提出，按照法定程序，天津将研究确定符合车辆性能和配置水平的新能源出租车收费标准。新增和更新的环卫车辆，新能源汽车比例不低于30%。开展新能源汽车区域运营的区县，在国家补贴的基础上，由本区县财政按照与中央财政补贴1：1的比例对本区域购置新能源汽车的运营企业予以配套补贴。依据国家有关规定，政府机关更新车辆优先购置新能源汽车或面向社会租赁新能源汽车，购置或租赁的新能源汽车所占比例不低于30%。住宅小区物业管理单位允许住户在所属停车位(库)申请安装充电桩。

天津还将加大金融支持力度，鼓励金融机构对以融资方式购置新能源汽车的单位和个人给予贷款支持和利率优惠。换电式公交车运营成本超出同等燃油车运营成本部分，由市财政据实补贴。同时，鼓励国内外企业来津投资新建新能源汽车核心零部件配套企业，并优先给予政策支持。2011年出台的《关于加快天津市节能与新能源汽车示范推广工作意见》(津政办发〔2011〕111号)同时废止。

（信息来源： http://economy.enorth.com.cn/system/2014/10/09/012189342.shtml ）

家庭网速再提升 "超级宽带"下载速度达100M/s

从天津市通信部门获悉，截至目前，天津固定宽带用户已达到260万户，光纤入户能力达到371万户。而在网速方面，市民可享受到最快达1000M的超级宽带。

据了解，天津主要宽带运营商天津联通自2009年开始实施光纤入户工程，并为家庭光纤宽带用户实施了四次免费升速，市民享用的网速不断提升。与此同时，本市已有宽带运营商提供1000M宽带业务。截至目前，本市城市家庭中具备20M及以上宽带接入能力的比例已达98%，农村家庭中具备4M及以上宽带接入能力的比例达到91%，全市固定宽带家庭普及率升至61%。

对于市民关心的1000M宽带，天津市通信部门工作人员表示，其下载速度可达100M/s，“每分钟可下载3521首歌曲或5000张照片，还可同时支持10台大尺寸电视在线播放极清视频，支持25路视频监控录像实时传送。”业内人士表示，家庭使用1000M超级宽带后，大量的云服务就可以实现，如家庭视频远程教育、家庭视频远程就医、智能家居等，用户还可以对家庭进行安全视频实时监控。

预计到2016年，天津互联网城市出口带宽将达到5000G，实现光纤网络到用户的全覆盖。其中，城市家庭具备20M及以上宽带接入能力的比例将由现在的98%提升至100%，农村家庭具备4M及以上宽带接入能力的比例由现在的91%提升至100%，全市固定宽带家庭普及率由现在的61%提高到70%。

（信息来源： http://economy.enorth.com.cn/system/2014/10/15/012203479.shtml ）

50万年薪以上的HRD都做什么？ （上）

也不知算不算长进，最近开始正正经经地与老板们接触，了解了一些发展中的私企的历史，又因为老板们的寻人，开始体会他们希望的hrd是什么样的。来个抛砖引玉，就先从hrd或者叫vp谈起，让从业hr的朋友们对50万年薪以上的hrd或者vp人群作一个大概的了解，毕竟，做到这个层次的人们，可能因为低调加上很忙的原因，没有人再谈自己了。而这类职位的招聘，也没有明显地写出薪水的多寡。

从业hr，走管理通道，做一个职业经理人，hrd是大家的目标，但同样是hrd，也可以划分出层次，50人的企业可能有hrd，1万人的企业也有hrd，标准不一，于是决定先从市场价格划线，探讨50万年薪以上的hrd。私企国企外企又因历史不同、文化不同，再显差异，因为目前比较积累的是许许多多私企的朋友，所以抛砖引玉先聊私企。

1、什么样的私企需要50万年薪以上的hrd?

现在的市场，能够出得起这个价的私企，具有相当的实力，不过有些按照国家工商的划分来讲应该还算是中小企业。这样的企业，第一是盈利状况良好，摆脱了生存危机;第二是发展迅速，现在处在上升势头;第三是管理相对发展而言已经跟不上，出现各种问题促使老板来思考如何提升——老板们自然会想到找些人来;第四是老板们之前已经受到过一些冲击，能够对比出来这个价格是可以给的。当然还有一类，是拿到了大笔投资开始雄心勃勃地推行自己的战略。

从行业来看，象金融、地产、工程类的企业，更愿意负担这样的薪水，这可能与其过去的挣钱方式有关系。因为it、制造业一些大的外企，hrd可能就是80万左右，当然福利可能会好过私企。但是发展中的私企，会有上市与期权的诱惑，如百度分众框架之类的传奇。

（信息来源： http://www.job168.com/e/read_16855.html ）

50万年薪以上的HRD都做什么？ （下）

2、私企需要50万年薪以上的hrd做什么?

接上面，国内企业在管理上，还是在学习西方的先进经验，所以西方hr系统的先进理念，是企业很欢迎的。钱已经给到50万以上了，老板自然希望做出东西来，看到效果。但这效果不是花架子，不是学术化的BSC或者任职资格体系，而是希望带来效益的真实的东西。真正的专业与精通，正是在这里显现。大到战略，小到操作指导，老板都希望这样的人能有不错的展示。管理在这个时候是深厚的技术，无论是六西格玛，还是流程优化，老板们都很欢迎，都希望看到实用新型的东西。因为这些，一个有过集团化运作经验的hrd会更趁职。

当然，因为私企的老板们也是普通人，会有各种各样的缺陷，企业同样会有各种各样的问题，所以，老板们会希望这样价格的hrd能够协调企业内部之间的关系，摆平各种事务。除了投缘，善于处理关系非常重要。有些外企呆久的人未必能够适应，也不一定是EQ问题，但总是不容易融入这样的企业。

3、什么样的hrd符合私企的要求?

其实从上面可以看出，这样类型的私企，需要有过在集团里进行hr全面运作的经验，规模上少的也希望近1000人，大的希望近万人。从做hrd的经验来看，至少要做过5年以上的这样的职位。以往外企中符合硬件条件的更好找，但是现在随着国内企业的成长，很多大的国内企业已经成长为一个全球化企业，这样单位背景的人也成为了不错的对象。因为有些海外上市的关系，有些地方会希望hrd能够有海外背景或英语流利。另外，从成绩来看，能够做好这类私企hrd的人，往往在以往的工作中，成功地主持过一些hr专业项目，带领一个集团深入地做过一些项目。

（信息来源： http://www.job168.com/e/read_16855.html ）

要加薪更要有爱：六种方式激励员工（上）

1.给他们一个坚守信念的理由。

你的员工是一项伟大事业中的一份子，但是他们意识到这点吗？从第一次面试，潜在的候选人就有必要了解和分享你作为一个组织正在实践的愿景。唯独这个愿景能够激励和鼓舞你的团队，乃至资历较浅的成员，周而复始，进而有效促进公司的发展。就拿她的公司来说，每一位团队成员都知道，该公司的真正的初衷就是“改善生活”。这支团队正在直接改善接受他们按摩疗法的员工的生活，与此同时，他们还通过全权管理整个按摩计划，改善人力资源团队的生活，并使后者腾出手来完成自己的工作。此外，他们还通过提高员工保留率和士气，并降低员工补偿索赔和医疗保险费用，改善首席执行官和各位股东的生活。而且他们通过帮助各个公司获取成功改善当地社区群众的生活，继而促进当地的经济并创造就业。

2.表示你的关心。

确认每一位员工的生日。为新生儿和新婚夫妇送上礼物。参与到员工的生活，让她们感受到被爱和重视，他们不只是员工，还是家庭的一份子，是人。“当他们被爱的时候，他们能够为你和你的事业付出超出你想象的努力。”威尔考克斯说。在她的公司，她会在每一位员工的重要纪念日派送礼物。“员工是我们整个事业的命脉。我们希望把照顾他们作为重中之重，并保证，他们一直保持愉悦的心情。”

3.善于发现优点。

当一些人表现出色的时候，让他们知道。对你团队中获得客户正面反馈的个人给予表扬。对于员工而言，认为自己的努力被认可是非常重要的，而进一步的认可会激励他们为客户提高更好的，甚至超越现在水准的服务，当然，也会令你的组织变得与众不同。阿米莉亚说，“我们会就疗法对每一位客户进行回访，并在团队会议上以‘表扬’通报顾客给予的正面反馈。我们也会说道说道负面的反馈，不过是在私底下，还要作出适当的惩罚。”在我们自己的组织，会定期发放能给人惊喜的“当场奖金”，以突出优秀员工的成就。

（信息来源： http://www.job168.com/e/read_17238.html ）

要加薪更要有爱：六种方式激励员工（下）

4.了解“边缘”的价值。

你的公司或许还不足以让你为员工提供一份富有竞争力且优厚的福利待遇。不过你一定会惊讶地发现，相当一批小福利（成本不高）可以发挥何等大的作用。阿米莉亚在报告中表示，她的公司每个月都会给每位员工提供按摩服务（其他区域性公司，比如Property Solutions和优莎娜健康科学公司也加入到提供这类服务的行列之中）。“我们每个月都提供健康津贴，员工可以把它用在任何与保健和健康有关的服务上，”她说，“在每次会议中，我们都会向团队提供健康食品。”

5.从内部提拔。

当你的员工了解到，在你的组织内，还有晋升的空间，这一点的意义胜过千言万语。弄清楚你公司的员工都拥有哪些技能和天赋，并寻找可以培养这些技能的方法，以供你公司在今后运用。随着你公司的发展，当你拥有一位优秀队员的时候，投入资源为他们的晋升进行培训。就阿米莉亚的情况来说，她在报告中指出，在她的管理团队中，几乎所有成员都是执业按摩治疗师出身，她们一开始便是从业者，之后凭借各项技能，获得晋升更高职位的机会。

6.带来乐趣。

阿米莉亚坚持认为，一起玩乐的组织不会分开。这是犹他州快速发展的公司所具有的共同点，其他地区的公司也是如此。即使是一个规模不大的组织，阿米莉亚的团队同样为员工及其家属举办了盛夏庆典。（单身的团队成员可以带着朋友和室友。）弹跳屋、现场乐队、脸部彩绘和舞会备受欢迎。每逢节假日，公司还为所有员工举办丰盛的晚宴组织电影之夜活动。这些庆祝活动是想让员工意识到，没有他们，这一组织是不会取得成功的。

（信息来源： http://www.job168.com/e/read_17238.html ）

教你识别那些坑爹的伪健康食品（上）

现如今患有三高的人群比重逐渐增高，人们也比较注意自己的饮食习惯了，总会吃一些对身体有益的东西来确保健康，不过你确定真的知道这些健康食品的作用吗？今天编者就来教你识别那些坑爹的为健康食品，千万别再上当了！

1、全麦面包≠全麦食品

大家都知道全麦面包更利于健康，因为它富含纤维，能帮助人体打扫肠道垃圾，延缓消化吸收，有利于预防肥胖。现在很多地方都可以找到全麦面包，但如果一看配料便会发现，真正的全麦面包非常少。真正的全麦面包是用没有去掉外面麸皮和麦胚的全麦粉制作，颜色有点微褐，肉眼能看到很多麦麸的小粒，质地也比较粗糙，但有香气。提示：一定要看到足够多的麦麸碎片，才能认定是全麦面包，不过口感上真的有点粗。

2、日本豆腐≠豆腐

吃豆腐一个是要得到其中的优质蛋白质，另外一个就是获取大量的钙质，但这两种在日本豆腐中都非常少，虽然口感上很嫩，也去掉了传统豆腐的略微苦味。而我们传统的豆腐是用石膏和卤水制成，含有丰富的钙和镁，内酯豆腐则是用葡萄糖酸内酯凝固剂制成，不含钙也不含镁。很多人认为，日本豆腐就是产自日本的豆腐，日货显得精细，然而豆腐是我们传统的仿间技艺，最传统也是很正综的，虽然看起来不一样，但成分是一样。

3、果醋饮料≠果醋

果醋及果醋饮料现如今越来越被广大消费者所接受。可是大家常常很容易将果醋与果醋饮料的概念混淆。果醋是以葡萄、苹果等水果为原料，通过发酵产生大于5%的醋酸含量，这种东西有助与消化，促进新陈代谢，消除疲劳等功效。而果醋饮料当中会添加果汁或色素、香精、甜味剂等物质，调配而成，其醋酸含量一般远远小于5%，且营养作用少之又少。

（信息来源：http://meishi.55bbs.com/2014/1016/2327442.shtml）

健 康 休 闲

返回首页

教你识别那些坑爹的伪健康食品（下）

4、爆米花≠玉米

小时候吃爆米花大家担心含铅的问题，而现在的爆米花其实问题反而更严重了。大量的添加剂均是反式脂肪酸的大户，对心血管不利。而爆米花香精在制作的过程中会含有一种双乙酰的物质，即便不是生产爆米花的工人，经常吃加香精爆米花，也可能导致一种叫做“爆米花肺”的疾病。这种病的症状是咳嗽和气短，对人体肺脏的刺激很大。

5、巧克力≠黑巧克力

时下有人说黑巧克力对人身体有帮助，所以很多人都去刻意选择黑巧克力，可是我国现在的巧克力含糖高达50%，可可含量大多不足。但真正的巧克力苦涩味重，大部分消费者通常不太容易接受。所以会加入可可脂，可可脂具有奇妙的口感，十分香滑，其含量越高，巧克力的口感就越柔美。可是市面上很多选择的是代可可脂，成本降低了很多，口感上也能做到非常润滑，遗憾的是没有什么营养价值，而且含有反式脂肪酸。

6、果汁饮料≠果汁

果汁属于鲜榨或者是100%纯果汁。而大多数果汁饮料的果汁都有添加剂，而果汁不足，果香味道就不够丰富，那么就只能靠香精让它充满了果香，又加了些色素看起来漂亮了，还要加入各种甜味剂、调节酸味的，让他更适口。可是这里面的营养与纯果汁相比差很多。

7、乳酸饮料≠酸奶

这两个其实比较好区分，乳酸饮料，在商品的包装上都会标明，在后面会有一个小字些着饮料两个字，看配料表就会发现第一项是水，第二项是牛奶，然后是糖，柠檬酸等。包括一些牛奶本应含有的营养素同样都很低，而且还添加了很多成分。比如说草莓味的，就用了草莓味的香精，颜色则用什么胭脂红等调配出来的。这样的饮品虽然比碳酸饮料要好一些，但对健康没有任何促进作用。

（信息来源： http://meishi.55bbs.com/2014/1016/2327442.shtml ）

会吃红糖的女人脸色不会差（上）

红糖一直被认为是补血佳品。其实红糖的功效不仅如此，还能美容养颜。红糖做面膜，可去角质、美白淡斑、滋养嫩肤;红糖泡水喝，可以补血养颜、调理月经、美肤悦颜。

红糖含有丰富的矿物质、维他命、氨基酸，它不仅可使皮肤光滑魅力，还可促进日晒皮肤的新陈代谢。如果想要改变你灰黄的脸色，想要享受甜蜜蜜的健康关怀，那么建议你来尝试一下红糖吧。

红糖两用：美白祛斑 + 补血养颜

红糖排毒滋润的这种特殊作用，主要得益于它的天然成分。研究发现，甘蔗含有多种人体必需氨基酸，如赖氨酸等，还有苹果酸、柠檬酸等，是合成人体蛋白质、支持新陈代谢，必不可少的基础物质。

红糖直接食用就可以，或者制成面膜，用来敷脸和按摩肌肤，也有不错的效果。

红糖排毒磨砂膏

红糖和蜂蜜制作的面部排毒磨砂膏，可以让你脸上的色斑立马消失，还你白嫩肌肤。

做法：将大约一小勺的红糖倒入搅拌碗里，倒入三倍于红糖的蜂蜜，如果自身皮肤细腻，可多添加蜂蜜。搅拌均匀即可，放置五分钟沉淀一下。上面一层融入了红糖的蜂蜜就是上好排毒活颜磨砂膏啦。

用法：敷在湿润的脸上，避开眼周和嘴唇周围的皮肤，轻轻地按摩，5分钟后用清水洗净。一周做1次，可去除角质，比那些专门去角质的化妆品更温和。

功效：红糖中含有多种营养成分，对肌肤的滋养可是起着很独到的功效，不仅可使皮肤光滑美丽，还可促进皮肤的新陈代谢。

（信息来源： http://meishi.55bbs.com/2014/1016/2327189.shtml ）

会吃红糖的女人脸色不会差（下）

红糖美白面膜
做法：红糖300克，鲜牛奶或奶粉适量。将红糖用热水溶化，加入鲜牛奶或奶粉，冲调后涂于面部，30分钟后用清水洗净。
用法：每天一次，使用3个月左右，可以减少皮肤中的黑色素。一般都是每周做两次。
山楂桂枝红糖汤
材料：山楂肉15克，桂枝5克，红糖30克。
作法：将山楂肉、桂枝装入瓦煲内，加清水2碗，用文火煎至l碗时，加入红糖，调匀，煮沸即可。
功效：具有温经通脉，化淤止痛功效。适用于女子寒性痛经症及面色无华。
生姜枣红糖水
材料：干姜、大枣、红糖各30克。作法：将前两味洗净，干姜切碎末，大枣去核，加红糖煎，喝汤，吃大枣。
功效：具有温经散寒功效。适用于寒性痛经以及黄褐斑。
乌梅红糖饮
材料：乌梅15克，红糖;30克。作法：将乌梅、红糖一起入煲，加水l碗半，煎剩至大半碗，去渣温服。
功效：具有补血止血，美肤悦颜功效。适用于少女月经过多或功能性子宫出血。
红枣菊花粥
材料：红枣5-10枚、黑米100克、菊花15克。做法：加清水适量煮粥，待粥煮至浓稠时，放入适量红糖。
功效：此方具有健脾补血、清肝明目之功效，常食用可使面部肤色红润，起到保健防病、驻颜美容的作用。

（信息来源： http://meishi.55bbs.com/2014/1016/2327189.shtml ）

宝宝看电视可能会造成的危害（上）

宝宝看电视有很多好处，它可以作为早期教育的重要内容，对宝宝的智力开发有重要的作用。那宝宝多大可以看电视呢?宝宝看电视又有哪些危害呢?今天和小编一起来盘点看电视会对宝宝造成的四种危害。

容易造成斜视

当父母抱着宝宝看电视的时候，虽然宝宝正躺在大人怀里或躺在摇篮里，听到电视的声音之后他就会寻着声音去寻找画面，一旦被电视吸引以后，侧着头看也能保持很长时间，这样很容易造成斜视。孩子稍微大点以后，如果看电视太久的话也容易导致视力疲劳，为了看得更清晰一点，他们也会不由自主地侧着头看，时间一长不仅会视力下降，也容易斜视。

容易近视，散光

婴幼儿的视觉调整功能还处在发育状态，直接的强光刺激会使宝宝的视觉很难适应。特别是2岁以下的宝宝，他们的屈光，眼位等调节系统尚未发育完善，再加上婴儿看电视的时候往往会选择那些色彩艳丽的频道来看，他们的视力很容易受到影响。假如宝宝长期坐在电视前面，而家长又不能让宝宝在广告时间休息一下眼睛的话，电视对宝宝的伤害会更大。

（信息来源： http://yunbao.55bbs.com/2014/0930/2321961.shtml ）

宝宝看电视可能会造成的危害（下）

容易导致自闭症

宝宝的头脑还处在正在发育的状态，尤其对于2岁以下的小孩，长期看电视会对他们的头脑产生极大的破坏作用。当宝宝的思考能力亟需挖掘的时候，看电视会让他们被动地关注屏幕，电视中的内容会彻底摧毁宝宝的主动思考能力很分辨能力。守在电视前面的孩子通常会出现自闭的倾向，他们不喜欢和周围的人交流，只想生活在电视提供的想象中。

电视可能会造成儿童肥胖或心律失常

有的宝宝喜欢一边吃饭一边看电视，这样他们才有胃口，但是看电视会分散宝宝吃饭的注意力，孩子吃很多以后也不会觉得饱，很容易导致宝宝肥胖;同时，看电视吃饭容易导致宝宝消化不良而使肠胃功能紊乱。另外，每天看电视超过3小时，持续2周以上的宝宝很容易心律失常，也容易出现多动、头痛、腹痛、睡眠障碍、厌食、遗尿、恐惧症以及皮肤斑疹等症状。

（信息来源： http://yunbao.55bbs.com/2014/0930/2321961.shtml ）

宝宝冬季护理要注意什么（上）

饮食：调养身体的好时机

1.健康饮食:要注意食物的保温，并做到宜清淡少油腻，必要时可先用药物增加蔬菜的进食量，特别是胡萝卜素及绿色蔬菜的摄入。但很多儿童不能接受胡萝卜独特的味道。我们可以采用改变烹调方法以达到进食的目的。
2.饮食卫生:冬季应预防甲肝的流行，可增加菌藻类食物的摄入，如香菇、猴头、银耳及水产品，这些物质有助于增加儿童抵抗力。
3.饮食搭配:食物不要过于精细，要注意粗细搭配，适当摄入粗粮及各种豆制品、蔬菜。这些食物中含有较多的膳食纤维，它可以调节食物的吸收和排泄，保持大便通畅，这对于提高食欲，尽快地排出毒素十分有利。

护肤：清水洗脸就好

进入冬季，天气又冷又干，大人的皮肤都会出现起皮、干燥等等问题，婴幼儿幼嫩的肌肤更应该得到爸爸妈妈的加倍呵护。可是，不少年轻父母对宝宝的皮肤护理没什么经验，以为给宝宝用最贵的就是最好的，甚至把大人的一些护肤品都用在小朋友的脸上，这其实对孩子没什么好处。所以清洁工作也不用做得太频繁。对于小孩子来说，每天洗1到2次脸就够了，但要注意水温不要过高。给婴幼儿选择面部或身体的清洁用品首先要选择功能比较简单的产品，除了清洁之外的功能越少越好，尤其是不要选择有杀菌等功能的，免得刺激孩子幼嫩的皮肤，引起过敏。

（信息来源： http://yunbao.55bbs.com/2014/0927/2320559.shtml ）

宝宝冬季护理要注意什么（下）

出行：冬日出门防寒要点

冬季来临，严寒的天气依旧无法阻止好动的宝宝外出玩耍，爸爸妈妈可有些犯愁了，“外边天气那么冷，该怎么给这个调皮的小家伙保暖呢?”其实爸爸妈妈不用过于担心，只要为宝宝准备一身合适的衣服，并做好护肤措施，您的小宝宝就可以愉快、健康地享受冬季阳光了。

1.正确的保暖观念:许多爸爸妈妈认为，在冬日应该将宝宝包得严严实实的，这样才能让宝宝不着凉。事实上，这是一种很不恰当的做法。其实，小宝宝并不像爸爸妈妈想得那么柔弱，只要依循“比大人多一件”这个穿戴准则就可以了。
2.内衣:内衣对小宝宝而言是十分重要的，它起着最基础、最重要的保暖作用。由于宝宝的皮肤细嫩，所以内衣一定要柔软、舒适。
3.棉服:不要给宝宝穿两三件毛衣，那将会把宝宝的小身体裹得紧紧的，既影响活动，也不暖和。不如为宝宝准备一件厚度合适、轻软、暖和的小棉服，既轻便又保温。
4.棉裤:棉裤的厚薄应适中，不要太厚，那会影响宝宝的走、跑等运动。
5.帽子:宝宝头上血管比较丰富且位置浅，因此散发的热量也较多。宝宝冬天出门时应该戴一顶温暖、舒适的帽子，这样可以减少全身热量的散发。

（信息来源： http://yunbao.55bbs.com/2014/0927/2320559.shtml ）

谢谢观看！

2014.17（总第87期）

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