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

2012-08(总38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】天津饮用水尽管放心喝 解答市民用水三大疑惑
【2】卫生部回应禁止在婴幼儿食品中添加牛初乳规定
【3】桶装水开封10日细菌全超标
【4】天津：在禁止吸烟场所吸烟不听劝阻者最高可罚款２００元

朝九晚五

【1】打招呼，看内心
【2】职场“心理自治疗法”备受关注
【3】上班时长90分钟要休息警惕焦虑症（上）
【4】上班时长90分钟要休息警惕焦虑症（下）

健康休闲

【1】带着您的孩子来运动一下吧 天津首届国际儿童趣味运动会开始报名啦
【2】心理疲劳≠抑郁 白领女性怎样才能hold住?
【3】AVIS×Red collection“租车总动员”，精美限量版汽车模型轻松得！
【4】坚持每天运动15分钟有助戒烟

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】宝宝多“碘”少“碘”都不行
【4】职场妈妈怎样建立更融洽的亲子关系

天津饮用水尽管放心喝 解答市民用水三大疑惑

从7月1日起，新版的《生活饮用水卫生标准》将强制实施。同时，为了给市民普及饮用水的科普常识，增强全民饮用水卫生安全意识，今日上午，本市将启动2012年天津市首届饮用水卫生宣传周活动。

新国标严查重金属

据介绍，新国标的检测指标从35项增加到了106项，并首次明确提出生活饮用水的定义：供人日常生活的饮水和生活用水。生活用水(主要是洗澡、洗漱、洗涤等用水)通过呼吸和皮肤接触来影响人体健康，有资料表明，人体通过皮肤接触吸收的水中物质的含量占水中物质总含量的60%左右，而通过饮用吸收的量则占20%或30%左右，若长期接触不安全的水，对人体的健康是有一定影响的。

解答市民用水三大疑惑

1.为什么自来水有时会出现乳白色，有时会发黄？ 自来水在高压密闭的管道中输送时，管道中的空气会因高压而溶入水中，当自来水从水龙头中流出时，水中的空气会因恢复到常压而被释放出来，形成无数的微小气泡，使水的外观呈乳白色，放置片刻后，即会澄清，不影响饮水卫生。发黄很可能是受到了输水管网中铁质水管内壁铁锈的影响。可将自来水放掉一些，待水质恢复清澈后再使用。

2.自来水为什么有氯味？ 目前饮用水消毒的方法主要有氯化消毒、臭氧消毒和紫外线消毒等。自来水用液氯消毒是最常见的消毒方法。为了保持自来水消毒效果和避免在管网输送到用户的过程中的微生物污染，自来水中的余氯含量必须要在0.05mg/L以上，所以自来水会带有氯味。

3.水壶中为什么会出现水垢？ 日常生活中所使用的水都有一定的硬度，如水的硬度较高，在加热时，钙离子和镁离子的不溶性盐类成分(如碳酸钙和碳酸镁等)就会从水中析出，黏附在水壶内表面形成水垢。

（信息来源：http://www.tj.xinhuanet.com/2012-05/15/content_25231042.htm）

卫生部回应禁止在婴幼儿食品中添加牛初乳规定

卫生部新闻发言人邓海华今日在例行新闻发布会上表示，制定婴幼儿配方食品标准的首要原则是安全性，牛初乳对婴幼儿不是传统食品，也不是必需食品，目前缺乏牛初乳作为婴幼儿配方食品原料的安全性资料。

邓海华称，牛初乳是乳牛产崽后7天之内的乳汁，属于生理异常乳，其物理性质、成分与常乳差别很大，产量低，工业化收集较困难，质量不稳定，不适合用于加工婴幼儿配方食品。我国对婴幼儿配方食品的原料采取严格的安全性评估制度，列入婴幼儿配方食品相关标准后方准许使用。

邓海华指出，目前，牛初乳未列入婴幼儿配方食品标准及相关标准中。国际上也未允许牛初乳添加到婴幼儿配方食品中。我国进口的牛初乳主要来自澳大利亚和新西兰。澳大利亚将牛初乳作为补充类药物管理，新西兰规定添加牛初乳的膳食补充剂类食品不得用于0-4个月婴儿。

邓海华说，根据以上情况，从审慎原则考虑，经会同工业和信息化部、农业部、商务部、工商总局、质检总局、食品药品监管局、国务院食品安全办等部门和国家食品安全风险评估中心研究，卫生部作出了婴幼儿配方食品不得添加牛初乳以及用牛初乳为原料生产的乳制品的规定。同时，为实施以上规定，设置2012年9月1日为过渡期限。

（信息来源：http://baobao.sohu.com/20120509/n342714956.shtml）

桶装水开封10日细菌全超标

专家建议：桶装水也要烧开饮用

“桶装水开封5天之后，我建议要用热水壶烧开才饮用，开封超过10天的桶装水，建议不要饮用。”暨南大学附属第一医院流行病学博士陈祖辉指出，桶装水主要通过饮水机发生二次污染，饮水机利用大气压力原理工作，在取水时，有多少水流出就有多少等量的空气进入了桶内。桶装水开封后，空气中的细菌就会随饮水机进入密封的水桶内，桶装水成了细菌的温床。

陈祖辉博士说，桶装水的二次污染是一个很难避免的问题，像一两个人的家庭、以及较少使用的单位会议室内的18升桶装水，往往两三个星期才能饮用完，“这是极不科学的，尤其是天然矿泉水，相比纯净水的有效期更短”。他认为，目前广州市的自来水供应质量不错，家庭完全可以考虑饮用烧开的自来水。也可以购买2升、5升的大容量瓶装水，开封后尽快使用。即便是使用桶装水，最好也通过另外的热水壶烧开，因为饮水机本身的加热温度最高只有95摄氏度。

净水器也要定期清洗

家用净水器该如何使用才卫生呢？省疾控中心环学所专家潘尚霞、曲亚斌介绍，家用的净水器，一般体积比较小，污染物的过滤或处理还是在净水器里面的。无论是活性炭还是反渗透技术，过滤芯都会吸附很多杂物，长时间不更换、不清洗，就会滋生细菌，本身变成污染源。因此活性炭和各种滤膜要根据其出水量对照该净水器的额定产水量后，及时更换。

（信息来源：http://gzdaily.dayoo.com/html/2012-05/21/content_1708880.htm）

衣食住行

返回首页

天津：在禁止吸烟场所吸烟不听劝阻者最高可罚款２００元

天津新规，从５月３１日起，如果在禁止吸烟场所或者区域吸烟而且不听劝阻的，由有关行政管理部门责令改正，并可处５０元以上２００元以下的罚款。

２０１２年３月２８日，天津市第十五届人大常委会第三十一次会议审议通过了《天津市控制吸烟条例》，自２０１２年５月３１日起施行。

记者从天津市人大常委会１５日召开的实施《天津市控制吸烟条例》宣传贯彻动员会上获悉，即将实行的《天津市控制吸烟条例》明确规定，４类场所的室内外区域将全面禁止吸烟：一是托幼机构、少年宫、中小学校及中等职业学校等场所的室内外区域；二是妇幼保健机构、儿童医院的室内外区域；三是儿童福利院的室内外区域；四是公共体育场馆、运动健身场所的室内区域及室外的观众区、比赛区。

此外，条例还对控制吸烟场所作了明确规定，餐饮场所、歌（舞）厅、公共浴室可以设置吸烟室，并且规定吸烟室应当具备独立空间、独立有效的通风换气装置，设置明显标志。这些场所的吸烟室以外室内区域是禁止吸烟的。未设置吸烟室的餐饮场所、歌（舞）厅、公共浴室，也是禁止吸烟的。与此同时，条例要求这些场所的经营者和管理者，应当采取措施逐步实现本单位的全面禁止吸烟。

天津市人大法制委员会相关负责人表示，制定控烟条例，其目的是将吸烟对他人造成的影响和危害控制到最低程度。因此，吸烟者应当按照条例规定，不在禁止吸烟场所吸烟。如果吸烟者违反了规定，任何人都可以对其吸烟行为进行劝阻。

（信息来源：http://www.tj.xinhuanet.com/2012-05/16/content_25238404.htm）

打招呼，看内心

在社交礼仪中，打招呼是非常重要的一门学问，它可以体现出人们的修养和素质。通过观察对方打招呼的方式，我们能够看透他人的心思，洞察人们的心理活动。

在打招呼的时候直视对方的人在交往中往往具有攻击性，想通过打招呼来试探出对方的虚实，并暗自思量如何让对方占下风，让自己在气势上压过对方。同时，也表示对别人的戒心和防卫之心。

与这种人打交道要讲究策略首先要做的是保护好自己，不轻易暴露自己的劣势，否则将被对方看轻;然后，见机采取下一步行动。

打招呼时不看对方的眼睛，而将目光移往他处，这种人通常都胆小怕事，尤其怕见陌生人，但这不表示他们傲慢，而是其自卑感在作祟。他们为人处事没有自信，而且犹犹豫豫。不过，当女孩子对某位异性心存好感时，往往也会故意不正眼看人，即使是与她面对面相遇，她也会采取把目光转向别处的做法。她们其实只是放了一颗烟雾弹，是在用相反的方式提醒对方她们已经敞开了胸怀。

打招呼时，会故意退后几步的人，也许自认为这是一种礼貌或是谦让，但别人却会认为他们是有意拒绝人，故意拉开距离。之所以出现有意识地后退的现象，可能是因为他们有防卫和警戒心理，对交往有所顾忌，恐惧;或者想通过这种让渡空间的方式表达谦虚，让交往可以顺利进行并向深处发展。

（信息来源：http://www.xlzx.cn/watch/society-focus/fc-news-22.html）

职场“心理自治疗法”备受关注

“起得比鸡早，睡得比狗晚，吃得比猪差，干得比驴多……”职场压力之大让诸多白领处于心理“亚健康”困境。卫生部宣教中心日前对30座城市50家全国500强企业的中青年员工的调查显示，78.9%的员工心理有过“烦躁”情绪，59.4%的人感受过“焦虑”，38.6%的人觉得“抑郁”，仅有5.8%的员工称自己没有压力。

职场压力之大让诸多职场人处于心理“亚健康”困境。如今，定期“自测心理、自行干预”以调适心情的“心理自治”疗法正在悄然兴起。不少职场人通过运用心理体检管理系统进行心理测评，然后系统会依据测评得出的“体检报告”开出一份“干预处方”，再根据这份“处方”进行自我调适，“就好像随身带了一个心理医生一样。”心理咨询师认为职场中会面对各种各样的心理困扰，应该学会“随时自省，及时调适”。

现代都市生活中，职场人士心理亚健康人数庞大，极易引发心理恶性事件。“心理自治”疗法可以让职场人士更全面地了解自己的性格，营造积极心理状态，达到心理调适、舒缓、放松和适度干预的目的。

（信息来源：http://www.xlzx.cn/reading-room/workplace/w-news-26.html）

上班时长90分钟要休息警惕焦虑症（上）

去年硕士毕业的李媛(化名)在上海的一家国企上班，她发现直线经理每天都会提前十分钟到办公室。为了给领导留下好印象，她想早点进入办公室，以充沛的精力表现出自己对工作的热情。可在早高峰地铁公交的换乘中“搏击”一个多小时的她，往往到了办公室已经筋疲力尽。

这种经历是很多大城市职场人共同的状况。智联招聘和北京大学社会调查中心最新发布的调研报告显示，我国职场人平均上下班往返需0.96小时。其中北京上下班耗时全国最长，平均1.32小时;上海1.17小时，天津1.15小时紧随其后;杭州与深圳分别为0.86小时和0.87小时。

上班路途远消耗的不仅是时间和体力，盖洛普调查就称上班路超90分钟会焦虑，其中1/3会有心理问题。压力和焦虑不仅体现在工作上，瑞典Umea大学研究，夫妻一方如上班路超45分钟，离婚率增40%，结婚头5年尤明显。

无奈的李媛只好拿微博上的“励志名句”调侃自己：“每天早上起床看看富豪榜，如果上面没有我的名字，就去上班。”

寻找压力源

世界卫生组织最新公布的资料显示，心理疾病的风险正在世界各地上升，其中最常见的焦虑、抑郁正困扰着全球约1.2亿人。在中国，有调查显示，我国职业人群中，超过50%人群有不同程度的抑郁、焦虑症状。

（信息来源：http://health.pclady.com.cn/psychological/1205/824914.html）

上班时长90分钟要休息警惕焦虑症（下）

上班路途耗时长给职场人带来焦虑属于工作环境带来焦虑的一部分，中智人力资源管理咨询有限公司咨询专家胡彭令告诉《第一财经日报(微博)》，这会使心理压力增大，睡眠变差，社交活动减少。

不仅如此，心理服务机构心融集团首席运营官张浩音还表示，其实职场焦虑来自多个方面。首先是来自工作本身，特别是在大城市、大企业工作的人群，同行、同事之间有竞争，而每个企业每个部门也有自己的业绩指标，但是由于市场饱和或者是决策本身的原因等，员工觉得再努力也无能为力的时候就会觉得“压力山大”。

来自职场人际压力和不调和的价值观是职场人的另一种压力。从员工自身的人格特性而言，有些人个性可能就是比较悲观的，遇到批评就会非常不舒服。胡彭令还发现有些“80后”、“90后”实习生和应届生对自己的定位不准确而眼高手低，又缺乏合理的职业目标，也会非常茫然。

特别要引起企业注意的是，张浩音说，那些看上去性格外向，喜欢压力大、竞争性强、快节奏工作的员工看上去是承受压力比较强的人，其实这种人往往自尊心也更强，一旦压力累积到一定程度可能会更激烈爆发。企业高管往往也是焦虑的高压人群，他们通常有较强的责任心，也更加在意别人的看法。

另一个不可忽视的焦虑和压力源是家庭和生活，如果工作狂类型的员工因为工作忽略了亲子关系、夫妻关系等而产生矛盾，也有可能会影响到工作效率。

（信息来源：http://health.pclady.com.cn/psychological/1205/824914.html）

健 康 休 闲

返回首页

带着您的孩子来运动一下吧 天津首届国际儿童趣味运动会开始报名啦

主办方：天津优莱荟健康会所、乐天百货、TJFESCO天津市外国企业专家服务有限公司
时间：2012年6月10日（周日）下午2：00
地点：天津优莱荟健康会所 天津市南开区卫津南路奥体东门招商钻石山
报名条件：以家庭形式参加
报名截止日期：2012年6月1日
比赛项目：

- 橄榄球投掷比赛
- 最强壮家庭比赛
- 跆拳道比赛（参赛报名家庭孩子需要参加比赛前一天的培训。由专业跆拳道教练教授孩子四个动作。时间6月9日14：00－18：00，地点在优莱荟）
- 家庭游泳接力比赛（需参加人员自备泳衣，主办方提供毛巾和洗浴用品）

报名热线：022-83287616 13820188885 范小姐
报名E-Mail： fanjin@feesco.com.cn

凡到场家庭均可得到由乐天百货提供的精美到场礼一份！
每场比赛均设1、2、3等奖 奖品丰厚等你来拿！

健 康 休 闲

返回首页

心理疲劳≠抑郁 白领女性怎样才能hold住?

笑看风云，开心每一天，远离心理疲劳!

女白领在工作当中不能无限度的给自己加砝码，如同弹簧般，需要有张有弛，这张弛一定需要在弹性度之间，而医治身心疲劳的有以下几个妙方:

A 、合理生活的方式

女白领需保证作息、保证规律生活，保证充足的睡眠，做不完的事情可以留到第二天来做。

养成定时运动的好习惯，找个好友或与你的丈夫一起运动，无论是去健身房、打太极拳、跳有氧体操、游泳。

B 、合理规律饮食

贾教授特别提醒能不吃快餐就不吃快餐，饮食需要合理，多样化，平时可以多吃青菜水果，尤其可以多吃香蕉，因为香蕉可以让人产生愉快的心情，也建议多吃含维生素C的水果，比如山竹和苹果;

C、保持自己的社交生活;

可以学会欣赏音乐或学一种乐器。可以去社区大学选门音乐欣赏课，或学习一种简单乐器，你会发现人生还是蛮新奇的，或与几位闺房死党相约出游去，或是爬山或是赏景，甚或好好地逛逛街，这一切都可以让你的心静下来。

（信息来源： http://health.pclady.com.cn/psychological/1203/803714_3.html）

健 康 休 闲

返回首页

AVIS×Red collection“租车总动员”，精美限量版汽车模型轻松得！

自2012年1月15日—2012年12月31日，凡参与AVIS安飞士租车“租车总动员”活动，即可获赠AVIS安飞士租车全国限量定制的“Red collection”汽车模型系列一款（共12款），每月分别送出一款，全年集齐整套，还可获赠年终神秘大礼！

心动不如行动，快快加入AVIS安飞士租车的租车队伍中来，“租车总动员”期待您的参与！

详情请关注我们的**官方活动页面**http://www.avischina.com/LatestOffers/PromotionInfo.aspx?ID=493

AVIS安飞士租车在2012年推出了“Red Collection” 限量版汽车模型系列，旨在答谢客户长期以来的信任和支持。12款车型外观均为红色，线条生动充满现代感；做工细腻逼真，细节一丝不苟，车厢内部部件一应俱全；车身由合金打造，原材料经过严格把关，整体手感厚重。无论是给小朋友玩，还是大人自行收藏，都具备纪念价值。

业务联系电话：24591738-0　66309832-0

健 康 休 闲

返回首页

坚持每天运动15分钟有助戒烟

研究小组由国家健康研究所和台湾中国医大附院的科学家组成，从1996年到2008年，他们进行了为期12年的跟踪调查，共研究了434190名台湾成人的健康状况和生活习惯。

结果发现，每天仅仅运动15分钟的有吸烟习惯的志愿者与那些几乎不运动的吸烟志愿者相比，戒烟成功的可能性会增加55%。

此外，他们还发现，喜欢运动的吸烟者，戒烟后复吸的可能性与没有运动习惯的志愿者相比，可以减少43%。

研究者发现，与久坐不动的吸烟者相比，有运动习惯的吸烟者预期的平均寿命可以增加5.6年，死亡风险降低43%。

即使他们没有戒烟成功，一种积极的生活方式的好处也是显而易见的，因为吸烟者每天运动30分钟，预期寿命增加3.7%。

该研究的负责人Chi Pang Wen在迪拜的心脏病学会议上指出，我们要传达的信息就是戒烟和锻炼，如果两者能同时进行是最好的。他补充说，我们希望吸烟者尽可能多做锻炼运动，即使是少量的活动，如散步15分钟，坚持下来也比什么都不做要好。

（信息来源： http://health.pclady.com.cn/malehealth/1205/826469.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**

宝宝多“碘”少“碘”都不行

碘是什么

碘是人体所不可缺少的一种微量元素，是人体内甲状腺激素的主要组成，甲状腺激素则可以促进身体的生长发育，影响大脑皮质和交感神经的兴奋。因此，缺碘往往会影响胎儿和婴幼儿的大脑发育，阻碍营养儿童智力和体格发育。

科学补碘很重要

1. 冬季要加强补碘

甲状腺激素分泌会影响身体的热量水平，冬天的寒冷会对甲状腺激素产生一定的刺激，使身体增加对甲状腺激素的需求，这时候碘会相对不足。

2. 碘是一种智力元素

碘缺乏将损害儿童大脑神经发育，表现为不同程度的智力缺陷、学习能力低下。为了孩子的智力健康，，各位妈妈要重视这个问题咯。

3. 女性更易缺碘

科学家的研究发现女性比男性更容易受到缺碘的影响。幼儿和青春期少年儿童体内需要的碘比较多。由于生理的原因，处于青春期的女孩和怀孕的妇女更是需要碘，因此，她们对碘缺乏非常敏感。

4. 补碘不要过量

碘过量可导致甲状腺炎，而多数的甲状腺炎最后可导致甲减的发生，部分可导致甲状腺癌。甲减主要影响人体的神经系统，比如儿童可发生呆小症，老年人可导致痴呆，严重时还会影响脏器，比如心脑血管疾病等，直接威胁着我们的生命。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/nutrition/12/1405/2012-05-14/0822205603.shtml）

职场妈妈怎样建立更融洽的亲子关系

上班前的育儿小窍门

肌肤之亲很重要：上班前和孩子亲密接触，对他和您一天的心情都很有好处。方法有很多种，譬如：用手指轻刮一下孩子脸颊，对着孩子学猫叫；给孩子穿衣服时，可在其腋下或背部挠几下，使孩子体会到乐趣。

妈妈宝宝互相喂饭：孩子能吃饭或能吃断奶食品的话，妈妈可将饭舀到勺子里喂给孩子吃，同时鼓励孩子喂给妈妈吃，这种喂饭游戏十分温馨。

说“再见”时抱起孩子：妈妈要上班去了，要抱抱孩子，对孩子说“再见”。即便是孩子听不懂，也要给他讲明白妈妈离开的理由：“妈妈要去上班了，如果宝宝好好玩，好好吃饭，妈妈很快就回来啦!” 很多妈妈为了避免孩子的纠缠而偷偷离开，这种做法是绝对禁止的。因为孩子会一整天找妈妈，会因见不到妈妈而心神不宁、注意力不能集中。

下班后的育儿小窍门

大声喊着宝宝的名字进门：妈妈下班回来后，一边喊着孩子名字一边进门。即使孩子在睡觉也没有关系。孩子跑出来(或由看护人抱出来)迎接妈妈的话，妈妈要捏捏孩子的脸蛋，抱抱他，通过肌肤之亲来让他体会到妈妈的存在。

和孩子一起洗澡、游戏：如果孩子超过2岁了，就可以和孩子一起洗澡了，在水里尽情玩耍。如果孩子太小，可以在帮他洗完后给他按摩。

和孩子一起听音乐、跳舞：只要和孩子一起随着音乐一起哼哼，一起扭动腰肢体就可以了。同时拉起孩子的小手，并与孩子目光相对，传递你的爱。

睡前故事的威力：在孩子睡前给他讲故事，这绝对是对不能白天陪伴孩子的最好补偿!还可以给孩子唱催眠曲，让孩子在这种安静舒适氛中进入梦乡。

（信息来源：http://baby.39.net/a/2011722/1755978_1.html）

谢谢观看！

2012-08（总第38期）

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