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

2013,3(总54期)

天津 FESCO-EAP 服务通讯

悦享“津”彩生活
——中银天津外服IC联名信用卡

有关卡具体详情请见：http://www.feesco.com.cn/data/cms/wqdt/113.html

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】调查证实人为污染排放是雾霾“主谋”
【2】春节过后推荐8种“刮油”食品
【3】哪些蔬果最易残留农药?
【4】上海学生服检出致癌物 不合格批次没有流入市场

朝九晚五

【1】八招教你处理好职场人际关系（上）
【2】八招教你处理好职场人际关系（下）
【3】职场成功三字经（上）
【4】职场成功三字经（下）

健康休闲

【1】5种错误的饮食常识（上）
【2】5种错误的饮食常识（下）
【3】“立春”巧养生：戒怒忌郁 运动宜缓（上）
【4】“立春”巧养生：戒怒忌郁 运动宜缓（下）

亲子天地

【1】小心！压岁钱的“后遗症”（上）
【2】小心！压岁钱的“后遗症”（下）
【3】你是善于沟通的父母吗？
【4】三种会让孩子“窒息”的爱

调查证实人为污染排放是雾霾“主谋”

春节长假刚过，京津冀部分地区雾霾天气卷土重来，再次引发了人们的担忧。中科院“大气灰霾追因与控制”专项组研究认为，机动车、燃煤等人为污染排放是造成雾霾天气的“主谋”。

这个专项组通过中科院分布在京津冀区域的15个PM2.5监测站对今年1月份京津冀地区的5次强霾污染进行了监测分析。专家认为，雾霾是异常天气形势造成中东部大气稳定、人为污染排放、浮尘和丰富水汽共同作用的结果。

研究发现，每当污染发生时，细小颗粒物中的有机物、硫酸盐、硝酸盐和铵盐的浓度大幅度提高，特别是有机物。这些有机物被识别出4类：氧化型有机颗粒物，主要来自于北京周边输送；油烟型有机物，主要来自局地烹饪源排放；氮富集物，一种光化学产物；烃类有机颗粒物，主要来自于汽车尾气和燃煤。

“大量含氮有机颗粒物被检出是一个危险的信号，它们是上世纪美国光化学烟雾事件污染物的主要成分之一。” 中科院大气物理研究所研究员王跃思说。

专家认为，1月份我国中东部地区发生的强霾污染物化学组成，是英国伦敦1952年烟雾事件和上世纪40至50年代美国洛杉矶光化学烟雾事件污染物的混合体，并叠加了我国特色的沙尘气溶胶。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/jkzx/2013/02/18/18665973.html）

衣食住行

返回首页

春节过后推荐8种“刮油”食品

1.燕麦：具备降胆固醇和降血脂的作用，这是由于燕麦中含有丰富的膳食纤维，这种可溶性的燕麦纤维，在其他谷物中找不到。

2.洋葱：洋葱含有环蒜氨酸和硫氨酸等化合物，有助于血栓的溶解。外国人特别爱吃洋葱，他们经常用洋葱搭配高脂肪、高热量的食物，以解油腻。

3.玉米：含丰富的钙、磷、镁、铁、硒等，及维生素a、b1、b2、b6、e和胡萝卜素等，还富含膳食纤维。常食玉米油，可降低胆固醇并软化血管。煮玉米，是最简单的做法。

4.山药：山药有“神仙之食”的美誉，其黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉硬化；减少皮下脂肪沉积，避免肥胖。

5.海藻：素有“海洋蔬菜”的美誉，其低热量、低脂肪的特点令营养学家关注。

6.银耳：银耳滋而不腻，为滋补良药，其富含膳食纤维，可加强胃肠蠕动，减少脂肪吸收。

7.芹菜：含有较多膳食纤维，特别含有降血压成分，也有降血脂、降血糖作用。

8.山楂：山楂中所含的果胶是可溶性膳食纤维，有降低胆固醇，预防动脉粥样硬化的作用。

信息来源：http://health.xinmin.cn/jkzx/2013/02/18/18664796.html)

哪些蔬果最易残留农药?

哪些蔬果最易残留农药?

专家表示，以下蔬果容易残留较多农药，民众应最好避免，以免影响身体健康：

· **抢收抢种的蔬果：**如台风来前抢收的，因市场价格较好，容易忽略农药使用的安全采收期，所以有可能农药残留较多。

· **非时令蔬果：**现在是吃火锅的季节，大家最爱在锅中添加高丽菜、茼蒿等青菜，林杰樑表示，由于这些蔬菜现在是盛产期，不用喷洒太多农药、化肥即能生长得很好，因为是合乎此时节生产的。非当令蔬果的病虫害会较多，生长不易，所以非得使用许多农药、催熟剂等，才能对付病虫害，使其结果、硕大。

· **连续采收作物：**荳荚类、瓜类，通常农民会在成熟的蔬果喷洒农药，以防虫咬，而这类作物在产季时，会不停地长出新的果实，所以大的果实喷药时，旁边尚不能采收的果实也被喷到了，除了有反覆喷洒农药的危险外，也有可能发生“今天喷药，明天采收”的状况，以致容易过量。

· **高经济价值：**因市场价格较好，上市前为了避免果实被虫咬而有损卖相，卖不到好价钱，所以容易使用较多化学药剂，使蔬果长得硕大又美观。专家指出，像樱桃、茶叶等都是常被化验出残留较多农药的作物。

信息来源： http://health.xinmin.cn/jkzx/2013/02/18/18665257.html)

上海学生服检出致癌物 不合格批次没有流入市场

上海市质监局近期在对全市生产销售的学生服产品进行质量专项监督抽查中发现，有6批次产品存在质量问题，其中上海欧霞时装有限公司2012年7月生产的OUXIA摇粒绒冬装(规格型号：M 160／84A，款号OX2012005)含可分解致癌芳香胺染料，属于质量问题严重。

目前，相关部门已对生产厂家立案查处。据悉，欧霞此前曾多次登上质监部门的“黑榜”：2009年、2011年该品牌学生夏装被检出PH值超标，2012年两款学生服的使用说明不合格。上海欧霞时装有限公司负责人告诉记者，该公司承制学生服已有四五年时间之久，年销售量在1.5万套以上。不合格批次的学生服有50套，都是作为样品生产的，没有流入市场。

（信息来源：http://news.enorth.com.cn/system/2013/02/18/010640048.shtml）

八招教你处理好职场人际关系（上）

【一表人才】

所谓“一表人才”，就是说当你与陌生人第一次见面时给对方留下的第一印象，我们都知道第一印象很重要，要给对方留下好的印象，特别是要让对方在最短的时间记住你。那么我们自身的仪表、行为举止都很重要；我们要注意自己的内涵、修养等等，而这些不是一朝一夕就能养成的，要求我们在平时的生活当中养成良好习惯。

【两套服装】

所谓“两套服装”，就是说在什么样的场合就要穿什么样的衣服，你的穿着打扮要适合当时的环境。“两套服装”还告诉我们要随和，做事情要随机应变，不能死搬硬套。

【三杯酒量】

所谓“三杯酒量”，就是说一个人如果不会喝酒，人际关系不容易处理好。一个人要会喝酒，但是不能喝太多；适量能拉近人与人的关系，但过量就会“酒后乱性”；适量喝酒，无论是对身体还是对人际关系都有好处。

【四圈麻将】

所谓“四圈麻将”，就是说一个人要爱好广泛，跟什么样的人说什么样的话、做什么样的事情，他玩的东西你也要会玩，他喜欢的东西你必须去了解，但是你可以不用精通。比如说，人家跟你谈最近的体育消息，但你就是不喜欢体育，你也不去了解，人家说起时你就只能“丈二和尚”了。这也叫“放长线钓大鱼”。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/399948.html）

八招教你处理好职场人际关系（下）

【五方交友】

所谓“五方交友”，就是说“东南西北中”五方，你不能排斥交友，你永远不知道你需要什么样的朋友，跟什么样的人交往到什么样的程度你自己心中要有个衡量的标准，但是你不能排斥和他交友。

【六出祁山】

我们都知道“六出祁山”是说诸葛亮六出祁山伐魏，明知不可为而为之。所谓“六出祁山”，就是说我们一个人承诺了别人、答应了别人，虽然你做不到，你也要尽全力去做；要求我们只问应不应该，少问有没有可能，要知道天下没有不可能的事情。

【七术打马】

“术”：是法术，不同的方法方式；“打马”：是打马屁。“七术打马”，就是说人前要称赞你的上司的决定，但是背后要独自对他说出不可取的地方；也就是说70%的马屁味道，30%的真诚劝告。

【八口吹牛】

所谓“八口吹牛”，就是说一个人不“吹牛”，那么人家就不知道你做过什么；一个人过分吹嘘，所有的人又会对你没有信任感；所以稍微夸大自己的贡献是可以的，但是过分膨胀自己的能力不好。一个人谈论别人时，适当夸大别人就是夸大自己；两个人出去做事回来向上级报告，我说的时候吹嘘他，他说的时候吹嘘我，那么我们两个人都被放大了，所以人要“吹牛”。关系有人前人后，要人捧人，功劳是推来推去的。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/399948.html）

职场成功三字经（上）

每个人成功的经验不同，但是都不外乎以下三个字。

第一个字是“正”。包含两个层面的内容，首先是心要正，才能行得正，行得正才能走得远。要想成就一番事业，必须有一个正直的人格，做人做事公平公正。只有这样才能得到同事、合作伙伴、以及客户的认同和信任，而这些人都你成就事业的重要推动者。一个成功的企业家，要以从事合法的商业、职业，为客户提供优质的产品或服务为前提；一个成功的领导者要吸引人才，留住你的下属，很大程度上靠的是人格魅力；而一个成功销售员，要取得客户的认同和长期信任，首先要有的也是这种正直的人格特质。只有站的正，行得直，才有能成就一番事业。就像农田里的玉米一样，如果幼小的时候就被风吹得倾斜了，那么它可能就很快夭折了，或者长大了也很难结出饱满的果实。

第二个字是“和”。包含两个层面的含义，首先是要有一个平和的心态，维持和谐的人际关系和工作氛围。一个人如果心态平和，他处事必然会比较理性，沉稳。不会轻易做草率的决策，犯不该犯的错误，导致不必要的损失。内心平和、宁静，对人真诚、有亲和力，自然会受到周围朋友和同事、以及家人的喜欢，有了良好的人际关系，在大家的帮助才会有成功的保障。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/399913.html）

职场成功三字经（下）

其次构建和谐的工作和生活氛围。有一种趋和的心态，减少家庭、公司内部，以至与客户之间的矛盾和纠纷，使得你的家庭温馨祥和、你的同事或客户都以愉悦的心情跟你合作，俗话说，“以和为贵”，“和气生财”，“家和万事兴”。讲得都是这个道理。和谐是个人或公司稳定发展和创造最大的价值坚实保障。

第三个字是“专”。无论是生活还是事业，都需要有一种专注的精神或信念。首先对情感专一，会让你收获更多的爱和温情，忠诚和扶持，拥有一个和睦幸福的家庭，是你事业成功的最有力精神支撑。对你所从事的事业、职业专一，会使得你更加精通这个行业或专业领域，会让你在这个方向走得更远，只有这种专注才能使你不断追求创新，做得更好，从而获得提升和发展、自身价值的最大化实现。频繁的跳槽或更换行业或职业，都会让你的简历和自身价值受到折损，使得晋升和发展受到阻碍，任何公司的领导都喜欢重用专注执着、稳定忠诚的员工。专注是走向卓越的唯一途径。

如果能够真正领悟了“正、和、专”这三个字的深刻内涵，以及它对我们人生的意义，正直真诚的做人，以一颗平和的心态，踏实专注的做事，那我们离成功也就不远了。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/399913.html）

5种错误的饮食常识（上）

一、不吃早饭损害身体

最常见的错误之一是不吃早饭。特别是儿童有时候不知道早饭的重要性。4个儿童中有3个不吃早饭或吃早饭不当(如只喝1瓶汽水)。这些影响到他们在学校的表现：智商和体力下降。

早餐为开始新的一天补足营养和能量，有助于防止肥胖症。取消早餐，就有在其余进餐时间吃得过饱和选择高脂肪及高糖饮食的危险。健康早餐应包含脱脂的牛奶、酸奶或乳酪(3岁以下儿童应吃不脱脂的乳制品)和粮食制品，也就是说，应有燕麦片粥、全麦面包、水果或果汁。

二、经常吃汤泡饭

许多人喜欢吃一口饭喝一口水(汤)，或者干脆直接将饭泡进汤里，吃汤泡饭。而这种吃法很不科学，不利于身体健康。

因为经常吃汤泡饭或边吃饭边喝水(汤)，吃进去的饭菜往往是囫囵吞枣，没有经过口腔的咀嚼消化便到了胃里，使胃的负担增加了许多。同时，由于水(汤)还可冲淡唾液和胃中的消化液，使胃肠对食物的消化受到了影响，久而久之，则会引起消化不良，易患胃病。另外，由于消化不充分，也会降低胃肠对食物中营养素的吸收，从而影响身体健康。

三、不注意各种颜色的食物相结合

应使各种颜色搭配并变换花样。这些饮食应平衡提供各种营养，如抗氧化的维生素(维生素食品)、叶酸(特别是深绿色蔬菜含有这种成分)，矿物质、纤维和植物化学成分。

每日要吃5份蔬菜和水果，尽量减少烹饪时间，这有助于预防癌症(癌症食品)、糖尿病、高血压、高胆固醇。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/ysts/2013/02/17/18645783_3.html）

5种错误的饮食常识（下）

四、不清楚有益脂肪和有害脂肪

一个严重的错误是不经常食用给人们带来大量好处的鱼和海产品。这些食物提供的Ω3脂肪酸可以增强抵抗力，减少炎症，促进血液循环和降低胆固醇及甘油三酯的水平。没有必要大量吃这些食物，平均每周吃两次就足够了。可以把新鲜的海产品蒸、炖、烤，或做成原汁罐头。

关于脂肪，另一个错误是人们在往面包上抹油的时候，习惯于涂抹动物油或人造黄油(应食用脱脂乳酪)或者在烹饪时不使用植物油。如果过多摄入饱和脂肪，如动物油中的胆固醇和人造黄油中的氢化脂脂，就会增加患病的危险。

相反，生植物油中含有高比例的不饱和脂肪，不含胆固醇，是维生素E的重要来源之一。特别是橄榄油含有预防心血管疾病的物质。另一方面，植物油经过高温就变成饱和脂肪，或者分解并失去它的优点。这就是劝人们不要过多食用油炸食品的道理之一。

五、不认识盐的危险

谁在品尝味道之前不拿盐罐子撒点盐?遗憾的是这一习惯在我们中间已经根深蒂固。大多数人除了知道盐可以用来烹饪和调味外，并不知道钠就存在于许多食品中，因为它被用作防腐剂。

因此，最好食用不经过加工的天然食品或含盐量低的食品。冷盘、肉肠、罐头、干面条和一些调味品等是含盐量高的食品。食盐过量会增加患病的危险。如高血压、动脉硬化、冠心病、脑出血和骨质疏松。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/ysts/2013/02/17/18645783_3.html）

健 康 休 闲

返回首页

“立春”巧养生：戒怒忌郁 运动宜缓（上）

养生：先养肝

春季，人体的生理变化主要是，气血活动加强新陈代谢旺盛和肝主藏血、肝主疏泄的功能逐渐加强，人的精神活动也开始变得活跃起来。所以，立春后，养生就得养肝。

为何肝是疏泄的，还得养肝呢？古人有句话，“满则损，缺则盈”，正如同植物在秋冬收藏营养，春天发芽一般，在经过秋冻的积累能量后，到了春夏，人的筋脉就开始运转了，人体得开始释放能量。而肝在五脏中的作用，则刚好是主疏泄、释放，所以，春天就得以养肝为总的原则。

情绪：戒怒忌郁

因为春季阳气生发速度开始多于阴气的速度，所以，肝阳、肝火也处在了上升的势头，需要适当地释放。肝是喜欢疏泄讨厌抑郁的，生气发怒就容易肝脏气血淤滞不畅而导致各种肝病，“怒伤肝”就是这个道理。

进入春天后，要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，做到心胸开阔，乐观向上，保持心境恬愉的好心态。如果常常发脾气特别是暴怒，就会导致肝脏功能波动，使火气旺上加旺，火上浇油，伤及肝脏的根本。所以春季一定要心平气和、乐观开朗，如果生气了，要学会息怒，即使生气也不要超过3分钟。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/ysts/2013/02/04/18511017.html）

“立春”巧养生：戒怒忌郁 运动宜缓（下）

防病：警惕5疾病

过了立春，气温逐渐回暖，加上春运正当时，气候因素和人口流动频繁，导致一些疾病复苏。市民需防5种病。开春儿是呼吸道感染的高发季节，尤其是儿童，发病率是夏季的4倍多。立春过后，市民首先要防上呼吸道感染。第二，麻疹好发于冬春季节，通过呼吸道飞沫传播。未患过麻疹又未接种过麻疹疫苗者普遍具有易感性，尤其6个月-5岁的幼儿发病率最高，应当防范。第三，在冬春交替的时候，很容易感染腮腺炎。注射腮腺炎病毒减毒活疫苗可预防。第四，初春季节，时冷时暖，容易受到寒冷的刺激，引起心梗发作，市民需防范。最后，立春后肝病高发需注意。

运动：宜缓微汗

立春后，随着气温回升，人们应逐渐增加户外活动的时间以加快血液循环，促进气血运行。进入春季是运动养生的最佳时机，健身保健从运动锻炼做起，可以提高人体抵抗力，活络筋骨。春季健身以不出汗或微出汗为佳，这时比较适合进行节奏和缓的运动，如春游、放风筝、散步、慢跑、打太极以及并不剧烈的球类运动。但在日常生活和运动锻炼时，要注意做好各种防护工作。雾霾天，尽量减少外出，实在无法避开时，要带好口罩预防呼吸道疾病，还要随气温变化添减衣物，减衣时不要减得过多，防止感冒。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/ysts/2013/02/04/18511017.html）

小心！压岁钱的“后遗症”（上）

春节是中国人最盛大及最隆重的节日，穿新衣，贴春联，逛花市，守岁……对于孩子们来讲最最开心的是可以到处“兜利是”。古时的压岁钱只是几枚铜钱，价值不大，属于一种象征性礼物，内中贯注的是我国“礼轻情意重”的传统送礼观。随着社会的发展，压岁钱逐渐由压祟除邪的作用演变成对孩子们的新年馈赠，由铜钱而纸币，由小额纸币而大额纸币，“钱”的份量越来越重。

近些年来，有的孩子在春节甚至可以拿到上万元的压岁钱。压岁钱带来的典型"后遗症"就是家长们的心理负担：如果把压岁钱交给孩子，家长担心他们还没有自控能力，会胡乱花掉，由家长保管又担心孩子不乐意。之所以会这样，是因为家长对孩子的理财能力没有任何信心。其实，只要我们从小培养孩子的理财观念，教会孩子健康的理财态度，让孩子人生的财富规划从此踏上坦途，哪些幸福美好才能相伴而来。这种培养不是要逼迫孩子成为小巴菲特，也不需要谈论什么高深的理论，只需要像谈论其他问题一样，以适合孩子年龄的方法来满足他们的好奇心就好。

宝宝学理财好处

金融海啸冲击着各国经济，同时也冲击着广大中国父母的心灵，经历了一轮财富的巨劫奇变，许多中国的年轻父母开始意识到培养孩子理财能力、乃至培养孩子财商的重要意义。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/13/1002/2013-02-10/1103219985.shtml）

小心！压岁钱的“后遗症”（下）

从小培养孩子的理财意识与能力是非常重要的，父母不要以为孩子小就不理解金钱，孩子都是充满着好奇心的。儿童心理学家指出：小宝宝对金钱的兴趣可以说是与生俱来的，早期的金钱教育对儿童树立一个正确积极的金钱观，形成良好的理财习惯与技巧有着不可估量的潜在作用。

学理财要认识钱

常言道，三岁定八十。宝宝很多生活习惯和特质都是在很小的时候养成的，很多潜能也是从这段时间逐渐形成。所以理财，也应该从3岁开始逐步开展。如果不懂理财，就算是金山银山也有用完的一天。因此从小培养宝宝的财商，增强他未来生存和适应社会的能力，比直接留给他物质财富更重要。

3岁的宝宝并不能完全理解金钱的作用，但他对任何事都非常感兴趣，好奇心非常重，喜欢观察和模仿大人的行为。因此，大人对周围世界和金钱的态度，潜移默化的也开始影响着宝宝。宝宝在观察模仿中，逐渐形成了自己的概念。家长从这个时候，就可以开始灌输一些关于“钱”的知识了。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/13/1002/2013-02-10/1103219985.shtml）

你是善于沟通的父母吗？

父母如果不懂如何与孩子积极有效地沟通，又如何给孩子正面示范？父母应该如何实现亲子沟通？

尊重孩子，放低视线

一说到尊重孩子，通常我们的第一反应是不打骂孩子。但这些还不够，善于沟通的父母和孩子是在同一个视线上对话的。有一次，在小区花园里，一个小男孩蹲在那里哭，我走过去怎么问，他都不说，后来看我蹲下来望着他，他伸手朝旁边指了一下，我才发现一只小麻雀死在草丛里。如果没有蹲下来，没有和孩子在一个视线上，就不会和孩子有共同的感受，真正的沟通是彼此理解。

肯定孩子，多让他说

学会自由表达是打造沟通能力的第一步。这个年龄段的孩子对自己的认识建立在外部评价上，一旦父母或老师说孩子说得不对，孩子就不敢说了。所以，孩子主动表达观点、想法时，先肯定他愿意表达的态度。

假装迟钝，假装无知

有一双全知全能的父母也是件可怕的事情，因为做他们的孩子都不需要开口，一个眼神、一个动作，他们马上就知道了孩子要什么、想什么。很多不爱开口的孩子，家里都有个格外细心能干的妈妈或者爸爸。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/13/1101/2013-01-11/1353218504.shtml）

三种会让孩子“窒息”的爱

父母总是认为自己是爱孩子的，凡事都是为了孩子好，殊不知，有些爱却会让孩子窒息。以下便是三种典型的让孩子窒息的爱。

以爱之名，行占有之实

孩子在房间看书，妈妈每隔15分钟进来一次：一会儿给他弄弄被子，一会儿端来热水，一会儿披上外衣。

在妈妈的眼里，照顾孩子是天经地义的事，可是对孩子来说，却是不断地被干扰、被侵犯的感受。尤其是对大一点的孩子来说，妈妈进屋来东翻西翻，是对他隐私的侵害，虽然不尽同意孩子对父母的看法，却可以理解他们的感受。

以爱之名，行要挟之实

孩子在书桌前看书，妈妈趴在地上擦地，一会儿捶捶腰，一会儿叹口气。孩子请妈妈休息，别再擦地了。妈妈说：“没事儿，只要你好好念书，妈妈怎么做都不怕累！”你能想象这话让孩子的压力有多大吗？妈妈自己舍不得吃，舍不得穿，成天苦哈哈的，可嘴里却一直念叨，只要孩子将来有出息她就满足了。你说，孩子还能喘气吗？

以爱之名，行霸道之实

“妈妈不让你去，都是为了你好！”“妈妈让你吃这个，都是为了你的健康！”“妈妈让你这么做，都是因为爱你！”什么时候妈妈们可以不再说“都是为了你！”而说：“那么，你喜欢什么呢？”

我们不一定要完全放手让孩子做决定，事实上我们也不可能完全放手让孩子做决定，但我们能不能不要再扣上爱的帽子，我们只要弯下腰来，在做决定之前，花一点时间、一点耐心、一点尊重，倾听孩子的声音。这样的爱就足以陪伴孩子走过风雨，也不会把他推出门外。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/13/1702/2013-02-17/0903220043.shtml）

谢谢观看！

2013，03（总第54期）

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