

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



2013.19(总70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.fesco.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

P

### 衣食住行

- 【1】雾霾侵袭想改善空气 市民买空气净化器三项标准
- 【2】春节出境游价格上调3成 “清肺游”产品成新宠
- 【3】网传“穿衣公式”羽绒服等于9℃ 专家称不科学
- 【4】湖面冰层厚度不一 滑冰嬉戏垂钓危险多

P

### 朝九晚五

- 【1】克服职场焦虑的十个必杀技（上）
- 【2】克服职场焦虑的十个必杀技（中）
- 【3】克服职场焦虑的十个必杀技（下）
- 【4】工作拖沓症易结不易解

P

### 健康休闲

- 【1】让你狂长皱纹的9个生活恶习
- 【2】运动时如何正确补水？
- 【3】步行是最安全、最佳的运动和减肥方式（上）
- 【4】步行是最安全、最佳的运动和减肥方式（下）

P

### 亲子天地

- 【1】孩子常睡软床坏处多
- 【2】管教之道：用美誉替代批评
- 【3】抗感冒6个“土方法”（上）
- 【4】抗感冒6个“土方法”（下）



# 天津 FESCO-EAP 服务通讯

## 衣 食 住 行

[返回首页](#)

### 雾霾侵袭想改善空气 市民买空气净化器三项标准

入冬以来，包括本市在内的全国不少地方都遭受雾霾的侵袭，人们越来越关注空气质量问题，空气净化器一下子受到大众的青睐。面对花样繁多的空气净化器，如何选择一款适合自己的产品？本市家电行业资深人士徐刚介绍，使用空气净化器可在一定程度上减轻污染程度，但不能从根本上消除空气污染。消费者在选择空气净化器时，不要被各种概念迷惑，最好按照自己的需求选择。

#### 符合自身需求

不同的空气净化器有不同的功能。选购前，要明确使用目的，是需要去除空气中的有害气体、过敏源还是颗粒物，然后有针对性地选择适合自己的产品。如果是刚装修的房子，可以选择去甲醛功能的空气净化器；如果室内长期不通风，适合选择杀菌功能的；如果家中有吸烟的人，可以选择净化、除尘效果好的产品。

#### 与房间面积匹配

空气净化器的净化空气容量要与需要净化的房间面积相匹配，才能达到较好的效果。如只净化孩子的卧室空气，可选择小型净化器。如需要净化大客厅的空气，宜选择功率大一些的空气净化器。具体选购时，应该仔细阅读产品说明书中的参数。

#### 选质量有保证产品

选购有权威机构认证的产品，这样在产品性能和质量上才有保障。空气净化器需要定期更换滤网，选择有信誉、大品牌、有稳定售后的厂家，在更换滤网和售后维修上也有保证。还要对空气净化器的质保条款有所了解，有些空气净化器提供的质保期较长，但有一定的限制条件，购买时要了解清楚。

信息来源：<http://news.enorth.com.cn/system/2013/12/23/011553702.shtml> )



# 天津 FESCO-EAP 服务通讯

## 衣 食 住 行

[返回首页](#)

### 春节出境游价格上调3成 “清肺游”产品成新宠

#### 出境游团费同比增三成

记者走访本市旅游市场了解到，由于2014年元旦距离春节较近，再加上元旦只放一天假，不少市民将元旦出游计划推至春节。各大旅行社也基本放弃了对元旦市场的宣传，而把目光聚焦在春节游上。

“虽然‘十一’过后津城旅游市场进入淡季，不过按照以往惯例预计，2014年春节出游将再次形成小高峰。”本市某大型旅行社负责人表示，与往年相比，2014年春节游提前启动，热门出境游以欧、美、澳、非为主，多数游客都集中在初一、初二出游。

随着出游报名人数上涨，春节期间旅游产品价格也水涨船高，相比今年同期，明年出境游价格平均上涨30%左右，其中，台湾游价格上涨近40%。而境内游产品报价还没有最后确定，主要是由于航空折扣没有最后确定。业内人士预计，除海南外，境内游产品价格变化不大。而海南游价格预计增幅150%-200%。

#### 旅行社打“空气质量”牌

眼下旅游市场关于春节旅游的竞争已经相当激烈。记者注意到，一些旅行社开始打空气质量牌，“清肺游”等主打空气质量牌的产品纷纷上线，目的地多为马尔代夫、瑞士、澳大利亚、新西兰等国家。

“其实产品线路大同小异，新瓶装旧酒，但营销方式发生了变化，就能夺人眼球、激发出游热情。”本市一家旅行社的经理称，天津近段时间持续的雾霾天气，加上春节期间许多市民本来就有出游的欲望，旅行社适时打出“空气质量牌”，确实能够吸引一部分游客的注意力，成为津城市民的旅游新宠。

(信息来源：<http://news.enorth.com.cn/system/2013/12/23/011551010.shtml>)



## 衣 食 住 行

[返回首页](#)

### 网传“穿衣公式”羽绒服等于9℃ 专家称不科学

**网传：**“比较厚的羽绒服相当于9℃，薄款羽绒服相当于6℃，稍厚的弹力絮棉衣是5℃，厚羊毛衫是4℃，棉背心4℃，抓绒衣服、薄外套是3℃，厚的棉毛衫2℃，薄的棉毛衫是1℃等。若温度为22℃，那么穿一件短袖T恤加一件薄外套就可以： $22+1+3=26$ ，控制在26℃就可以了。”

**调查追溯：**“穿衣公式”源于2011年杭州市中医院中内科的一名医生根据生活经验的类推。

**辟谣：**只有衣物面料的保温性可测，但单位应该为克罗；衣物的保暖程度取决于款式结构和穿着方式而不是简单克罗值的相加。

近日，一则“穿衣公式”在微信朋友圈上流传，公式中明确量化了羽绒服、棉衣、羊毛衫等衣服的温度，指导网友通过衣物温度和当日天气温度的简单相加来选择应穿的衣服。这则公式在受到网友追捧的同时也被质疑没有科学依据。北京青年报记者通过调查和咨询专家发现，这则将衣物温度量化的公式并不科学。

同样温度同样穿着有风冷无风不冷

不同衣服的度数如何得来？按这名医生解释，这是她自己推算出来的。她说，当温度为26℃时，穿一件T恤刚刚好。以这个为基准，如果温度下降3℃，加一件薄外套就刚刚好；下降4℃，加一件厚羊毛衫就行。这就意味着，薄外套代表3℃、厚羊毛衫是4℃，公式就是这样类推出来的。

那么，这样的“穿衣公式”可以直接套用吗？北青报记者进行了测试。按照天气预报，前天的最低温度为零下2℃，北青报记者分别穿了一件薄款的羽绒服(相当于6℃)，一件抓绒衣服(相当于3℃)，还有一件薄的棉毛衫(相当于1℃)。三件衣服的温度与天气气温相加，即“ $-2+6+3+1=8$ ”，也就是说，北青记者在零下2℃的环境中将自身的温度控制在了8℃，与26℃要求相去甚远，但在室外却并未感到寒冷，甚至有些出汗。而在上周末，预报的最低温度同样为零下2℃，北青报记者采用同样的穿着，却因为大风来袭感到十分寒冷。

(信息来源：<http://news.enorth.com.cn/system/2013/12/03/011500848.shtml>)



# 天津 FESCO-EAP 服务通讯

## 衣 食 住 行

[返回首页](#)

### 湖面冰层厚度不一 滑冰嬉戏垂钓危险多

记者发现不少市民跑到天塔湖湖面上滑冰嬉戏，极其危险。

昨天傍晚，记者在天塔湖畔看到，整个湖面的冰层厚度不一。在靠近卫津南路的湖边，记者试探着迈上了冰面，用脚踩了几下，冰面没有出现裂痕。但当记者往前走了几步后，脚下突然咔咔作响。而在不远处的湖面中央，有二三十名市民正在滑冰，其中还有五六个孩子跟随着成年人一同在冰上嬉戏。而两三名中年男子则坐在冰面上将鱼竿伸到冰窟里垂钓。读者张先生说，前天中午，一名男青年在冰面滑冰时，冰层忽悠悠险象环生，真是太危险了。

本市水上治安派出所的民警提醒市民，近日本市白天的气温仍在0摄氏度以上，在这样的天气下，虽然湖面已结冰，但冰层冻得不实，因此提醒市民，不要下湖行走。

(信息来源：<http://news.enorth.com.cn/system/2013/12/23/011553594.shtml>)



## 朝九晚五

[返回首页](#)

### 克服职场焦虑的十个必杀技（上）

当你面对职场压力时，学会下面“十步棋”，一定可以变压力为动力，消压力于无形。

#### **第一步，精神超越——价值观和人生定位**

自我的人生价值和角色定位、人生主要目标的设定等等，简单的说就是：你准备做一个什么样的人，你的人生准备达成哪些目标。这些看似与具体压力无关的东西其实对我们的影响却总是十分巨大，对很多压力的反思最后往往都要归结到这个方面。卡耐基说：“我非常相信，这是获得心理平静的最大秘密之一——要有正确的价值观念。而我也相信，只要我们能定出一种个人的标准来——就是和我们的生活比起来，什么样的事情才值得的标准，我们的忧虑有50%可以立刻消除。”

#### **第二步，心态调整——以积极乐观的心态拥抱压力**

我们要认识到危机即是转机，遇到困难，产生压力，一方面可能是自己的能力不足，因此整个问题处理过程，就成为增强自己能力、发展成长重要的机会；另外也可能是环境或他人的因素，则可以理性沟通解决，如果无法解决，也可宽恕一切，尽量以正向乐观的态度去面对每一件事。如同有人研究所谓乐观系数，也就是说一个人常保持正向乐观的心，处理问题时，他就会比一般人多出20%的机会得到满意的结果。因此正向乐观的态度不仅会平息由压力而带来的紊乱情绪，也较能使问题导向正面的结果。

#### **第三步，理性反思——自我反省和压力日记**

理性反思，积极进行自我对话和反省。对于一个积极进取的人而言，面对压力时可以自问，“如果没做成又如何？”这样的想法并非找借口，而是一种有效疏解压力的方式。但如果本身个性较容易倾向于逃避，则应该要求自己以较积极的态度面对压力，告诉自己，适度的压力能够帮助自我成长。

（信息来源：<http://bbs.zhaopin.com/viewthread.php?tid=387914&extra=>



## 朝九晚五

[返回首页](#)

### 克服职场焦虑的十个必杀技（中）

#### **第四步，建立平衡——留出休整的空间，不要把工作上的压力带回家**

我们要主动管理自己的情绪，注重业余生活，不要把工作上的压力带回家。留出休整的空间：与他人共享时光，交谈、倾诉、阅读、冥想、听音乐、处理家务、参与体力劳动都是获得内心安宁的绝好方式，选择适宜的运动，锻炼忍耐力、灵敏度或体力……持之以恒地交替应用你喜爱的方式并建立理性的习惯，逐渐体会它对你身心的裨益。

#### **第五步，时间管理——关键是不要让你的安排左右你，你要自己安排你的事**

工作压力的产生往往与时间的紧张感相伴相生，总是觉得很多事情十分紧迫，时间不够用。解决这种紧迫感的有效方法是时间管理，关键是不要让你的安排左右你，你要自己安排你的事。在进行时间安排时，应权衡各种事情的优先顺序，要学会“弹钢琴”。对工作要有前瞻能力，把重要但不一定紧急的事放到首位，防患于未然，如果总是在忙于救火，那将使我们的工作永远处于被动之中。

#### **第六步，加强沟通——不要试图一个人就把所有压力承担下来**

平时要积极改善人际关系，特别是要加强与上级、同事及下属的沟通，要随时切记，压力过大时要寻求主管的协助，不要试图一个人就把所有压力承担下来。同时在压力到来时，还可采取主动寻求心理援助，如与家人朋友倾诉交

#### **第七步，提升能力——疏解压力最直接有效的方法是设法提升自身的能力**

既然压力的来源是自身对事物的不熟悉、不确定感，或是对于目标的达成感到力不从心所致，那么，疏解压力最直接有效的方法，便是去了解、掌握状况，并且设法提升自身的能力。逃避之所以不能疏解压力，则是因为本身的能力并未提升，使得既有的压力依旧存在，强度也未减弱。

(信息来源：<http://bbs.zhaopin.com/viewthread.php?tid=387914&extra=>



## 朝九晚五

[返回首页](#)

### 克服职场焦虑的十个必杀技（下）

#### **第八步，活在今天——集中你所有的智慧、热忱，把今天的工作做得尽善尽美**

压力，其实都有一个相同的特质，就是突出表现在对明天和将来的焦虑和担心。而要应对压力，我们首要做的事情不是去观望遥远的将来，而是去做手边的清晰之事，因为为明日作好准备的最佳办法就是集中你所有的智慧、热忱，把今天的工作做得尽善尽美。

#### **第九步，生理调节——保持健康，学会放松**

另外一个管理压力的方法集中在控制一些生理变化，如：逐步肌肉放松、深呼吸、加强锻炼、充足完整的睡眠、保持健康和营养。通过保持你的健康，你可以增加精力和耐力，帮助你与压力引起的疲劳斗争。

#### **第十步，日常减压**

以下是帮助你在日常生活中减轻压力的10种具体方法，简单方便，经常运用可以起到很好的效果：

- 1、早睡早起。在你的家人醒来前一小时起床，做好一天的准备工作。
- 2、同你的家人和同事共同分享工作的快乐。
- 3、一天中要多休息，从而使头脑清醒，呼吸通畅。
- 4、利用空闲时间锻炼身体。
- 5、不要急切地、过多地表现自己。

(信息来源：<http://bbs.zhaopin.com/viewthread.php?tid=387914&extra=>



## 朝九晚五

[返回首页](#)

### 工作拖沓症易结不易解

#### “拖延症”特点

- 1.对抗压力。因为每天压力很大，所以要做的事情一直被拖下来。
- 2.没有自信。因为每次完成任务都达不到自己最高的能力，对自我能力的评估会越来越低。
- 3.操控别人。他们着急也没用，一切都要等我到了才能开始。
- 4.受害者心态。我也知道自己怎么会这样，别人能做的自己做不到。
- 5.我太忙。我一直拖着没做因为我一直很忙。
- 6.顽固。你催我也没有用。我准备好了自然会开始做。

#### “拖延症”治疗步骤

1.意识到自己的拖沓是完全没有必要的。2.把拖沓的原因一条条写出来。3.一条条克服这些原因。4.开始做事  
其实对日常生活来说，拖延未必等于误事。拖延症这个毛病，有时候看起来还真没什么大不了的——把该干的活留到最后期限，加班加点赶工也能完成；有时候甚至因为在压力下“小宇宙”爆发，在赶活那刻分外觉得自己思维敏捷、文思泉涌，工作反而比平时完成得更好。然而，“拖延症”并不总能带来好结果，一次“豁边”可能就彻底改变了你的人生轨迹。有因为拖延错过大单生意的，有因为拖延错过保研的，还有学生仅仅是因为玩“空当接龙”，拖着拖着就错过了出国的机会。

和拖延症战斗，已经有了不少关于拖延的研究，提供了很多可借鉴的办法，比如记录自己的拖延、制订合理的计划、奖励自己的不拖延、说服自己开始工作，哪怕只工作五分钟等。专家认为，要解决拖延，最重要的或许是不要一开始就指望根除它，而要把拖延作为自己的一部分从心理上接纳，不至于气馁下来半途而废。要与拖延战斗，耐心、宽容和坚持，三者都非常重要。

(信息来源：<http://bbs.zhaopin.com/viewthread.php?tid=387980&extra=>)



## 健康休闲

[返回首页](#)

### 让你狂长皱纹的9个生活恶习

- 1、愁眉苦脸:遇到什么事情都不能愁眉苦脸，皱着眉头，这样很容易有皱纹哦。笑一笑，十年少嘛。
- 2、通宵上网:通宵本来就是女人的一大禁忌，上网那就是更不允许的了，电脑的辐射对我们的皮肤有很大的伤害，很容易变老。所以想想为了未来的自己，早点睡觉吧!
- 3、经常晒太阳:太阳可是很多MM爱晒的，特别是冬天。但是不能因为是冬天就忽略了防晒措施哦，防晒霜还是要擦起来的。
- 4、吸烟喝酒:小小的品红酒是可以的，但是多喝就对身体不好了，喝酒会减少皮肤水分，而抽烟不仅危害身体更会提早衰老。
- 5、表情夸张:夸张的表情会使脸上皱纹加深，所以，什么事都要淡定一点哦!
- 6、不爱运动:运动不仅对身体好，更能因为大量流汗而使皮肤健康平衡，减少衰老机会哦!
- 7、卸妆马虎:很多JMS都喜欢为自己花上精美的妆容，把自己最好的一面展现给别人看。但不能忘了，精美的妆容背后还是认真仔细的卸妆。用洗面乳和卸妆油是不够的，还要定期做深层洁面哦!
- 8、不碰果蔬:有喜欢吃辣的，吃烧烤，吃KFC、MC，但有没有想过，这些刺激性的食物对皮肤很是伤害。所以想要美丽的JMS就要少吃刺激性食物，都吃水果蔬菜，不能挑食。
- 9、吃垃圾食品:最新研究发现，那些以全麦食品和高蛋白食品替代加工过的碳水化合物的人更不容易长痘痘。原因是：“升糖指数高的食物会导致血糖上升，刺激胰岛素大量分泌，而胰岛素会刺激男性荷尔蒙分泌油脂，让皮肤易长痘痘。” 迈阿密的皮肤科医生(畅销书《The Skin Type Solution》作者)Baumann说。

信息来源: [http://fashion.ifeng.com/health/longevity/mistake/detail\\_2012\\_02/21/12664891\\_1.shtml](http://fashion.ifeng.com/health/longevity/mistake/detail_2012_02/21/12664891_1.shtml) )



## 健康休闲

[返回首页](#)

### 运动时如何正确补水？

运动健身中经常遇到的问题，有些人认为运动中感到口渴，应适当喝水，而另有一些人认为运动中不能喝水，因为运动中喝水会增加心脏和肠胃负担，易造成运动中腹痛，那么，运动中到底能不能喝水？回答是肯定的。

水是生命之源。人体内水的含量占成年人体重的57%~70%，儿童可占80%以上。水在人体中具有止渴、稀释血液、散热、润滑、利尿、运送营养等功效。人体在运动时能量代谢增大（比安静时增加10~20倍），产生大量的热能，除用于肌肉活动外，还要产生大量的热，使体温升高。出汗蒸发是散热的主要方式，汗液中的主要成分是水。大量出汗会使机体脱水，因此运动中正确的补水是非常重要的。

长时间运动，特别是在夏天，或在湿热的环境中运动时，更要注意饮水。补水的最好方法是少量多次，运动中每15~20分钟饮水150~200毫升，每小时的总饮水量不超过600毫升，这样既可以保持体内水的平衡，又不致因为大量饮水增加心脏和胃肠的负担。也可以采用运动前饮水的方法，在运动前1小时补水300毫升。

运动后补水也要采取少量多次的方法，由于水分流失的同时，体液也在流失，体液包含钾、钙、钠、镁等电解质，也随之流失。因此也可以选择补充些运动饮料（稍加盐的凉开水或低糖饮料也可）。但是饮料的含糖量不能过高，因为糖的浓度过高，会使饮料在胃中停留的时间过长，反而使水分不能及时进入体内。一般而言，夏天饮料糖的浓度不宜超过5%，最好在2.5%左右，冬天则可在5%~15%，这样可以使饮料通过胃较慢，可以较稳定地供应，保持体内的糖和水分的平衡。水的温度也不是越凉越好，以8~14℃为宜。另外，如果在早晨锻炼，由于人体经过一夜的睡眠，水分丢失，全身组织器官以及细胞处于相对缺水状态，因此在运动前要补水，但也不宜过多，150-200毫升即可。

如果运动时间较短，出汗量小，也可以在运动后慢慢补水。

(信息来源：[http://fashion.ifeng.com/health/longevity/modern/detail\\_2012\\_06/18/15377537\\_0.shtml](http://fashion.ifeng.com/health/longevity/modern/detail_2012_06/18/15377537_0.shtml))



## 健康休闲

[返回首页](#)

### 步行是最安全、最佳的运动和减肥方式（上）

想要锻炼其实不用花太多的心思，每天坚持快步行走就能够有效地达到锻炼的效果。心血管疾病的大肆流行，与近年来国人缺少体力活动密切相关。

尽管全球各国的心血管疾病一级预防和二级预防指南均强调了体力活动的重要性，但从目前的实际情况看，改变静坐的生活方式是一种比服药更难以改变的行为习惯。

为此，2010年卫生部推出“吃动平衡，走向健康”运动，并将每月11日定为“步行日”，但是只有少数人行动起来，大部分人仍然没有触动。

医学界通过多年来对体力活动的形式、时间和强度的大量研究，发现走路是最简单易行且经济有效的运动方式。它不但不需要特殊技能或仪器，而且容易坚持，不需要花费更多的时间，不需要特殊的场地，受伤的危险很小，在各个年龄段、不同社会背景人群中均可以进行。

近年来对有关人员对走路与心血管健康的关系做了大量的研究，“走路健身”理念已获得广泛认可。

世界卫生组织认为，步行是最安全、最佳的运动和减肥方式。快步行走是最简便、最经济的有氧代谢运动。并非任何运动都有益健康，有氧代谢运动才是增进健康的最佳方式。

有氧代谢运动是指以增强人体吸入、输送与使用氧气为目的的耐久性运动。在整个运动过程中，人体吸入的氧气大体与需求相当，即达到平衡。

信息来源：[http://fashion.ifeng.com/health/longevity/modern/detail\\_2012\\_02/20/12631043\\_1.shtml](http://fashion.ifeng.com/health/longevity/modern/detail_2012_02/20/12631043_1.shtml) )



## 健康休闲

[返回首页](#)

### 步行是最安全、最佳的运动和减肥方式（下）

因此它的特点是强度低，有节奏，不中断，持续时间较长。有氧代谢运动例如步行，能有效地改善心、肺与心血管的机能，而这些器官的状况对人的健康至关重要。

快步走也称“耐力步行”，可以使人获得理想的耐力。当然也区别于一般的散步，它需要一定的速度。

进行快步走需要注意三点：每周保证3至5次；每次必须行走20~30分钟；每次必须以快速的步伐走完5~8公里的路程，才能达到健身的目的。

强调每次步行要保证20分钟是因为，快步走一开始是以糖分为主要消耗能源，约20分钟后才会正式燃烧脂肪，以成人每天平均摄入2100千卡的热量计算。

人体基本的新陈代谢加上在工作中消耗的热量共约1800千卡，剩下的300千卡就会堆积在体内，消耗1千卡约需走30步，要消耗完300千卡，每天至少要走一万步。一天一万步的运动量，相当于打网球连续45分钟，骑单车95分钟，游泳跑步30分钟，做家务120分钟。

快步走也要讲究方法，要达到最佳运动效果，走时要抬头挺胸、迈大步；肩部保持放松状态，缩紧腹部，不要翘屁股；双臂紧靠身体，手肘轻松地弯曲90度，靠近身体来回摆动；每跨出一步，必须按先脚跟再脚掌然后脚尖的顺序着地。

运动的好处人人皆知，关键是很多人既没有落实，也不能坚持。所以，仅仅提倡走路还不足以调动人们的积极性，需要通过各种方法促进人们喜欢步行，有意识地利用一切可利用的时间寻找走路的机会。

要将运动整合到日常工作、生活的节奏当中。别寄希望于单独找出时间去动，最好把锻炼整合到每天8小时的工作中。这样做既不误事，也不费时，所以才能持之以恒。

信息来源：[http://fashion.ifeng.com/health/longevity/modern/detail\\_2012\\_02/20/12631043\\_1.shtml](http://fashion.ifeng.com/health/longevity/modern/detail_2012_02/20/12631043_1.shtml) )



## 亲子天地

[返回首页](#)

### 孩子常睡软床坏处多

为了追求睡觉时的舒适，许多人都喜欢睡软床，尤其是在冬天时，还能让人感觉到更加暖和。尽管睡软床人们的体感较好，然而却不是健康之举，经常睡软床会给人的健康带来危害，对于正值青春发育期的青少年而言，常睡软床更是危害巨大，严重者有可能造成青少年发育畸形。

日常生活中，软床种类很多，席梦思床、沙发床、钢丝床、棕榈编织的棕床，以及一些所谓的新产品水床、气床等，都属于软床。当人们长时间睡在软床上时，无论是仰卧还是侧卧，都会造成脊柱出现不正常的弯曲状态，轻者会造成人体正常生理曲线发生变化，使人失去原有的健康人体美，还有可能形成偏肩、驼背等畸形形体。人体形体的变化，还会给人的内脏器官造成一定的压力乃至损伤，给人的健康造成伤害。对于患有腰痛症状的患者来说，过度柔软的床也会因为改变腰椎的正常生理弯曲度，导致脊柱周围的韧带和椎间关节负荷过重，会加重腰痛症状。

相比而言，过度柔软的床对处于生长发育期的青少年危害更为严重。因为青少年尚未发育成熟，骨骼中无机盐含量较少，而有机成分如骨胶元和骨黏蛋白的含量则较多，骨骼比较柔软，可塑性强。长期睡软床容易导致骨骼变形。据医学专家统计，长期睡软床的青少年中，患脊柱畸形的占60%以上，而长期睡硬板床的仅有5%左右。因此，对于青少年而言，尤其不应当贪图软床舒适，以睡硬板床为好。

此外，患有冠心病、心脏病的患者，也不宜睡软床。因为这些疾病一般都存在心脏骤停的可能。万一发生这种情况，就应立即进行心脏按摩，就地进行紧急抢救。而在软床上就会影响按摩效果，延误心脏按摩时间，甚至导致生命危险。

(信息来源：<http://baby.sina.com.cn/health/13/0612/2013-12-06/0718262043.shtml>)



## 亲子天地

[返回首页](#)

### 管教之道：用美誉替代批评

中国传统教育中以“管”和“教”为上，却忽视了“美誉”的作用和力量。所以，当父母希望孩子去把某件事做得更好时，往往以“管”或“教”的口吻去要求，而很少使用赞美去引导。久而久之，孩子的耳朵变“疲”了，脑子变“僵”了，眼睛变“呆”了，与父母的关系很可能成了“严管”和“逃避”的对立面。

#### 美誉的力量胜过批评

我曾读到过这样一份研究报告，这让我感触很深。1925年，美国心理学家赫洛克(Hurlock.E.B)做了一项实验：把106名算术能力接近的小学四、五年级学生分成四组，练习加法，每天15分钟，共练习5天。每天测验后，都赞美A组学生，谴责B组学生，让C组看见A组被赞美而B组被谴责，将D组与其它三组完全隔离，不给予赞美也不给予谴责等任何评定。

结果：A组成绩在四组中最优，而且每天进步；B组成绩排名第二，第二天呈现进步，第三天起开始退步；C组也是第二天进步，第三天起退步，但成绩不如B组；D组在四组中成绩最低。

赫洛克认为产生这种差别的原因，就在于赞美类的孩子认为：父母寄予他们厚望，而且自己努力后有成效更有收获，所以努力欲望愈涨愈高。而批评虽然可以让B组暂时领先，但终究不能长时间坚持。因此，我们理解了在与孩子沟通中，赞美的推动效果其实是最有效，也最具有持续性。

(信息来源：<http://baby.sina.com.cn/edu/13/0511/2013-11-05/0902260231.shtml>)



## 亲子天地

[返回首页](#)

### 抗感冒6个“土方法”（上）

得了感冒，很多人会在家中用一些“土方法”缓解不适，英国《每日邮报》11月11日专门邀请了多位专家对这些方法的合理性进行了点评。

**鸡汤。**它被称为“犹太人的青霉素”，研究显示鸡汤中所含的蛋白质有助于杀灭入侵人体的感冒病毒。

英国伦敦圣乔治医院的首席营养师凯瑟琳认为，免疫细胞的生成需要蛋白质，可鸡汤中所含蛋白质很少，还不如喝一杯牛奶。认为它能杀灭感冒病毒，可能有些过头了。

**蜂蜜和柠檬。**用来缓解咳嗽和嗓子疼。以色列研究发现，服用蜂蜜能减轻儿童咳嗽。美国研究显示，蜂蜜尤其能减轻夜间咳嗽。

英国耳鼻喉科医生亚当认为，一杯热的柠檬汁和蜂蜜饮料让患者感觉有效的原因可能是饮料热度起了关键作用，有助于暂时缓解嗓子疼和咳嗽。

**菊花茶。**美国研究显示，它能将感冒持续时间减少1.4天，对缓解支气管炎和感冒症状有效，但目前医学界对此的研究结论不一。

英国拉夫堡大学的生理学家麦克认为，菊花有助于提高白细胞的功能，增强对抗细菌和病毒的免疫力，但尚无确凿证据表明菊花能让感冒提前痊愈。

(信息来源：<http://baby.sina.com.cn/health/13/2711/2013-11-27/0829261572.shtml>)



## 亲子天地

[返回首页](#)

### 抗感冒6个“土方法”（下）

**维生素D。**研究显示每日服用维生素D对感冒和其他呼吸道感染具有预防作用。

伦敦医学院免疫学家马诺博士认为，维生素D能让血液和肺中的免疫细胞变得更强壮，从而减轻呼吸道感染，但这种方法并不适合所有人。此外，每天服用10~50微克比一月服用一次大剂量维生素D更有效。建议65岁以上、接触阳光较少的人，可每日服用约10微克维生素D。

**吸蒸气。**闻吸热水蒸气是对付感冒鼻塞的流行做法。亚当医生认为，温暖的水蒸气只是让鼻子中的感受器对气流更敏感，让人暂时觉得鼻子不那么堵了，其实并不能真正治疗鼻塞。不过该方法值得一用，每天3次，每次5分钟即可，还可在热水中加入些薄荷。

**维生素C。**人们常用维生素C来提高免疫力。英国南安普敦大学教授保罗对29项相关研究进行回顾发现，常服用维生素C并不会降低人们患感冒的次数，也没发现有证据表明维生素C能预防或治疗感冒。

(信息来源：<http://baby.sina.com.cn/health/13/2711/2013-11-27/0829261572.shtml>)



# 天津 FESCO-EAP 服务通讯

谢谢观看！

2013 , 19 ( 总第70期 )

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