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

2014.03(总73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】赛百味被爆食物中有鞋底成分 官方：请粉丝放心
【2】手机无故扣上网流量费 电信服务成春节投诉热点
【3】雾霾天带动口罩热销 标准缺失致有效性真假难辨
【4】天津小客车牌照竞价“钱途”全透明公众监督

朝九晚五

【1】提升加薪成功率的五大秘诀（上）
【2】提升加薪成功率的五大秘诀（下）
【3】惹同事讨厌的三种行为（上）
【4】惹同事讨厌的三种行为（下）

健康休闲

【1】茶水超70℃致癌 怎样喝茶可有效防癌（上）
【2】茶水超70℃致癌 怎样喝茶可有效防癌（下）
【3】运动时如何正确补水？
【4】90%受众不知成年女性补钙必要性

亲子天地

【1】宝宝春季如何提高免疫力（上）
【2】宝宝春季如何提高免疫力（下）
【3】儿童矫牙：莫错过三个“黄金期”（上）
【4】儿童矫牙：莫错过三个“黄金期”（下）

赛百味被爆食物中有鞋底成分 官方：请粉丝放心

赛百味面包里含有“鞋底”，昨日这则新闻，让常吃赛百味的人心里大惊。记者核实发现，赛百味承认在北美出售的食物中，含有一种被禁止用于食物的化学制品，而这种添加剂，可以用来制作鞋底。那么，中国的赛百味跟鞋底有没有关联？赛百味中国昨日在其官方微博上表示，已与供应商确认，中国区的面包中不含有这种添加剂。

据报道，赛百味承认在北美出售的食物中，含有Azodiacarbonamide化学制品，这是一种面粉漂白剂，也被用于瑜伽垫和鞋底，在欧盟等地被明令禁止用于食物。世卫组织将它与呼吸、过敏和哮喘等联系在一起。CNN称市面上很多面包都有这种成分，包括星巴克和麦当劳。对此，赛百味中国在其官微上表示“请各位粉丝100个放心”，因为供应商已确认中国区的面包完全没有“偶氮二甲酰胺(Azodiacarbonamide)”，并晒出供应商出具的证明信。赛百味中国表示，这种成分常存在于美国和加拿大的面包中，是获得美国政府批准的一种添加剂，但美国供应商也已经开始从面包中移除这种成分。

此事昨日成为微博关注热点，实名认证为果壳网主编的徐来在微博上对偶氮二甲酰胺这种大众陌生的名词进行了解释。不同国家对它有不同的要求，在美国，属于“公认安全”的食品添加剂，面粉中的最大使用量是45ppm；在英国，将其视为致呼吸敏感物，认为其在工作场所的存在可能诱发哮喘；世界卫生组织则认为，有限的动物实验表明偶氮二甲酰胺被动物吸入或摄入后，大部分不被吸收，并快速通过粪便被排出，对实验动物的急性毒性较低，不会对皮肤、眼睛及呼吸道造成刺激。没有足够的研究证明偶氮二甲酰胺对动物或人类具有致癌性或生殖毒性。但存在充足证据表明偶氮二甲酰胺能诱导哮喘及其他呼吸道症状的发生，也可能使暴露在偶氮二甲酰胺中的工人皮肤敏感，其对其他系统的有害性则未有研究。

信息来源： http://economy.enorth.com.cn/system/2014/02/10/011663955.shtml ）

手机无故扣上网流量费 电信服务成春节投诉热点

电信增值业务“不请自来”，新衣服没穿几天就开线……在刚刚过去的春节长假依然有不少事给消费者添堵。昨日记者从石市工商局12315指挥中心获悉，春节期间石家庄市工商局12315指挥中心共接听消费者来电471个，受理咨询423件，申诉37件，举报11件。受理数量较去年同期有所增长，涉及内容涵盖电信服务质量、售后服务、商品质量等几个方面。

“电信服务问题成为节假日投诉热点”。12315工作人员介绍说，春节期间，12315指挥中心受理电信服务行业的投诉举报约占受理总量的31%，投诉内容主要涉及四个方面：擅自为消费者手机及固话订制增值业务进行扣费，消费者多次反映商家拒不改正；商家对手机GPRS流量计算不准确或者无故扣除上网流量费；宽带故障，多次反映不能及时进行维修；消费者办理的手机固话宽带捆绑套餐业务，因手机或宽带无故欠费影响正常通信。12315工作人员建议消费者办理业务详细咨询套餐的消费和使用情况，查询月消费记录，出现故障及时报修，保留有效凭证和合同。

商品质量纠纷问题春节期间也是居高不下。春节前夕日用品消费达到高峰期，商品质量纠纷成为投诉重点，占受理总量的30%。投诉涉及商品类别包括服装鞋帽、手机、饰品、电动自行车、汽油等多个种类；涉及问题有服装开线、手机故障、油品质量等。12315工作人员建议消费者在购买日常用品时仔细检查、正确使用、索要凭证。

在春节期间，服务质量问题引发的投诉也呈上升趋势。消费者对商家服务质量的投诉约占受理总量的20%，主要涉及：商家单方面设置预付款及代金券使用门槛，限制使用或不按照约定使用；电器售后维修不及时，因春节各售后服务网点放假，导致售后服务人员不能及时上门维修，此类投诉较多；旅游投诉凸显，如旅行社在旅游途中单方面更改路线、旅游景点内设置另付费景点、网上团购景点门票限制使用，未提前明示等。12315工作人员建议消费者对商家提供的服务承诺、消费形式、使用方式等详细了解，签订正规合同。

（信息来源：http://economy.enorth.com.cn/system/2014/02/08/011660568.shtml）

雾霾天带动口罩热销 标准缺失致有效性真假难辨

雾霾已经成为2013年年度关键词，统计数据显示，2013年，25个省份被雾霾缠身，平均雾霾天数逼近30天，较同期偏多10 .3天，创52年来之最。甚至往年空气状况较好的南方地区也频遭雾霾袭击。据气象部门统计，2013年，江浙等地雾霾天数历史同期最高。仅2013年12月份，该区域就出现了两次大范围雾霾天气，与同期相比霾日数偏多10天以上。而在近期召开的28个省份的地方“两会”中，“治霾”成为关注的焦点。

严重的空气污染倒逼大众呼吸防护意识增强，PM2.5防护产品走俏市场。在各大网购平台上，“PM2.5口罩”和“防雾霾口罩”成为最热搜索关键词。口罩的类型也多种多样，包括夹层带滤芯的布口罩、活性炭口罩、N95口罩、KN90口罩等等。

网购数据显示，2013年，消费者在防护产品以及室内运动用品的支出达8.7亿元，共购买450万次。2013年的口罩市场呈现井喷态势，数据显示，在天猫和淘宝上购买口罩与空气净化器的人数较2012年分别上涨了181%与131%。

以国内口罩品牌绿盾为例，这家口罩品牌一直对外宣称，该口罩使用抗菌纤维，并且夹层带滤芯。能够对抗空气中的“两细”(即以PM2.5为代表的细颗粒物和以N1N1、NDM-1为代表的细菌病毒)，从而达到全面有效防护的作用。由此，在PM 2.5防护产品销售中表现不俗。记者了解到，2013年绿盾口罩的出货量达到了650万只，零售市场的总值为2 .1亿元，是其2012年业绩的4 .3倍多。在去年双十一当天，绿盾口罩在天猫的日销量达到129万元，去年的12月5日，更是达到单日销量230万元，成为天猫家居用品类产品第三名。这还不包括线下购买相关产品的消费者人数与消费金额统计。

（信息来源： http://economy.enorth.com.cn/system/2014/02/10/011662891.shtml ）

天津小客车牌照竞价“钱途”全透明公众监督

天津实行小客车“限牌”后，部分市民可能通过竞价方式取得小客车总量调控增量指标。那么竞价收入资金政府将如何使用呢？日前，市政府办公厅公开发布了市财政局拟定的《天津市小客车总量调控增量指标竞价收入资金征缴和使用管理办法(试行)》，明确竞价收入资金全额纳入市级财政预算，专项用于城市公共交通事业支出。其中包括用于补助公交、地铁票价优惠等。资金收缴和使用情况也将向社会公开，接受社会公众的监督。

根据《办法》，竞价收入资金的使用范围包括：1.补助公交车辆更新购置，对经认定的节能与新能源汽车予以补贴。2.支持公交设施建设、轨道交通建设，支持交通拥堵治理和改善项目。3.补助公交、地铁票价优惠，公交行业综合补贴。4.小客车总量调控有关成本性支出，包括：小客车总量调控增量指标竞价委托服务费、信息系统建设维护费、资格认证费等。5.其他城市公共交通事业发展的相关支出。

在竞价收入资金收缴方面，《办法》明确，单位和个人应当按照规定的程序参加增量指标网上竞价，遵循价格优先、时间优先的原则确认成交。竞价机构公布竞价成交结果后，买受人(即竞价成功者)登录天津市小客车指标调控竞价系统，自行打印《天津市非税收入缴款通知书》(简称《通知书》)，在竞价公告规定的时间内，持《通知书》到市财政局、人民银行天津分行确认的非税收入代理银行的代收网点缴纳成交价款，并保证资金在规定时间内到账。代理银行的代收网点工作人员登录天津市非税收入收缴管理系统，依据《通知书》相关信息填开《天津市非税收入统一缴款书》(简称《缴款书》)。买受人凭《通知书》核实《缴款书》打印信息的准确性，并签字确认。代理银行的代收网点工作人员通过《缴款书》票号及校验码读取《缴款书》电子信息，在与实物《缴款书》信息核对无误后确认收款。

信息来源：http://economy.enorth.com.cn/system/2014/02/10/011662439.shtml)

提升加薪成功率的五大秘诀（上）

一、了解公司的经营状况与薪酬制度

公司的经营状况与薪酬制度是获得加薪的前提条件。以下两种情况建议不要为加薪费神了，直接另谋高就：公司经营状况不佳，揭不开锅了，你的碗里自然也不可能有更多，你的加薪要求提了也白搭；对非销售类职位，几年来公司都没有加薪的先例，可见公司认为这样的职位是很容易被替代的，相信也不会为你破例。除此之外，你可以为加薪做准备了。

二、确定申请加薪的原因

优良业绩、大工作量、收入与市场平均水平存在较大差距都是不错的理由；避免收入不能满足你的生活所需、与同事收入有差距这样的原因，就前者来说，公司没有义务保证你的生活质量，而后者容易影响同事关系。

三、收集加薪证据，确认加薪数目

列出你的业绩，让老板知道你为公司创造的利润或节省的成本；记录下你的工作量与加班时间，并证明额外的加班是因为工作量太大，而不是你的能力有问题；通过招聘网站、猎头公司、业内同行，大概了解同类公司同类职位的市场均价……

另外，你要想好希望加薪的数目，在和老板交流时要明确地说出来。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/405721.html）

提升加薪成功率的五大秘诀（下）

四、学习交流技巧，模拟面谈过程

就交流技巧而言，首先要言简意赅地表明自己申请加薪的理由、证据及数目。其次要询问老板对你的提议的看法：如果你的加薪要求被当场拒绝，要了解原因及以后在工作中需要注意提高的方面；如果老板同意考虑，不要忘了询问大概什么时候有回复。

然后，不妨找个人和你模拟练习几次，以防到时候见了老板不知所措、言不达意。

五、寻找合适的方式及时间与老板交流

可以在老板比较空闲、看来心情不错的时候，与他面对面交流。面对面比电话、邮件要好，因为这个过程有互动，可以防止产生误会。

按照以上五个步骤行动，相信可以大大提升你获得加薪的概率。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/405721.html）

惹同事讨厌的三种行为（上）

“攀比”症

典型症状：公司新成立了一个部门，招了不少应届生。Rylan刚进这个部门时，对整个部门的印象非常好，领导平易近人，同事们因为年龄相仿很好相处。公司有个不成文的规定：谁生日谁就要请全部门的客。Rylan渐渐地发现这些和他同龄的同事们简直把生日请客当作了“竞技场”：第一位过生日的同事给带来了家乡土特产，第二位过生日的同事请大家吃的是费列罗巧克力，第三位过生日的同事拿来的是大蛋糕，第四位过生日的同事请大家下馆子，第五位过生日的同事请大家K歌。

诊断处方：虽说“虚荣成了人类进步的阶梯”，可这些无意义的攀比只会给自己和他人带来沉重的负担。人与人的熟知、交际，不是单靠钱比拼出来的，而是靠真诚和智慧打动对方的。比衣服品牌、身材、肤质妆容……那是纽约上城区的gossip girls。平凡如你我，还是多花点心思在工作上，拼能力拼实力才能让老板看见你！

“倾诉”症

典型症状：Sissi刚进公司不久，就赢得了大家的交口称赞，因为她“自来熟”的性格、会做事也能说会道，很快地就和大家打成了一片。可时间一长，有些人开始回避起热情的Sissi来。同部门的Iris道出其中原委：“Sissi很喜欢倾诉。大到她的恋爱史小到她买了条新裙子，她都会第一时间和我们分享。可她说完之后，如果我们没把自己的经历分享给她，她就会不开心，觉得我们对她不真心。可不是每个人都喜欢向别人倾诉自己的经历的，尤其当其中还涉及到不少隐私时！”

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/405639.html）

惹同事讨厌的三种行为（下）

诊断处方：爱交朋友、喜欢交流不是件坏事，可把家长里短的什么话都往外掏，而且说的什么话都有可能是真的，虽然这样显得很真诚，但并不是成熟的做法。“交换日记”是小女生的行为，职场人还是保有各自的“禁区”为妙。不要把自己的习惯强加到别人的头上，你适应的方式未必是别人所适应的。职场上，还是少掏心、多做事。

“拧巴”症

典型症状：Derek是个做事很认真的小伙子，也时时透出和年龄不相衬的成熟，得到了主管和客户的交口称赞。可数次团队活动后却让主管对Derek开始重新评估。因为部门中不少同事第一次经历团队活动，所以大家都很兴奋和活跃。可大家发现Derek对团队活动没有丝毫兴趣，众人提出的方案Derek都觉得挺无聊，甚至还摆出一副“跟我无关”的姿态。几次下来，同事们有时搞小范围活动就不再叫上Derek了，此时Derek的脸上又显示出一副被孤立、受伤的表情。但真要拉上他吧，他又兴趣索然、不置可否的样子，让大家都觉得很扫兴。

诊断处方：Derek的这种姿态，用一句北方话俗语来表示，就是“拧巴”，其近义词是“别扭”——跟别人过不去，也跟自己过不去。人的个性不同，有“社交恐惧”症大家是可以理解的，可放任自己不合群，只会陷入越来越孤单的境地中。毕竟，要想在职场上有所作为，光靠业务能力还是不够的，沟通能力是必不可少的。除非你是妙手回春、性情乖僻的豪斯医生，可就连豪斯医生，也需要Wilson这样一个伙伴。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/405639.html）

茶水超70℃致癌 怎样喝茶可有效防癌（上）

一、如何喝茶防癌

1、绿茶的防癌作用

国内外一些研究证明，无论哪种茶叶，对实验动物的化学致癌或转移性肿瘤，都有不同程度的防治效果。无论内源性或外源性的自由基都有致癌作用，但天然抗氧化剂则可清除自由基，因此这种天然抗氧化剂所具有的防癌、抗癌作用就受到了人们的重视。绿茶中富含“茶多酚”等天然抗氧化剂，在餐前或餐后饮用，多种抗氧化剂在清除自由基时会协同作用，更能显示出绿茶的防癌与抗癌的效果。

2、绿茶多酚”是绿茶抗癌重要物质

绿茶中的绿茶多酚含量是普通茶叶的五倍，绿茶能减少某些癌症的发生，但是科学家过去不清楚，是什么物质在怎样起预防作用，所以也无法决定，人一天应该喝多少绿茶才有效果。

绿茶多酚可能只是绿茶中有抗癌作用的物质之一。他们还发现，绿茶多酚分子结构跟抗癌药甲氨蝶呤片（Methotrexate）结构相近。

DHFR对健康细胞和癌细胞都至关重要，绿茶多酚对DHFR约束力很强，但比甲氨蝶呤片弱，所以对健康细胞副作用会比抗癌药小。

3、普洱茶的防癌作用

经对比多种绿茶的功效后，认定普洱茶杀减癌细胞的作用较为强烈，癌症患者长期饮用普洱茶后，癌细胞多边形收缩变圆，伪足缩量减少，失去贴附及游走能力，甚至脱落浮起丢失；残留者也变小变圆浓缩，核固缩，染色质凝结或消失，核及浆内出现空泡，核仁固缩或碎裂消失，染色体痉缩或相互凝结，核糖体减少，线粒体及内质纲扩张；RNA合成减少，核分裂停止。这些变化证明，癌细胞在普洱茶的药理作用下，由变性趋向死亡。

（信息来源：http://fashion.ifeng.com/health/longevity/explore/detail_2014_02/08/33601647_0.shtml）

茶水超70℃致癌 怎样喝茶可有效防癌（下）

二、喝茶可以防哪些癌

1、喝茶防前列腺癌

据新近的研究显示，不管是喝红茶，还是喝绿茶，都能够预防前列腺癌，而且还有助于降低胆固醇，减少由吸烟引起的细胞伤害，甚至可预防心脏病。

国外研究人员对20名前列腺癌的男性患者进行调查，他们手术前每天喝5杯绿茶、红茶等，手术后分析其血样及前列腺组织发现，在他们的组织样本中，酚类的含量较高，在癌细胞的培养液中加入红茶、绿茶或苏打后发现，**癌细胞生长速度显著减缓了。**

2、喝绿茶对预防卵巢癌有好处

澳大利亚和中国的研究人员最近通过实验发现，绿茶可以减少妇女卵巢癌的发病率，每天坚持饮用绿茶的妇女卵巢癌的发病率可比其他妇女减少将近60%。

澳大利亚柯廷大学和中国浙江肿瘤医院的研究人员为了弄清卵巢癌的病因，在900名妇女身上进行了实验。在这些人中，254人已查明患有卵巢癌，652人为健康妇女。结果发现，每天饮茶，尤其是绿茶可以大大降低妇女卵巢癌的发病率。除了饮茶，其他一些因素，诸如吸烟、口服避孕药、体育锻炼和卵巢癌家族史都会对卵巢癌产生各种不同的影响。

3、喝绿茶可以预防皮肤癌

美国新罕布什尔州达特茅斯医学院研究人员最新研究发现，每天喝几杯茶可以减少患两种常见皮肤癌的危险。

（信息来源：http://fashion.ifeng.com/health/longevity/explore/detail_2014_02/08/33601647_0.shtml）

健 康 休 闲

返回首页

运动时如何正确补水？

这是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）

健 康 休 闲

返回首页

90%受众不知成年女性补钙必要性

2014年01月08日，“中国骨健康常识”调查报告新闻发布会于1月8日在京举行。此项调查由从事骨质疏松研究的非营利组织国际骨质疏松症基金会与雀巢中国在2013年10月联合发起，通过在第三方平台设立在线问卷的方式进行调查。此次共收集有效问卷568,211份，而其中约有84%的反馈来自女性受众，显示出女性对骨健康常识表现出极高的兴趣。此外，调查结果还显示出公众对骨健康的基本认知以及促进骨健康行为还存在误区，需要更多知识普及。

调查结果显示88.43%的受访者认识到女性比男性更容易缺钙，但在应该补钙的女性群体中，受众多数仅选择了中老年、孕妇等人群，仍有约90%的受众不知晓成年女性补钙的必要性。此外，53.50%受访者有膳食平衡的基本观念，注意饮食肉类，蔬菜牛奶搭配。44.63%的受访者已经认知到牛奶是有效的补钙手段，可见通过合理的膳食摄取补充钙已经成为多数人的共识。尽管如此，据《中国居民膳食指南》指出(2011版)，中国居民膳食不合理现象普遍存在，特别是钙摄取严重不足，90%的居民日均钙摄取仅400mg左右，不及推荐摄取量的1/2。中国居民奶制品摄入量也远远低于推荐摄入量。

调查中还发现，虽然健康的生活方式被普遍接受，但只有不足20%的受访者能坚持经常运动。有些受访者认为锻炼是改善和维持骨健康的足够手段，但仅锻炼并不足以保障成年人特别是25岁以上女性的骨健康，尤其是城市工作节奏快，生活压力大让成年人很少有时间和精力能保持固定的锻炼习惯，从膳食中摄取足量的钙延缓骨质流失是维持骨健康的根本手段。

（信息来源：http://fashion.ifeng.com/health/longevity/mistake/detail_2014_01/09/32876718_0.shtml）

宝宝春季如何提高免疫力（上）

宝宝身体抵抗力较弱，春季细菌滋生，宝宝自然容易患病，那么如何提高宝宝的免疫力呢？妈妈在饮食方面要注意哪些问题呢？

1、保证钙质的充足供应

春天是孩子长个的好季节，孩子长高主要是骨骼发育的结果。骨的主要成分是钙，因此，春季应供给孩子充足的钙。孩子每天需要的钙量是700－800毫克，适宜的供给量是每日不少于1000毫克。补钙一般有两个办法：一个是药补，另一个是食补。最好采用食补法，含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、萝卜、胡萝卜、海带、芥菜、田螺、虾皮等。再就是排骨汤或骨头汤，这些汤不仅含钙丰富，而且有助于身体对钙的吸收。不能让孩子多吃糖、巧克力、糕点，因为里面含有较多的磷酸盐，能阻碍钙在体内代谢。

2、多补充维生素c

维生素c在人体内的作用是提高脑神经的灵敏程度，使脑对刺激的反应灵活，还能提高免疫力和抗病能力，对孩子的脑和身体都有很重要的作用。春季多风，气候干燥，易引发出血症，维生素c对防止出血有很好的作用，必须及时供给。补充维生素c的方式也有两种：其一是服用维生素c片，其二是尽量多吃些含维生素c的蔬菜和水果。如柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。

3、粗粮、杂粮有好处

粗粮、杂粮首先是能给人体补充矿物质，保证微量元素的供应，如铁、锌、锰、铜、钙、磷等，其次是纤维素和各种维生素，再次是具有特殊结构的有机化合物，如芳香物质、氨基酸等。而且食物的多样化对促进食欲、引发孩子胃口和增强孩子的消化吸收能力也很有帮助。常可食用的粗、杂粮有玉米、小米、糯米、绿豆、黄豆等。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/health/14/1002/2014-02-10/0826265363.shtml）

宝宝春季如何提高免疫力（下）

4、多吃含自然糖分的食物

春季由于气候转暖和昼长夜短，使孩子的代谢机能旺盛，户外活动时间也大为加长，热量和营养物质的消耗就会相对加大，使孩子经常感到饥饿。因此，春季可以用加餐的方式给孩子补充热量和营养物质。适宜的加餐时间为上午10－11时，下午3－5时，加餐食品可选花生米、红薯干、栗子、葡萄干、果脯、蜂蜜水等含有自然糖分的食品。

5、常吃富含植物性脂肪的食品

脂肪既可以滋润整个身体，使人面色光润，又能在代谢过程中转化成热量，供给孩子活动中使用，还能经代谢转化为脑的结构物质，扩大脑容量。因为人脑的50－80%是脂肪，而且主要是由植物脂肪构成的不饱和脂肪，因此，给孩子提供足量的植物脂肪是非常必要的。提供植物脂肪的途径：一是菜中多加些植物油，但注意油炸食品不宜多吃；二是吃些富含植物脂肪的小食品，如花生米、核桃仁、松子、葵花子等。

6、多吃青菜

春季宝宝的饮食应该以辛甘、清淡为主。中医认为，辛能散风、温能祛寒、淡能渗湿、甘能健脾。春季的南方春季多雨、多风、多寒、多湿，宝宝适宜的食品有：粳米、鸡肉、鸽肉、鸡蛋、鸽蛋、鸭蛋、鳝鱼、章鱼、青菜等。

春季要多给宝宝吃绿色蔬菜。因为冬季青菜少，厚味吃得多，厚味内积，易生内热，生痰为患，又逢春季阴雨天季所滞阻，多吃青菜，可以内清其积，以利身体健康。

7、多喝蜂蜜水

中医理论认为：风多易燥，风燥外邪侵袭人体，很容易入理化热，常常表现为咽干、口渴、咳嗽、便秘，体弱者还可能感染病毒，发生肝炎、肺结核等季节性传染病。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/health/14/1002/2014-02-10/0826265363.shtml）

儿童矫牙：莫错过三个“黄金期”（上）

三个“黄金期”矫牙效果好

乳牙期：

矫牙可避免恒牙反牙合

兰泽栋介绍，乳牙期主要是指孩子3～5岁这一阶段。孩子口腔的绝大多数错合畸形是在儿童生长发育过程中，受遗传和环境等多因素共同作用形成的。在乳牙期内，任何不利于全身及口腔局部正常生长发育的因素，均可能导致牙的发育、萌替、排列以及咬合异常，从而造成颌骨和颜面的异常发育并影响个体的颜面美观。

而且，这一阶段孩子的自律性差，不知不觉中可能会形成很多不良习惯，比如吮指、乱舔舌头、咬嘴唇、偏侧咀嚼、咬东西、睡前吃糖、乱剔牙等，这些不良习惯会对孩子的牙齿及口腔健康造成极大的损伤。

因此，这一时期最容易形成乳牙反牙合，即“地包天”。如果能及时对已发生的畸形进行早期治疗，阻断其发展，并通过早期控制引导牙合面良性发育，就可以引导上颌骨的良性发育，预防恒牙反牙合。如果孩子有伸舌、咬唇等不良习惯，在这个阶段也可以得到纠正，预防错牙合的发生。

替牙期：

可矫治功能性错牙合畸形

兰泽栋说，女孩在8～10岁、男孩在9～12岁一般都属于替牙期。这个阶段是孩子生长发育的青春前期，如果孩子是由于不良习惯、舌干扰等因素引起的功能性或骨性错牙合畸形，这一阶段的治疗可以充分利用颌骨的生长潜能，通过促进或抑制颌骨的生长而达到治疗目的，对改善孩子的面形和功能更有利。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/health/14/0802/2014-02-08/0737265265.shtml）

儿童矫牙：莫错过三个“黄金期”（下）

恒牙早期：

是矫正牙齿的最佳时期

兰泽栋说，女孩在11～14岁、男孩在13～15岁一般属于恒牙早期阶段。这一时期一般认为是矫正牙齿的最佳时期。因为，这时孩子大多数的恒牙已经萌出，牙弓发育已基本完成，牙齿不齐也已基本定型。而且，这一阶段孩子的牙床正处于旺盛的生长状态，改建能力还很强，牙齿矫正正好可以很大程度地利用孩子颌面部的生长发育潜力，使牙齿移动及牙槽改建达到最佳水平。“因此，这一阶段不仅有利于牙齿移动，而且一些较轻微的颌骨发育问题仍可能被改善。”

建议

及早建立口腔健康档案

“孩子早期的咬合问题，一般家长是不容易发现的。”兰泽栋认为，口腔的错合畸形需要早预防、早发现、早治疗，不能等到家长发现了明显的错合畸形才去医院治疗。

“最好的办法是在孩子三四岁时即到专门的口腔医院进行口腔健康检查，并建立口腔健康档案。”他说，广州医科大学附属口腔医院已成立广州市第一家“口腔健康档案系统”中心与广州牙颌功能训练中心，可免费为孩子建立健康档案。正畸医生可根据孩子健康档案的详细记录，及时地掌握患者的口腔健康及发展状况，准确地鉴定孩子口腔所存在的问题。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/health/14/0802/2014-02-08/0737265265.shtml）

谢谢观看！

2014.03（总第73期）

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