

职场新人 请善待你的人 事档案

□本报记者 闵丹

刚毕业的你，知道档案存在哪吗？刚跳槽的你，知道要将档案一起转到新的工作单位吗？你知道工龄和参加工作时间是如何确认的吗？你有没有善待自己的“人事档案”？正值毕业季，不少毕业生走向职场，成为“职场新人”，本报记者采访了北京市人才服务中心的相关负责人，就档案的重要性进行了解读。

人事档案 内容包括25类

人事档案作为见证个人学习及工作状态的可靠凭证，其内容包括十大类25小类（分别对应着个人履历材料，自传材料，鉴定、考核考察材料，学历和评聘专业技术职务材料，政治历史情况的审查材料，入党入团及民主党派材料，奖励材料，处分材料，录聘用、任免、工资福利待遇、退休退职材料，其他材料）。这些材料的记载既是为人力资源管理服务，又是为人事档案当事人服务，是维护个人权益和福利的凭证，很多关键的个人证明等手续还是没办法离开档案。对于流动就业人员，在个人工作变动时，人事档案会跟随其调转，调出、调入单位人力资源管理部门有义务审阅并告知个人档案是否齐全、完整，内容是否真实、有效。

企业选拔人才 档案是重要依据

档案是历史的真实记录，通过利用档案，可以清楚地了解员工过去的工作轨迹。企业选拔人才时会尽可能全面、准确地了解员工，通常会结合实际考察与人事档案的查阅结合起来做。被查阅人档案材料中既往的学习、工作等原始材料也就成了单位选贤任能的重要依据。并且用人单位在人员录用、晋级、考核时，都会经

常使用档案，考察其德、能、勤、绩等情况，为人力资源的正确选拔和配置起到了重要参考作用。特别是在新的《劳动合同法》实施以后，单位用人更加谨慎，严把人才进口关成为单位降低劳动成本、减少劳动风险的首选防范措施。

档案记载不全 可能错失工作良机

现阶段，在档案的凭证、参考等诸多作用中，老百姓还是主要利用档案的凭证作用。由于档案具有其真实性、原始性，有着其它任何材料不可替代的依据和凭证作用，所以它有极强的法律效力。无论是就业、考研、公务员招考、因公出国政审还是职称评审、工龄认定以及各项人事证明的出具等等手续都将档案材料作为重要依据。

以学籍档案来说，它可以为毕业生的就业、留学提供依据；在申报专业技术职称时，档案中记载曾经获得的优秀科研成果和课题，以及各种奖励等材料发挥着重要的作用。可以说每个人都在以自己的实践活动谱写着自己的历史，同时将其转化为文字在档案中不断补充。

曾经因档案材料记载不全而错失工作良机的小李对记者说，其大学毕业后进入一家设计公司工作，因单位和个人对人事档案意识的缺失，小李在此单位工作期间参与的几项重大设计项目均未被及时归入个人档案。现在的小李在应聘一家知名企业提交简历后，单位在考察个人情况时，发现档案内无相关记载，遂因工作经历不清而未被录用，这让小李后悔不已。

请大家懂得你的人事档案，善待你的人事档案，你不致因无档案而寸步难移，却可因有档案而踏实无忧。

生活资讯

每天吃不够1.5斤果蔬 你就上了世卫的健康黑名单

□石宝

几乎所有人都知道多吃果蔬对身体好，即便一两天没吃，身体好像也不会出什么问题。实际上，问题比想象的严重。调查显示，我国居民果蔬摄入量仅为推荐量的一半左右。世界卫生组织指出，果蔬摄入过少是十大死亡高危因素之一，而足量摄入果蔬可有效预防多种疾病，每年可能拯救多达170万人的生命。

果蔬为何能帮人们延年益寿？最新研究给出了答案：胸腺是人体重要的免疫器官，它能“生产”人体免疫“战士”T细胞，从而提高人体免疫功能。

但随着年龄增长，胸腺比身体其他组织老得更快，T细胞分泌减少，机体感染风险随之增加。果蔬可以为人体补充多种抗氧化物，有助于延缓胸腺老化，进而促使免疫系统保持年轻。

近年来的国内外研究还发现，多吃果蔬能有效预防抑郁、

早产、脑卒中、冠心病、胃肠癌，保护听力，提升脑力，提高精子质量，降低早亡风险。

中国疾病预防控制中心营养与健康所教授、中国营养学会理事杨月欣说，膳食指南推荐，我国成人每日应摄入蔬菜300克~500克、水果200克至400克，可概括为“半斤水果一斤菜”。

“一斤菜”是指烹饪前的重量，经烹饪后也就两小碗，可分到三餐吃完。香蕉、奇异果等水果，每个都有二三两，吃两三个就够半斤了；梨、苹果等稍微大一点的水果一个就够。

世界卫生组织指出，果蔬摄入过少是十大死亡高危因素之一，在全球范围内，估计造成约19%的胃肠道癌症，31%的缺血性心脏病和11%的中风。相反，足量摄入果蔬能有效预防癌症、心血管病等非传染性疾病。

鼻塞时用嘴呼吸 易诱发牙周病

□姚力杰

日本福冈市未来诊所院长今井一彰指出，临床发现除了感冒鼻塞时，部分人存在用嘴呼吸的习惯，口呼吸（即用嘴呼吸）与鼻呼吸相比，会导致唾液分泌减少，引起口腔干燥，诱发牙周病等问题。

口呼吸主要是口腔和舌头肌肉力量不足导致的，可从闭嘴时舌头的位置来判断是否属于易口呼吸人群。正常人闭嘴时舌头会自然贴于上颚，易口呼吸的人舌头多垂落在前牙后面。

可从以下几点来判断是否有口呼吸问题，符合其中一点就要注意：经常不自觉地张嘴；闭嘴时下巴有皱纹；早晨醒后喉咙有刺痛感；嘴唇经常干燥。

如果存在口呼吸问题，不妨试试“啊哟哟哟口腔操”。动作要领是：张大嘴发“啊哟哟哟”四个声，发“哟”声时吐出舌头。一遍约4秒，一天做30次，若锻炼时感觉下巴疼，可只发“哟哟”声。这套口腔操能有效增强舌头肌肉的力量，刺激唾液分泌。

【健康红绿灯】

绿灯

白菜独有白菜好



大白菜属十字花科，含有丰富的维生素、膳食纤维和抗氧化物质，能促进肠道蠕动，帮助消化，防止大便干燥。尤其值得注意的是，大白菜的维生素C含量高于苹果和梨，与柑橘类居于同一水平，而且热量还要低得多。

男性宜多吃葡萄



法国科学家研究发现，葡萄能阻止血栓形成，降低人体血清胆固醇水平，降低血小板的凝聚力，保持血管的畅通，这能帮助减少男性勃起功能障碍的发生率。此外，葡萄中含有的类黄酮是一种强力抗氧化剂，可抵抗衰老，让身体保持年轻和激情。

红灯

早上起床别太猛



人在睡眠时，血压比较低，刚苏醒时，血压会快速上升，尤其是部分有晨峰现象的高血压患者，起床过快、过猛，可能会造成血压突然升高而引起脑血管破裂等严重疾病。建议起床坚持“221”原则，即刚苏醒时，睁开眼在床上躺2分钟，起来后坐2分钟，坐到床边等1分钟再起来活动。

跷二郎腿伤脊椎



专家表示，跷二郎腿时骨盆倾斜，腰椎受力不均，身体前倾的同时脊柱弓起，时间长了容易引起脊椎劳损、变形，甚至可能导致椎间盘突出。原本就有椎间盘突出、脊柱侧弯问题的人，还会加重病情。

北京市总工会 职工大学招生啦

近日，笔者从北京市总工会职工大学了解到，该校2015年成人高考招生正在火热进行中，招生专业包括行政管理（专升本）、人力资源管理、建筑工程管理、社会工作、工商企业管理、市场营销、会计电算化、物业管理、物流管理9个专业，学制均为两年半。单位集体报名或推荐报名，还可享受学费优惠。

北京市总工会职工大学是国家教育部批准备案的成人高校，学校集科研、教学、培训于一身，具有完善的现代化教学设施，师资力量雄厚，治学严谨，先后被国家教育部、中华全国总工会、市政府、市教委授予“全国成人高等教育先进学校”、

“先进职工大学”、“北京市成人高等学校示范校”等称号。学校交通便利，设施精良，实为广大考生求学的理想院校。

报名时间：8月31日至9月5日网上报名，9月11日至14日现场确认，10月24日至25日考试。

报名地址：北京市西城区陶然亭路53号北京市总工会职工大学北楼116室

乘车路线：地铁四号线陶然亭站下车，59、40路自新路口东下车

咨询电话：63525061 微信号：67573433 QQ号：67573433

学校网址：www.gghy.com.cn



老字号恢复七夕乞巧习俗

提起七夕，多数人会认为是“中国情人节”。其实，七夕节的传统内涵是“乞巧”。不少老字号也在打造七夕“女儿节”这一传统概念，北京稻香村更是早早地将七夕巧果推出市场。今年，北京稻香村的巧果主打“送给我心中的巧女”这一概念，可将巧果包裹成礼物盒的形式，让顾客送给自己心中的巧女。

本报记者 孙妍 摄影报道