



熬夜是常事 吃饭没准点 经常用电脑

中医培训 让夜班族摆脱亚健康

□本报记者 余翠平 文/摄

对服务行业来说，长期的熬夜和不规律的饮食，导致员工多处于“亚健康”状态，为了更好地服务客户，近年来，好特热温泉酒店开展了颇有特色的中医技能培训。

中医培训以《黄帝内经》为教材

轻柔的音乐，舒展的动作……前几天，记者在好特热温泉酒店看到身穿米黄色中式服装的员工们正在练习《八段锦》。“对我们这些服务行业的职工来说，熬夜是常事，熬夜伤肝气，容易气虚、盗汗，《八段锦》属于动气功，调整呼吸，本身就是对身体的一种修复，我感觉练习后全身轻松多了！”好特热温泉酒店中医技师常琨练习完，感慨地告诉记者。

在好特热温泉酒店走访过程中，记者发现，这里的员工因为工作关系平时经常熬夜，吃饭没准点儿，这些都对员工的健康造成了很大影响，就拿常琨来说，需要倒班的他，要不就是下午两点上班，晚上12点下班，要不就是傍晚6点半上班，凌晨1点下班，偶尔加班，就到凌晨3、4点了，他每天最早也要凌晨1点才能睡觉，这种“黑白颠倒”的生活，让他一度处于“亚健康”状态。

酒店总经理杨明辉告诉记者，服务行业的特性导致很多员工都处于亚健康状态，重一点的还有高血压、高血糖、胃病、肝病等，记者在采访中听一些20多岁的女职工说起，他们有的宫寒，有的经期不规律等。

“为了让员工能有更健康的身体，最近几年，我们公司开始对员工进行中医培训，以《黄帝内经》为教材，学习阴阳、五行、经络等中医文化知识，让员工掌握‘舌诊’‘面诊’‘手诊’等基本的中医技能，这样不仅员工受益、客人受益、员工的家属也受益，此外，我们还组织



职工练习《八段锦》以及太乙球、太乙拳、太乙操等。”杨明辉说道。

酒店淡季每天开展员工培训

据记者了解，每年的5月到9月，是酒店的淡季，他们就抓住这个空当，几乎每天下午都培训一回，每年的10月至4月，是酒店的旺季，这段时间则每月培训1至2次。

王倩是酒店的行政人员，虽然不用经常熬夜，但她依旧没有逃开“亚健康”的纠缠：“我们在办公室工作也多半是上班有点儿，下班没点儿，肩膀和颈椎都出了问题，有时候打字打多了，腰酸、胳膊疼，自从学了中医养生知识，我们现在可以给自己治疗了！”

王倩说的治疗，是当肩膀和颈椎疼痛时，她会按肩颈穴、天俞穴、天宗穴等，腿不舒服时，她则会敲敲胆经，还会按压足三里穴。

“你别说，这些中医养生知识还真管用，有时候家人身体有点小毛病，通过看脸、看手、看舌头，还能说出病症所在来，家人都跟着受益。”

将培训结果与工资级别挂钩

“为了让员工最大程度从中医培训中受益，我们的培训都是

全员参加，有专门的考核，培训还跟薪酬挂钩，我们每月都会组织不低于500人的考试，因为培训涵盖到洗碗工、后厨厨师、保洁，考虑到他们的文化程度有限，我们的考试形式多样，有笔试、口试，还有现场演示。考核成绩将作为评定工资级别的一项参考指标。”杨明辉感慨地告诉记者。

中医养生培训不仅让酒店的员工受益，此外，客人也受益不少，对此王倩深有体会。

“我们酒店属于服务行业，所以我们每个人都要有服务意识，有时候客户说嗓子发干、湿气重，我们马上就能给客户提出养生建议来，而且还能精准地给客户推荐适合的按摩项目，让客户在酒店里享受到更好的服务。”

在一旁的杨明辉接过话茬儿：“懂点中医养生知识，客户一来，经过简单询问，服务员都能根据客户的体质和季节的变化，推荐客户喝适合的茶，这虽然只是小细节，也能让客户有宾至如归的感觉。”



中国探月工程官方合作伙伴
Official Partner of the China's Lunar Exploration Program

登报咨询电话:63522410



职工小品助兴校园读书会

逾五成参与者为农民工助推计划学员

□本报记者 任洁 文/摄

“子曰：知之为知之，不知为不知，是知也。你们看为兄我满腹经纶，却从不张扬……”昨天，东城职业大学工会举办2015年学生读书活动决赛，不同专业的在职学员带来精心准备的10个节目，展示读书活动的学习成果，其中小品《一堂国学课》诙谐的表演引得哄堂大笑。

东城职业大学工会把2015年学生读书活动的主题定为“读国学经典 品人生幸福”，旨在让学生了解中华民族五千年文明和古人的智慧，体味精彩生活，感悟幸福，也借此进一步融入学校的大雁文化，“一起飞，不掉队”。据工会主席陈薇薇介绍，学校借助读书活动为学生提供展示交流的平台，以增强他们对学校的归属感和认同感，也能潜移默化地渗透校园文化。

根据要求，学生要围绕主题自选书目，选读经典国学及相关

书籍，在此基础上自行选定交流方式参加全校展示，前两名将在学校元旦读书交流大会上表演。参加读书活动的39名学生来自电脑艺术制作、酒店管理、计算机网络技术等十几个专业，均为在职职工，其中逾五成为农民工助推计划的学员。他们利用业余时间学习并排练，克服了工学矛盾，非常投入。

当天，他们各展才艺，表演了穿越剧《礼仪之邦》、诗朗诵《将进酒》、演说《我理解的国学》等，形式丰富。2014级物业管理专业的赵伟亮带来慷慨激昂的诗朗诵《将进酒》，同学王玉为他配以太极拳表演，一人吟诵，一人出拳，很有古风。同专业的4位女学员则带来自编小品《一堂国学课》，展现了几个古代学生上课的滑稽场面，生动塑造了或乖或傲、或顽劣或迂腐的学生形象，诙谐的表演引得哄堂大笑。



银行柜员比拼数钱本领

渤海银行北京分行将通过比赛选拔人才

□本报记者 闵丹 文/摄

“开始！”裁判一声令下，只见各选手快速地清点手中的“钞票”，“钞票”在选手手中快速翻飞。近日，渤海银行北京分行举办了“渤海银行北京分行第五届技能大赛”，来自各营业机构的48名选手在单指单张、多指多张、机器点钞、翻打百张和汉字录入五个参赛项目中进行了激烈的角逐。最终，安贞支行获得团体第一名、航天桥支行获得团队第二名、万柳支行获得团体第三

名。李佳等参赛选手分获参赛项目的前六名。

据渤海银行北京分行工会相关负责人介绍，举办此次比赛重在检阅、考核分行全体一线临柜人员的实际技能水平，希望通过比赛进行人才选拔和培养，激励先进，引导员工成才，为进一步推进高技能人才队伍建设奠定了坚实的基础，为配合转型发展创造了良好的条件。