



10岁

受父母影响大

家住深圳的李小姐和妹妹一人生了个男娃，两个孩子相差3岁。李小姐儿子断奶后就拒绝牛奶，也不爱吃其他辅食，只有牛奶调米糊将就着吃几口。自己和爱人因为喜欢吃米糊，为了做饭方便，也为了让儿子吃东西，李女士就天天给他调米糊，结果儿子现在快9岁了，吃东西口味还是很单一，只是喜欢吃米糊。而她妹妹的儿子从5个月大时，因为“前车之鉴”，加上妹妹家的口味比较杂，所以大人想着法儿给他变换口味，现在小伙子从不挑食，什么都吃。

首都保健营养美食学会的专家指出，10岁前是孩子饮食习惯建立和发展的重要时期。这一年龄段的饮食偏好不仅影响生长发育，还会对成年后的饮食习惯产生深刻影响。

《中国居民膳食指南2016》建议，包括酱油、甜面酱等调味料的盐分在内，每人每天盐摄入量应控制在6克以内。如果父母口味重或做饭多油腻，孩子的口味偏好也会趋同，这

样会增加孩子超重、肥胖、患慢病的风险。如何知道自家的饮食口味是否过重？一袋500克的食盐，按一家三口算，能吃上一个月才算符合标准。

很多父母担心孩子营养不够，强迫孩子吃光碗里的过量食物。营养专家认为，这可能导致孩子对自己的食量没有判断，容易肥胖，也为成年期肥胖埋下隐患。据统计，70%—80%儿童期肥胖会延续至成年，提高患慢性代谢疾病的风险。家长应教会孩子把控食量，不要过度干预。

对于挑食或偏食的孩子，家长们应加以教育和引导，帮助他们养成均衡的饮食习惯。一方面经常带孩子去菜市场，教他们认识多种果蔬，培养兴趣；另一方面可让孩子进厨房，参与做饭过程，调动孩子吃饭的积极性。

人的口味并非一成不变，而是一生都在改变。在我们聚餐时，有的人喜欢甜食，有的人无辣不欢；年轻人偏爱刺激的口味，老年人则青睐清淡的饮食……为什么会众口难调？答案或许是——人的口味并非一成不变。最新研究发现，人的口味每十年变一次，一生大致分为七个阶段。如果能根据不同阶段特点加以调整，养成良好的膳食习惯，对健康非常有益。

30—40岁

受工作环境、生活压力影响

36岁做销售的陈女士经常出去应酬，最近去健身房，发现身上出现了一圈的赘肉，这令她苦不堪言，这种未老先衰的迹象让陈女士有些恐慌，咨询了一圈同事，发现不少人都有这个现象，不是啤酒肚，就是肥肚子，有的是以前就有的，有些和她一样最近出现的。“办公室13个人，5个人身材都和之前有很大的不同，3女2男。”陈女士说，5个人年龄都在35岁左右，平常也没觉得有什么不好，但去健身房后看到一圈赘肉还是有些郁闷，因为担心身体会胖下去，一位同事一个星期都睡不好觉，最后专程去其他医院检查，结果一切正常，才放了心。陈女士说，同事们查阅了

一些资料，都怀疑是因工作压力太大。“像我们这个年龄段上有老、下有小，工作压力十分大，哪有不去去应酬喝酒什么的，如果这样子下去，身体会不会出现异常的毛病？”陈女士有些担心。

30—40岁时，工作繁忙、生活压力会影响人们的食物选择。很多研究表明，人们疲劳及压力大时口味更重，迷恋吃咸或甜。美国佛罗里达大学研究发现，咸味有助降低压力激素皮质醇，因此爱吃咸是人们应对压力的自然反应。甜食能刺激大脑分泌更多血清素，缓解焦躁不安情绪。再加上在外应酬

过多，经常吃大鱼大肉，男性啤酒肚可能出现，女性脂肪开始堆积。此外，一些人还会借暴饮暴食和刺激性食物缓解压力。

对此，营养专家表示，压力越大，就越要吃清淡食物，减轻消化系统的负担。专家建议，该年龄段的人应多在家用餐，每周外出应酬不要超过两次，尽量选择少油、少糖、少盐的清淡食物，学会约束自己。



10—20岁

易受激素、广告影响

16岁的高中生张明对妈妈为他准备的营养丰富的饭菜没有食欲。相反，他却特别喜欢吃麦当劳、汉堡包等快餐食品，每次张爸爸开车接他回家，考虑到儿子没胃口，总是买一大堆汉堡、薯条和鸡腿。看到这些食品，不到一会儿工夫，张明全都吃完了。就这样持续了半年，张明的身体胖了，但精神状态和脸色并不好。

10—20岁是青少年饮食习惯形成的关键时期，此时如果缺乏指导，

青少年易形成不健康、不合理的饮食习惯。

北京大学公共卫生学院专家认为，青少年饮食要满足生长发育的需求，首选富含蛋白质、低脂肪的肉蛋奶，如牛肉、鱼虾、鸡蛋及各种果蔬。此外，要加强青少年的营养知识教育，培养选择健康食物的能力。

20—30岁

容易受伴侣、生育影响

23岁的小王和女友小美经常一起吃饭。小王口味重，没有什么不能吃，味道好卫生就行，并且喜欢尝试新东西。而女友小美不吃生的，油腻的，而且不喜欢吃肉，食量也很小，两人的饮食风格截然相反。每次两个人出去吃饭，决定吃什么的时候，小王很痛苦，自己喜欢的她不吃，只能将就她。

研究发现，20—30岁正是步入婚恋和生育的阶段，口味和饮食偏好也会有所改变。在与伴侣共同生活的过程中，口味会互相影响，强势一方的口味可能占主导地位。假如一方口味较重，爱吃

烧烤、快餐等，也会影响另一方。因此，专家建议伴侣共同培养健康饮食习惯，可以列出彼此常吃的健康食物，相互监督尽量少吃或不吃这些食物。

怀孕可能影响食物偏好。一些女性怀孕初期口味变重、“胃口”，怀孕后期、哺乳期食量增大。过了这个阶段，就应监控体重，适当调节饮食结构，可选择饱腹感较强的杂粮蔬菜，以减少热量摄入。

40—50岁

容易被喜好牵着走

42岁的赵先生喜欢吃烧烤，但最近肠胃不适，他比较注意尽量不吃烧烤。但一次聚会上还是经不起朋友的劝说，又和大家一起吃起了烧烤，一顿肉串下肚，还喝了点啤酒。回到家后，他突然感到头晕想吐，还出现了心慌、胸闷等症状。

家人赶紧把他送到广州军区武汉总医院急诊科就诊，医生告诉他，本来肠胃

就不好，这样吃很容易得肠胃炎。

人到中年，口味相对较固定，人体免疫力、体力有所下降。一些人即使知道某些食物不利健康，也常常因为习惯成自然，不愿改变偏好。但口味不能只按照兴趣来，应根据健康状况调整。比如，肥胖者应注意控制热量，少吃油腻食物，多吃果蔬。

如果一时难以改变嗜好，可以通过调整烹调方法，减少油盐摄入，如变煎炸为煮炖，变炒菜为焗拌，红烧鱼换成清蒸鱼，油爆虾换成煮虾等。建议40岁以上人群应每年做体检，根据体检情况调整食谱。

50—60岁

受体力活动下降影响

56岁张大妈比较注重健康，口味就变得十分的清淡，一日三餐有着良好的饮食习惯。早上吃面条、面包，有时是玉米粥加馒头，经常是粗粮、细粮搭配着一起吃。而中午则是吃窝头、玉米饼，晚餐吃米饭加稀豆

粥。可家人担心她年龄大了，经常吃这些东西，营养跟不上，时常给她做些荤菜，可她总说吃不下去，她还是粗粮嚼着有味道。

50岁以后，体力、精力开始衰退，很多疾病先兆也开始显现。营养专家表示，延缓肌肉衰减对保持

体力和健康状况极为重要。最有效的方法是吃动结合，一方面多摄入富含优质蛋白质的瘦肉、海鱼、豆类等食物；另一面适当运动，如打太极、慢跑等。

此外，还需通过饮食补充微量

元素来预防慢病，为步入老年期做准备。每日吃粮食400—500克为宜，其余热量由油、肉、蛋、鱼、奶中供给。热量不可太多，以免发胖。适量多吃新鲜果蔬，补充维生素A、B族维生素以及β胡萝卜素。

60岁以上

受身体机能影响

老张春节前退休，说也奇怪，人一闲下来，各种毛病就跟着来了。先是患上感冒，到医院打了几天吊针，弄得一家人春节都没过好。旧病还未愈呢，却又添了新病。一天早上，老伴喊他起床一起出去晨练，就看见老张眼脸有点肿，到下午再看时，已经好了，就没有放在心上。过了几天，老张无意中发现自己的腿又出现水

肿，手指按压下去，皮肤凹陷，过一会儿才能复原。吃饭时他告诉了老伴，老伴急了，赶紧拉着他找隔壁的何医生。

何医生给老张做了初步检查后，觉得可能是自身的身体机能下降，建议老张去医院再检查一下。平时饮食要清淡些，少吃点盐。老张感慨道：这人一到老年，不说运动不了，连吃饭都没有了胃口，这可咋办呢？

60岁以上人群身体机能下降、味觉退化，还会出现牙齿脱落、吞咽受阻，消化能力下降等问题，饮食更要调整。

2014年，浙江省温州市疾病预防控制中心针对该市784名中老年人调查发现，中老年人的饮食普遍偏清淡，食物种类不够丰富。2016年，上海多家医疗机构

对当地600名老年人的膳食摄入和营养状况进行调查发现，老年人膳食结构不合理，营养不良风险高达43.67%。

营养专家指出，老年人食量减少，营养失衡，很多疾病也会乘虚而入。建议丰富



武汉航运交易所 武汉航易服务有限责任公司 招聘公告

武汉航运交易所是湖北省和武汉市人民政府贯彻落实“一带一路”、长江经济带国家战略的重要部署，是加快武汉长江中游航运中心建设的重要载体，也是完善现代航运服务业的重要支撑。目前，根据中国（四川）自由贸易试验区川南临港片区和长江上游川滇黔区域性航运物流中心建设发展需要，筹建武汉航交所泸州分所。

武汉航运交易所独资设立武汉航易服务有限责任公司，与航交所实行一体化管理，配套提供交易延伸服务，助力长江航运市场的发展、繁荣。

根据发展需要，现面向社会公开招聘，具体情况如下：

一、招聘岗位、数量及工作地点

(一) 武汉航易服务有限责任公司 工作地点：武汉

1. 武汉航易服务有限责任公司副总经理1名
2. 合资公司专职副总1名
3. 合资公司专职会计1名

(二) 武汉航运交易所 工作地点：武汉

1. 武汉航运交易所金融部部长1名
2. 武汉航运交易所综合部副部长1名

(三) 武汉航运交易所泸州分所(筹) 工作地点：泸州

1. 武汉航运交易所泸州分所(筹)常

务副所长1名

2. 武汉航运交易所泸州分所(筹)交易部部长1名

二、任职条件

(一) 武汉航易服务有限责任公司 副总经理(1名)

1. 金融、经济、管理等相关专业本科及以上学历、年龄在50周岁以内(1968年1月1日以后出生)，精力充沛，能够承受较大工作压力。
2. 具有金融行业8年以上工作经历；担任部门经理及以上职位，有高管及领导班子的经历。
3. 熟悉企业经营管理模式，具有较强的市场开拓和项目执行能力，有良好的客户资源者优先。
4. 具备担任职务所需知识、能力、经验的职业资格。

(二) 武汉航易公司 合资公司 专职副总(1名)

1. 年龄在45周岁以内(1973年1月1日以后出生)，经济管理、工商管理等相关专业本科及以上学历。工作及业务突出者可适当放宽条件。

(三) 武汉航易公司 合资公司 专职副总(1名)

1. 年龄在45周岁以内(1973年1月1日以后出生)，经济管理、工商管理等相关专业本科及以上学历。工作及业务突出者可适当放宽条件。
2. 具有10年以上行业工作经验，熟悉企业运作，有良好的经营管理能力。
3. 具有良好的前瞻性和高端决策能力，较强的分析规划能力、洞察力、开拓创新能力以及应变能力。
4. 有较强的组织、协调、沟通、领导

能力及出色的人际交往和社会活动能力。

(三) 合资公司 专职会计(1名)

1. 年龄在35周岁以内(1983年1月1日以后出生)，财务管理、会计等相关专业本科及以上学历，5年以上成本核算、会计管理等财务相关工作经验，初级及以上职称。
2. 熟悉会计、财务账目管理、企业运营成本预算支出、现金流风险控制等规范流程。
3. 具有财务管理岗位经历者优先。

(四) 武汉航运交易所 金融部部长(1名)

1. 年龄在50周岁以内(1968年1月1日以后出生)，金融、经济管理、证券投资等相关专业大学本科及以上学历，10年以上相关工作经验；不少于5年的部门负责人经历，工作及业务突出者可适当放宽条件。

达能力及文字综合能力。

5. 具有港航管理经验者优先。

(六) 武汉航运交易所 泸州分所(筹) 常务副所长(1名)

1. 年龄在45周岁以内(1973年1月1日以后出生)，大学本科及以上学历，10年以上相关工作经验；不少于3年的高管工作经历，有筹建公司、主持单位工作经历者优先；工作及业务突出者可适当放宽条件。
2. 熟悉航运行业或金融行业。
3. 熟悉企业全面模式，企业经营管理，掌握企业先进管理模式，具有较强的市场开拓和项目执行能力。
4. 具备担任职务所需知识、能力、经验的职业资格。

(七) 武汉航运交易所 泸州分所(筹) 交易部部长(1名)

1. 年龄在45周岁以内(1973年1月1日以后出生)，交通运输、航运物流、供应链管理、国际贸易等相关专业本科及以上学历。
2. 具有8年以上航运、物流、贸易等行业工作经验，熟悉港口、物流、货代、船代、船舶交易等航运市场运作；不少于2年以上部门负责人工作经历。
3. 具有较强的团队合作意识、责任心、分析决策及应变能力。

三、招聘流程

(一) 简历投递

应聘人员请统一登陆武汉航运交易所门户网站(<http://www.whse.net.cn>)下载填写《公开招聘报名表》，发送至hr@whse.net.cn，邮件主题格式为“姓名+应聘岗位”。

报名截止日期为：2018年6月7日

(二) 资格审查

通过线下简历匹配的形式对应聘人员资格进行审查，对符合要求的人员将以电话方式通知面试。参加面试的人员应如实投递个人简历，整个资格审查贯穿招聘工作全过程，在任何环节发现应聘者有伪造简历或不符合真实要求的情况，均可取消应聘资格。

(三) 组织考试

本次考试采取面试形式，主要测试应试人员的专业能力、口头表达能力、独立思考能力、临场应变能力，以及解决实际问题的能力等。

(四) 体检入职

根据面试结果通知体检，体检合格后，办理入职手续，入职后试用期为2个月。试用期满不合格者，取消转正资格。

四、工作待遇

全部岗位为聘用制合同管理，实行与市场接轨、业绩挂钩的绩效工资体系。

咨询电话：武汉航运交易所综合部 027-65771553