

## 职业生涯规划走红

## 花费千元可购买“求职陪伴”套餐

求职时从准备简历到拿到OFFER再到入职,看似简单的流程,对于新入职的人来说,都是一门学问,也因此衍生出了一条产业链——帮助求职者进行简历包装、面试辅导、求职陪伴的职业规划工作室。4月8日,记者对此进行了采访。即将毕业的“00后”李易欢,花费千元在网上预订了一家职业生涯规划工作室的“求职陪伴”套餐。该套餐包含前期、中期和后期。具体来说,前期有求职方向确定和职业测试调查,中期有信息整合、公司选择和简历包装以及后期的模拟面试等多个环节。

“套餐的服务时长在3—6个月,我觉得很适合我们这种‘职场小白’。”李易欢告诉记者,自己目前进入简历包装阶段,前期大约花了一个多月的时间,光“一对一”交谈就进行了多次,“虽然不便宜,但是能帮我更好地明确自己的职业方向,少走一些弯路。”

不仅是即将踏入职场的人,一些有工作经验的人也在使用此类服务。已经有两年工作经验的胡新宇告诉记者,她目前的工作是企业行政文员,想换一份薪酬更高的工作,“在沟通咨询过程中,我发现现在的工作并没有给我积累下可以拿得出手的‘价值点’和能力,尤其是没有什么项目和作品,盘算下来,我的简历非常苍白,没有说服力。”

为此,职业生涯规划师给出了建

议,让胡新宇给自己一个过渡时间,“前后利用一年左右的时间,通过学习和实践,为本职工作技能积累一些东西,改变简历空白的情况。”

随后,记者联系到职业生涯规划师左一(化名)。“90后”的左一有六年HR经验。“2021年,我真正转行成为一名职业生涯规划师。在此之前,本职工作之余也为客户提供简历修改、面试咨询等较为简单的服务。”

据左一介绍,目前职业生涯规划工作的客群主要分为两种。一种是大学生,因为还未踏入社会,所以对如何找到合适的工作甚至如何找工作一知半解,愿意付费来规避其中可能遇到的困难。另一种是已经

工作多年,但本职工作压力太大或是收入不满意,想要转行却不知道转向什么行业的人群,“基本上都是30岁以上,他们购买全套服务的比较少,多数都是希望提供咨询服务,并不需要进行简历包装投递。”

事实上,早在这类提供求职一条龙服务的职业生涯规划工作室走红前,已有人在社交平台上赚起了帮助别人找工作这门生意的钱,其中以简历包装最受欢迎。

记者在社交平台上搜索“简历包装”,发现相关笔记已有1万+,接单的博主有不少打出了“多年HR经验”“掌握招聘者心理”“个性化定制”的广告语。

职业生涯规划工作室的兴起,

揭示了现今求职者在寻找工作时面临的一些共通难题。开办咨询公司的张夏从事人力资源工作有20余年,他表示,对于这类工作室以及市面上广泛提供的简历优化服务,重点应当放在展示求职者在学术和职业生涯中的能力和特长,而非简单的“表面包装”。

也有律师表示,鉴于这一行业尚未形成统一的标准规范,消费者在选购这些服务时需要谨慎判断。例如,某些工作室可能会提供“求职失败部分退款”的承诺,但在选择时,应仔细核查是否存在未明确告知的附加条件。

本报记者 石喻涵  
实习生 韩静茹 刘雯雯

## 飞絮花粉齐登场 过敏火灾都要防

每年四五月,北方就到了满街花粉飞絮飘舞的时候。花粉过敏者,出门后可能会引起流涕、流泪、打喷嚏、鼻子痒、眼睛痒,甚至胸闷憋气、哮喘发作。同时,这个季节还要提醒一小部分人,除了防范飞絮给人们出行和健康带来的影响,还要防范随时可能发生的消防安全隐患。



## 春季引起过敏 主要是树木类花粉

有人说,“我不能出门赏花,你看那公园里,到处都是樱花、桃花、梨花、杏花等,它们会让我很不舒服!”真实情况真的是这样吗?记者从耳鼻咽喉外科医生处了解到,其实樱花、桃花、梨花、杏花等不是常见的易致敏花粉。花粉一般被分为虫媒花粉和风媒花粉两大类,空气中致敏花粉多为风媒花粉。

樱花、桃花、杏花、油菜花、郁金香等,这些长得漂亮、颜色鲜艳的虫媒花,一般不容易引起过敏。容易引起过敏的花粉主要是风媒花粉,它颗粒无蜜质、无黏性,易随风播散;体积小,质量轻,产生的花粉可被风力运送到几百甚至上千公里之外。且这些植物的花粉产量高,花期长,可在空中长时间存留和播散。风媒花粉一般为非观赏性的花,具有顽强的适应性和生命力。

其实,春季引起过敏的主要是树木类花粉,而秋季引起过敏的主要是杂草类花粉。近期,西安市主要的致敏花粉是杨树、柳树、梧桐(悬铃木)、柏树、松树等的花粉。4月8日,记者在西安街头看到,的确有不少市民又戴上了口罩,多数为更轻便的布料口罩,主要是为了防灰尘和致敏的花粉。“你看前面那一片,地上全是白色的絮状物,我走到那边肯定会不停打喷嚏。”每到这个季节都会过敏的王女士说,她已经习惯在这个季节出门戴口罩。

## 西安建立“花粉过敏科普”公众号

统计显示,一般每天10时至16时是飞絮的高发时段,过敏体质的人应尽量避免这个时间段外出。如果有外出的必要,也要做好防护措施,尽量不穿易粘附飞絮材质的衣物。飞絮不慎入眼,切记不能用手揉搓,否则很容易划破角膜,增加感染概率,正确的做法是用清水冲洗。外出归来要及时洗手、洗脸,并及时清理衣服

上的飞絮。为了科普花粉过敏的相关知识,西安交大二附院耳鼻咽喉头颈外科病联合西安市公共气象服务中心开展花粉监测预报工作。建立了“花粉过敏科普”微信公众号,在花粉季节播报西安地区的花粉浓度监测实况,为花粉过敏患者的疾病防治提供科学依据,并传播新的前沿的花粉过敏治疗方法。

## 飞絮极易引发火灾

飞絮本身含有大量的油脂,遇到明火容易发生燃烧,又因其质地轻,蔓延速度快,防范难度大。4月8日下午,记者从西安消防一位长期参与灭火救援的消防人员处了解到,消防部门曾做过关于飞絮起火的实验。消防员将手中的飞絮点燃,一眨眼就燃烧起来,而且燃烧速度极快。后来,消防人员模拟野外场景,在许多枯枝和落叶上覆盖飞絮,然后用打火机点燃。可以看到,当杨柳絮遇到明火后,瞬间燃烧并引燃周边可燃物。可想而知如果遇上大风,后果不堪设想。

飞絮火灾发生的原因主要是,

儿童玩火或者乱扔烟头引起。飞絮四处飘落、无孔不入,不论是草垛边、民房周围,还是沟渠中、大棚上,到处都被柳絮覆盖,因此,如不及时控制,极易引燃草垛、民房、草坪、大棚等物品,形成较大的火势。消防部门提醒:要及时对杨柳絮进行清理,可采用湿化、清扫掩埋等方式,以免留下火灾隐患。私家车主加强车辆保养,防止飞絮大量堆积在汽车发动机舱内,引发火灾。在杨柳絮多的地方,一定要看管好火种,不得乱扔烟头,以免引发火灾。一旦发现火情,及时拨打“119”报警电话,避免重大火灾事故发生。文/图 本报记者 葛兰

## 你会选防晒服吗?

## 省市场监管局科普相关知识

本报讯(记者 谢斌)春暖花开,又到了出门踏青的时候。虽然春季温度不高,但紫外线照射逐渐增强,春季防晒也很有必要。说到如何防晒,防晒服如今成为了很多人的选择。但面对购物平台上名目繁多的

防晒服款式,一个令人头痛的问题摆在眼前:防晒服到底该怎么选?真的越贵越好吗?20元和200元的防晒服,到底有什么区别?省市场监管局发布了相关科普知识,让消费者学会如何选、怎样辨别。

## 选防晒服请认准国标

在挑选一件适合自己的防晒服之前,先来了解下防晒服的防晒原理。日常穿着的服装面料,其实都具有一定的防紫外线功能。因为当紫外线照射到服装表面时,会发生反射、散射和吸收等现象。防晒服的工作原理也是如此,只是它做得比一般服装更专业。

目前,防晒服面料实现防紫外线功能一般遵循两种原理,屏蔽原理和吸收原理。防晒服究竟该怎么选呢?防晒类纺织产品的最基本要求是必须满足国标GB/T18830-2009《纺织品防紫外线性能的评定》的规定。其中,紫外线

防护系数(UF)是指皮肤无防护时计算出的紫外线辐射平均效应与皮肤有织物防护时计算出的紫外线辐射平均效应的比值,UF值越大,纺织品的防紫外线性能就越好。但是,消费者也不用一味追求高UF值,UF值达到50就可达到较高的防紫外线性能。

消费者在选购防晒服时的最直接依据就是:产品上必须有满足国标GB/T18830-2009《纺织品防紫外线性能的评定》的明确标识。标识内容必须包括:标准的编号,即GB/T18830-2009,当40<UF≤50时,标为UPF40+;当UF>50时,标为UPF50+。

## 防晒服越贵越好吗?

目前,在市场销售的防晒服价格从几十元到上百元不等,其实从面料、设计和工艺的成本来整体考虑,百元以上,并且具有上述标识的防晒服是可以放心购买的,太过便宜的防晒服则不建议购买。

有些防晒服售价很高,其中很大部分是包含了品牌溢价和设计风格等方面的因素,在满足国标的情况下,其对皮肤的防紫外线保护功能相差不多。

此外,很多朋友会纠结颜色的问题。厚实的深色系服装防晒

外线性能会更好,因为大部分紫外线会被服装面料吸收,透过面料达到皮肤表面的紫外线大大减少。可是在酷热的夏天,厚实的深色服装所具备的先天物理防晒优势却成了劣势,这类面料吸收了紫外线会造成服装本身的温度升高,使人感到闷热。

而专业的防晒服能提供足够有效的防紫外线功能,此时服装的颜色、厚度则不是最关键的防紫外线因素,此种情况下可以选择浅色系的轻薄型防晒服,达到防晒且舒适的效果。

## 防晒服多长时间要换新?

防晒服的防紫外线性能会随着使用而逐渐出现性能减退的现象,影响防晒服性能的主要因素有:使用时长、使用环境温度、出汗浸湿情况、洗涤次数和日常使用磨损等。

作为普通消费者,很难在使用前对面料的防紫外线性能进行测试,但仍然可以通过肉眼观察

来做一个大致判断,在防晒服的面料出现褪色、松垮、透光和变形的情况下,消费者就应当考虑换新的防晒服了。

也有科学研究表明使用了3年时间的防晒服会100%失去防紫外线性能,这个使用时长也可以作为更新防晒服的一个参考。