

中国民航

CAAC INFLIGHT MAGAZINE



A LIFE OF BLISS 慢享生涯

FASHION

夏日最IN鞋款

STEER

天地之间的剑与气

DIGITAL

夏日清凉计划

ISSN 1003-6253



2018年7月 总292期



官方微信



这一刻 创造下一刻

黄晓明

黄晓明是亚洲知名演员；同时，他担任联合国儿童基金会的亲善大使，与中国保护大熊猫研究中心的爱心大使；认养了四川地震后首对出生的熊猫，平平安安。



TISSOT CHEMIN DES TOURELLES AUTOMATIC.
天梭杜鲁尔系列男款

T + TISSOT 天梭 此刻·由我

精品店：巴黎—伦敦—纽约—北京—香港—新加坡—新德里—迪拜—莫斯科—苏黎世
产品咨询电话：北京 (010) 5763 3189 上海 (021) 2412 5114 广州 (020) 6660 4092 沈阳 (024) 2358 9833
售后服务热线：400-670-1853 购买时请到天梭官方授权零售商店及天梭在线精品店

TISSOTWATCHES.CN
TISSOT. INNOVATORS BY TRADITION



扫一扫 探索更多

XIAO
GUAN
CHA
小罐茶
Modern Taste Chinese Tea



小罐茶官方微信



不是每片叶子，
都有资格，
装进小罐！

八位制茶大师，敬你一杯中国好茶



花时间去
Deng **等**

【茉莉花茶】·林乃荣作品



晚3个月上市，
只为等三伏天的茉莉花，
一罐茶需58朵茉莉花。

【大红袍】·王顺明作品



90天文火慢焙，
只为焙出岩骨花香。

以初心去
Shou **守**

【黄山毛峰茶】·谢四十作品



传统工艺高温炒制，
200多颗明前顶芽，
只够一罐茶。

【龙井茶】·戚国伟作品



严格限定，
明前约10天采摘期原料，
传统工艺手工辉锅而成。

严要求去
Xian **限**

【小罐绿茶】·许万富作品



只选开园后3-5天原料，
5.5%以上氨基酸含量，
鲜过鸡汤。

【台湾乌龙茶】·杜西铨，苏聪富作品



冻顶乌龙茶园海拔≥1900米，
高山乌龙茶园海拔≥2100米。

耗成本去
She **舍**

【铁观音】·高碰来作品



经四遍人工筛选，
只留1/3精华，
7泡有余香。

【白毫银针】·林振传作品



精选白毫银针中56%精品，
芽头肥壮，均长约2.3CM，
冲泡后几乎根根直立。

费精力去
Tiao **挑**

【滇红茶】·张成仁作品



精选云南凤庆
春茶单芽，
一罐茶300余颗芽。

【普洱茶（熟茶）】·邹炳良作品



300年大树春茶原料，
人工筛选出
肥嫩的10%精华。

北京: SKP B1层/翠微百货A座B1层 上海: 上海万象城B1层 广州: 天汇广场负2层 深圳: 福田山姆2层/海岸大厦东座1层 天津: 海信广场B1层 南京: 德基广场二期B1层 成都: 环球购物中心2层
杭州: 杭州大厦501城市广场1层 西安: 高新中大国际商业中心4层 兰州: 东方红广场国芳百货1层 大连: 友谊商城中山店B1层 长春: 欧亚卖场1层 哈尔滨: 麦凯乐1层 郑州: 大卫城B1层
济南: 恒隆广场东塔3层 青岛: 海信广场4层 合肥: 银泰中心百货B1层 太原: 天美新天地5层 沈阳: 万象城负1层 南昌: 财富广场1层 南宁: 万象城B1层 武汉: 武商广场1层
重庆: 星光68 LG层 呼和浩特: 维多利国际广场1层 石家庄: 先天下购物广场1层 乌鲁木齐: 美美友购物中心4层 西宁: 王府井百货1层 长沙: 友谊A座5层 银川: 新华百货4层

天猫 Tmall.com



旗舰店有售

免费送货
货到付款

400-815-9666

招商热线: 400-667-9929
xiaoguancha.com

8848

Ti Mobile Phone

钛金手机



全新私人订制系列

EXCLUSIVE CUSTOM SERIES

钛合金·真皮·合成蓝宝石·瑞士腕表设计·加密双系统·防丢失·防泄密·防骚扰

全国私人订制中心可选择鳄鱼皮、蜥蜴皮、牛皮，更可搭配不同颜色



王石

代言人:王石

北京/燕莎金源店1层·上海/中山公园龙之梦1层·广州/海印又一城1层·深圳/福田山姆会员店2层·合肥/长江路银泰中心4层·厦门/鹭基名品中心L1·兰州/亚欧商厦1层·南宁/梦之岛水晶城1层·贵阳/喷水池国贸5层·海口/望海国际3层·石家庄/北国先天下1层·唐山/凤凰购物广场1层·郑州/人民路丹尼斯百货1层·信阳/西亚和美广场1层·哈尔滨/麦凯乐1层·武汉/武商广场5层·长沙/IFS国金中心3层·长春/欧亚卖场1层·南京/德基一期4层·南昌/财富广场1层·大连/恒隆广场1层·沈阳/卓展购物中心1层·呼和浩特/维多利国际A座1层·宁波/慈溪环球大酒店·银川/新华百货总店4层·西宁/王府井城西店1层

青岛/崂山金狮广场1层·济南/银座商城东店2层·太原/天美新天地1层·西安/解放路民生百货1层·成都/总府路王府井百货5层·天津/海信广场3层·拉萨/神力广场1层·襄阳/武商襄阳购物中心1层·乌鲁木齐/美美友好购物中心3层·昆明/金格百货时光店1层·杭州/杭州大厦D座1层·重庆/星光68LG层

官方旗舰店有售



顺丰速运
货到付款

400-168-8848

CONTENTS
ISSUE 7 2018



34

COVER STORY
封面故事

A LIFE OF BLISS
慢享生涯

时间, 让躯体生发, 成长, 繁盛, 衰落。
倏忽间日出日落, 回首里四季更迭,
可感知的这个世界上, 有无数生命的世界各自不同。
享用这一生, 步履维艰, 可一切都那么自然而然。



封面作者
Austin Neill

加·境

“无论遭受多大考验，
只要视真诚与创新为道路上的灯塔，
就能拥有生命里的坚强”

互联网+
金融+

创新
互联网+
金融+



Executive MBA
Ranking 2017

2017年英国《金融时报》全球EMBA排名

交大安泰EMBA位列全球第6，独立办学项目全球第1

上海交通大学EMBA 2019年招生进行中

- 跨越了三个世纪的高等学府
- 培养了120个产业的企业精英
- 开创了三大特色课程模块（创新+、金融+、互联网+）
- 贯穿了三大整合项目的课程体系（赢利模式、绩效提升、领导力反思）

	2018年	2019年
上课地点	上海	上海
专业方向	综合方向、创新创业方向、国际方向	综合方向、创新创业方向、国际方向
招生计划	5个班	6个班
开学时间	2018年6月	2019年6月



扫码关注交大安泰官方微信

MBA
交大安泰
021-52301903

EMBA
交大安泰
021-62932603

高管教育
交大安泰
021-62933668

本硕博
交大安泰
021-52301902

📍 地址：上海市徐汇区华山路1954号

☎ 电话：86-21-62932986

🌐 网址：www.acem.sjtu.edu.cn

CONTENTS



14 NEWS 记事

图说
关注
声音
数字
航线

26 DISCOVER 发现

红人
好物
事件
探店
玩意

20 FRONTIER 新知

未来流行无窗飞机?

21 KNOWLEDGE 常识

除菌湿纸巾来一包?



110

STEER 悦驾

FUEL ENGINE AND NEW-ENERGY ENGINE 天地之间的剑与气

关于发动机：传统燃油动力如气宗，龙战于野，刚猛扎实；
新能源就像剑宗，唯快不破，锐气逼人。
此番交错出的竞争，步步惊心。

102 FASHION 穿戴

IT'S SHOE TIME!
夏日最IN鞋款

精锐纵横 食品营销

JRZH MARKETING
CONSULTANT CO., LTD

专注食品营销策划 21 年

JRZH

北京精锐纵横营销顾问有限公司, 专注食品营销策划 21 年, 在食品行业有丰富的营销策划经验。公司创始人王海鹰: 中国资深食品营销策划专家、北京大学、清华大学市场营销客座教授、中国农业大学双创导师、众多海内外食品投资基金市场顾问、云南省财政厅、四川省农业厅特聘的食品企业营销顾问, 是国内少有的从基层销售人员做起并专注食品的营销策划专家。

核心优势, 引领行业

食品企业做不好市场主要原因有两点, 一是顶层设计偏差, 二是落地执行力不足。精锐纵横食品营销策划在顶层设计上强化产品的利益定位、竞争优势、口味测试、技术优化、产品定型、品牌规划与包装设计、价格与渠道体系设计、传播工具设计、营销成本控制设计等。在落地执行上为企业打造专业销售流程以及强化执行力的高压措施, 确保顶层设计精准、落地执行有力。

在中国, 不缺会讲营销理论的营销策划公司, 缺少有具体办法的营销策划公司。以新品研发为例: 究竟什么样的口感才是消费者欢迎的? 如何判断? 纯粹让技术人员研发很难精准, 如何通过简单的方法精准进行口味定型? 以渠道管理为例: 市场上有经销商做得不好却不愿退出, 如何处理? 粗暴取消会导致短期销量下滑甚至鱼死网破, 如何置换经销商的同时又能确保销量上升? 以媒体为例: 在报纸媒体时代, 精锐纵横就不看发行量数据, 只到印刷厂找运输报纸的工人调研发行量, 使客户大幅降低广告成本, 在互联网时代, 精锐纵横更是掌握了多种简单实用的收视率判断方法与低成本的互联网传播办法。以销售团队为例: 销售人员能力参差不齐, 如何用简单可行的方法迅速提升销售技能? 以费用预算为例: 策划公司问企业有多少预算, 企业问策划公司应该投多少? 怎么投才是有效并能控制风险的? 真正走向市场, 问题一个接一个, 只是搞搞定位、讲讲理论是不行的, 要有真刀真枪的解决办法。

隔行如隔山, 策划公司什么行业都做, 不对一个行业有深入骨髓的了解, 很难将专业做到

拨开迷雾, 识得真金, 结识精锐纵横, 开启一次思想碰撞, 共创一个品牌传奇。

地址: 北京朝阳区新源里16号璟莎中心A座5层 / 电话: 010-84683081/82/83/84/85 / 传真: 010-84683086

网址: www.jrzh.com / 客服邮箱: 622006254@qq.com

极致, 精锐纵横专注食品营销策划 21 年, 做深做透食品行业, 与精锐纵横进行食品营销的专业交流, 会让你有耳目一新的收获。

客户业绩, 有目共睹

精锐纵横成立以来, 协助众多食品企业市场大幅提升: 双汇肉制品、唐人神肉制品、汇源果汁、摩尔农庄核桃乳、伊利优酸乳、长寿花玉米油、红蜻蜓菜籽油、齐云山茶油、长安花菜籽油、金丝猴食品、太太乐鸡精、莲花味精、大娘水饺、金健速冻、皓月牛肉、德清源鸡蛋、三清方银耳饮料、林家铺子罐头、汉波红枣、德氏冰淇淋、妈妈抱鹌鹑蛋、金六福酒、茅台王子酒、宣酒、鹿龟神酒、滇红集团凤牌红茶、双香龙芽、婺源水有机茶、天府龙芽、诺蓝杞黑枸杞、悠伴西梅、好智粒核桃乳、王老吉等。

精锐纵横, 特别提醒

- 1、选择策划公司如同雾里看花, 如何识得真金? 很简单, 拜访策划公司所宣传的客户。精锐纵横所服务的客户, 您如果需要, 都可以拜访。
- 2、策划公司所起的作用是有限的, 没有传说的那么神, 精锐纵横协助众多企业突破百亿销售额, 总经理王海鹰从不敢自称为营销大师, 始终对市场保持敬畏之心, 靠一个定位一个广告语就将销售做到上百亿是不可能的, 策划公司所起的作用是扶上马送一程, 让企业少走弯路、营销效率更高, 创造辉煌要靠企业脚踏实地的努力以及时势运气。
- 3、北京精锐纵横营销顾问有限公司(标准全称)设在北京朝阳区新源里使馆区的璟莎中心, 法人王海鹰先生, 不设分公司。精锐纵横在业内做出口碑后, 引来众多山寨者, 如精锐纵横文化公司、精锐纵横(北京)公司、上海、深圳分公司等都是假冒, 敬请不要上当。



扫码进入公司官网



扫码进入公众号

118

ART 艺术

SERPENTINE PAVILION BEIJING 蛇形美术馆的北京夏天

2018年5月29日, 伦敦蛇形美术馆户外展亭项目 (Serpentine Pavilion) 首次走出英国, 登陆北京王府井, 为这个夏日带来不一样的艺术与文化体验。



124 SPACE 空间

LIUJIAKUN
刘家琨
建筑的乡愁

96 TRAVEL 观天下

跟着老电影寻找
保定最美的红

108 LIFESTYLE 乐活

柏联普洱,
定制美好生活

134 TEA TALK 熟茶密码

你喝过像老生茶
一样的熟茶吗?



130 DIGITAL 数码

PLAN FOR A COOL SUMMER
夏日清凉计划



“AAAAA”诚信企业/专注投资移民20年/客户“零”投诉移民机构

400-135-1988

+852-2109 1919 / 9127 6766

香港/深圳/上海/北京/广州/福州/塞浦路斯/葡萄牙/新加坡

更多移民资讯登陆：www.cbiec.com

购房赠欧盟护照

直接投资200万欧元购置塞浦路斯房产
安全/合法/6个月直接拿护照

每年固定租金回报，房产永久产权世代传承；
一人投资，全家三代同获护照(含28岁以下未婚子女)；
无资金来源/经商要求，6个月入籍尊享欧洲32国居民待遇；
免签证畅行159个国家和地区，涵盖绝大部分发达国家。

根据《欧盟条约》8.1条规定：

任何一个欧盟成员国公民都是欧盟公民；

根据欧洲经济区 and 欧盟法律规定：

欧盟公民可随意在德国、瑞士、法国、瑞典等32个欧洲发达国家自由生活、享有居住国当地居民同等权利(如教育、就业、医疗等)

购房赠希腊永居

投资25万欧元以上购置希腊房产，一人申请全家三代同获永居；
申请3-6个月可获批准，免签自由畅行26个申根国家；
无学历、语言、商业背景要求，免费享受公立教育及医疗等福利。

本公司在欧洲多国设有直属办公室
华商服务，绝不外包



CBIEC CYPRUS

电话: +357-2610 1888 传真: +357-2610 9888

地址: Leoforos Tafon ton Vasileon 4, Queens Gardens
Dora Complex Shop 18, Pafos, Cyprus



中国民航

CAAC INFLIGHT MAGAZINE

此杂志于中国各航空公司发行
THIS MAGAZINE IS CIRCULATED ON CAAC AIRLINES

Authorities in Charge 主管: 中国民用航空局

Sponsor 主办: 中国民航报社

President 社长: 马松伟

Publication & Distribution 出版: 中国民航杂志社

President 社长: 杨少卫

Chief Editor 总编辑: 伍惠娟

Vice President 副社长: 裴传和

Editor 编辑: 路 泞 刘 蔚 曹慎慎

王若思 冯霜晴

Designer 设计: 陈 焯

Tel 电话: (010) 8738 7176

Fax 传真: (010) 6760 8322

E-mail 邮箱: caacmag@vip.sina.com

Distribution Tel 发行部电话: (010) 8738 7104

Address 地址: 北京市朝阳区十里河

民航空管楼A座 100022

Advertising Executive 广告负责人: 戴晋京 (010) 8738 7199

Beijing Contacter 北京联络: 李 洋 (010) 8738 7153

陈虹莹 (010) 8738 7180

Hong Kong Contacter 香港联络: Joanne To. (852) 6978 1925

E-mail 邮箱: caac_magazine@163.com

Advertising Licence 广告经营许可证: 京朝工商广字第0107号

Legal Adviser 法律顾问: 北京京师律师事务所

杨建华律师 13701083130

梁志强律师 13439481011

Int'l. Standard Serial No. 国际标准刊号: ISSN1003-6253

Domestic Publication No. 国内统一刊号: CN11-1478/V

Printing 承印: 上海当纳利印刷有限公司

Address 地址: 上海市青浦工业园区

崧泽大道7699号

CONTENTS



138

GOURMET 美食

LIFE IS LIKE A STEAK 生活就像一块牛排

生活就像一块牛排, 不到切开的时候,
你永远也不知道它是老了, 生了,
还是刚刚好。

136

WINE 美酒

饮一杯 墨西哥浓情

142

READ 阅读

144

WRITING 写作

我的娃娃亲 家有“余粮” 雨中节奏 南京人吃龙虾

广告目录: 封面内页·TISSOT/1·TISSOT/2-3·小罐茶/4-5·8848/7·上海交大/9·精锐纵横/11·华商移民/13·佳味添成/15·永鑫移民/17·中农富通/19·绿维文旅/23·湖北群艺/24-25·Tourism Authority of Thailand/31·采纳/32-33·叶茂中/37·优翔/43·广普远/59·东航/93·海航/123·经邦/129·南航/148·金徽酒/封底内页·金徽酒/封底·Indonesia Tourism

25年行业资深经验，60人专业技术团队，上千家企业成功案例

中国饮料配方研发一站式服务机构

China beverage formula research and development one-stop service agency

饮料配方研发

院士教授领衔 产品研发无忧

好配方 成就好产品

好产品 成就好企业

李洲

四川省食品科学技术学会饮料专业委员会主任
成都市佳味添成饮料科技研究所联合创始人
中国饮料产品开发及生产技术实战型专家
中国饮料产品设计整体方案创立者之一
中国饮料配方研发领军人物之一

一流配方

价值设计

二流配方

简单创新

三流配方

模仿口感

饮料企业成功关键--产品力
产品力的核心基因--好配方

拥有好配方

佳味添成



成都市佳味添成饮料科技研究所

Chengdu JiaWeiTianCheng drinks science and technology research institute

(四川省食品科学技术学会副理事长单位)

地址：成都市金牛区蜀西路52号中国（西部）国际珠宝中心一栋6层

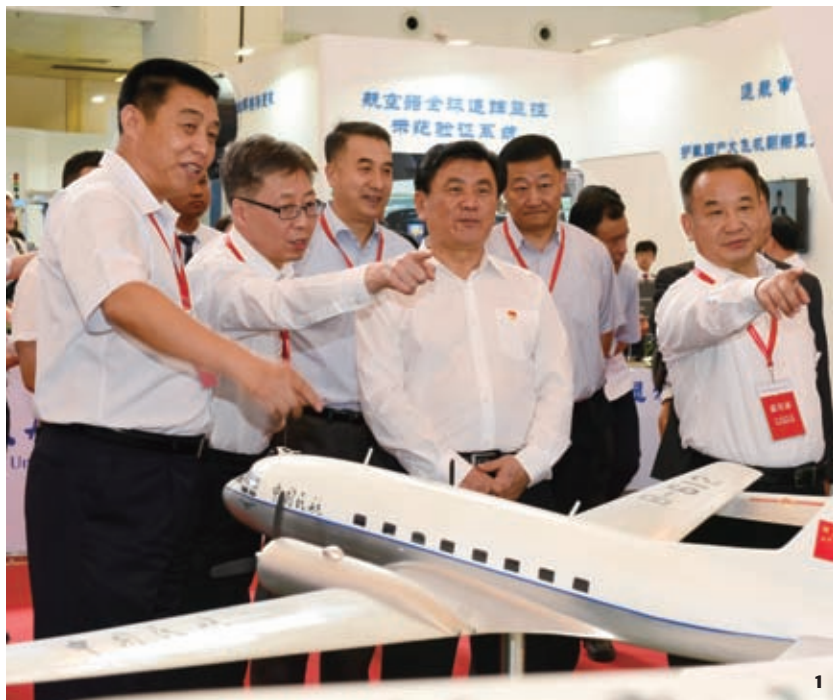
电话：028-81811106/07/08/09

专家热线：135-1818-3030

135-1818-2323

网址：<http://www.drinks888.com>





1、民航局局长冯正霖，副局长董志毅、王志清、吕尔学参观展览 张哈斯巴根 摄
2、观众参观机场行李系统 严宽 摄
3、观众体验 VR 设备 严宽 摄



首届民航科教创新成果展盛大开幕

6月13日，以“新时代 新作为 新成果”为主题的首届民航科教创新成果展在北京展览馆盛大开幕。此次展览是中国民航庆祝改革开放40周年的系列活动之一，全面展示了民航在科技和教育领域的创新成果。民航局局长冯正霖，副局长董志毅、王志清、吕尔学出席开幕式并参观展览。

本届成果展由中国民航科普基金会主办、中国民航报社承办，展览面积达1.6万平方米，来自行业内外80多家企事业单位通过室内展台和室外展示等方式进行科教创新成果展示。冯正霖、董志毅、王志清、吕尔学先后来序厅以及民航二所、航科院、空管局、首都机场集团、上海机场集团、西部机场集团、中航集团、东航集团、南航集团、中航信、中国电子科技集团有限公司、中国移动通信集团有限公司、北京航空航天大学、南京航空航天大学、中国民航大学、中国民航飞行学院、民航管理干部学院、中国民航报社出版社、民航医学中心等展台参观，详细了解参展单位的科技创新、教育培训成果。看到参展单位的展台设计各具特色、展示形式丰富多样、展示内容亮点纷呈，冯正霖十分赞赏，他表示，希望行业内外各单位坚持以人为本，以推动民航高质量发

展为目标，加大自主创新力度，加快推进新技术应用，多出优秀的科技创新成果，为民航发展提供有力的科技支撑；进一步推进民航教育和培训事业发展，为民航强国建设提供坚实的人力资源支撑，共同推进创新型民航行业建设。

本届展览中，多款民航科教创新产品首次在公众面前亮相。在室内展区，航班运行监控系统、智慧安检、智能机器人、飞行模拟器等智能化、信息化、人性化的民航高科技产品精彩纷呈；在室外展区，空域监视测试车、X波段低空监视雷达、移动塔台车、移动方舱、导航方舱等大型民航设备引人注目，参观人员可近距离感受和体验“智慧民航”的魅力。

本届展览为期3天。展览期间，来自民航业内外的数万名观众参观展览，与民航科技创新的“高精尖”产品进行了深入接触。观众们纷纷表示，通过参观展览，更加了解了民航业的技术创新有利于旅客平安、绿色出行，对未来民航业发展也有了更深刻、更理性的认识，希望中国民航继续加大科教创新力度，保持安全快速发展，满足人民群众日益增长的对民航发展的需要。

(陆二佳)>>

永鑫移民总裁：胡蓉女士




购房一步到位获欧盟护照

6个月直接拿护照 / 安全 / 合法

直接投资200万欧元购置房产全家获得塞浦路斯护照



每年固定租金回报 房产永久产权世代传承；
一人投资 全家三代同获欧盟护照（含28岁以下未婚子女）；
无资金来源 / 经商 / 学历要求 六个月入籍尊享欧洲32国居民待遇；
所有家庭成员医疗保险 覆盖大学的教育计划 欧洲最低的税收制度；
免签证畅行159个国家和地区 涵盖绝大部分发达国家。



美国

1. 主申请人年满18周岁；
2. 无犯罪记录；
3. 投资50万美金至认可项目；
4. 2到5年全家拿绿卡。



希腊

1. 年满18周岁；
2. 投资25万欧元房产，欧洲房产抄底；
3. 一家三代6个月拿永居，投资身份两不误。



葡萄牙

1. 年满18周岁；
2. 无犯罪记录；
3. 购买50万欧元房产；一家三代7个月全家拿绿卡。



安提瓜

1. 年满18周岁；
2. 无犯罪记录；
3. 购买40万美金房产或捐款10万美元；全家三个月拿护照。



圣基茨

1. 年满18周岁；
2. 投资20万美金房产；
3. 4个月快速拿护照。



瓦努阿图

1. 年满18周岁；
2. 无犯罪记录；
3. 捐款8万美金一个月拿护照；
4. 免签100多个国家包括欧盟。



总部：深圳市福田区金田路3037号金中环商务大厦3305室
电话：0755-82805228 传真：0755-82805468
网址：www.yongxinyimin.com

免费服务热线：

400-700-6138



高端对话会现场 陆二佳 摄



民航科教创新高端对话会召开 两院院士、行业内外相关专家纷纷建言献策

6月13日，在首届民航科教创新成果展期间，民航局在京召开民航科教创新高端对话会，充分听取各方意见，凝聚各方智慧，进一步推动民航科教创新工作。民航局局长冯正霖出席对话会并讲话，民航局副局长董志毅、王志清、吕尔学出席对话会，对话会由吕尔学主持。

对话会上，6位两院院士、9位行业内外相关专家和部分参展单位主要负责人分别围绕民航科技、教育、创新等主题作了精彩发言，谈思路，聚智慧，为民航科教创新积极建言献策。大家一致认为，近年来，民航始终站在服务国家战略的高度来思考和推动工作，使民航科教创新形成了新的常态，进入了新的阶段，达到了新的高度，取得了振奋人心的发展成就。民航强国的建设过程是由大到强的高质量发展过程，也是依靠科教创新引领的过程，需要业内外共同努力。建议民航业今后将科教创新放在更加重要的位置，进一步增强自主创新能力，加强民航高层次人才培养，让科教创新成为民航高质量发展的重要支撑。他们纷纷表示，将继续发挥自身优势，提升民航业科教创新水平，助力民航强国建设。

会议明确了民航科教创新工作的三个阶段性目标：到2020年，科技创新资源建设初具规模，科技创新取得明显成效，为加

快从航空运输大国向航空运输强国跨越，提供科教基础支撑；到2035年，高效集约的科技创新资源体系得到完善，民航科技创新市场导向机制发挥主导作用，现代民航教育发展机制基本健全，科教创新国际交流合作话语权显著提升，为实现从单一的航空运输强国向多领域民航强国跨越，提供科教引领支撑；至本世纪中叶，自主创新产品标准、主导制定民航国际规则的能力适应国际民航业发展，技术开发和管理水平走在世界前列，为实现从多领域民航强国向全方位民航强国跨越，提供科教战略支撑。

会议还对民航科教创新工作贡献和作用突出的单位和个人进行了颁奖和授牌，颁发了民航科学技术一等奖等奖项，并为民航科技创新“四型”科研院所、“五大”基地、首批民航重点实验室和民航工程技术研究中心现场授牌。

民航局三总师，民航局机关各司局、民航各地区管理局、主要航空集团、机场公司、服务保障公司、民航局直属各单位、民航各协会等主要负责同志，中国电子科技集团有限公司、中国移动通信集团有限公司、北京航空航天大学、南京航空航天大学、同济大学等行业外企业和高校的负责同志，以及首届民航科教创新成果展参展单位主要负责人等共计200余人参加了对话会。（吴丹）



民航局召开中国民航英雄机组事迹报告会 号召向中国民航英雄机组学习

6月11日，民航局召开中国民航英雄机组事迹报告会，号召全国民航干部职工向英雄机组学习。民航局局长冯正霖出席会议并强调，要学习英雄机组临危不乱的勇气、勤学苦练的执著追求、安不忘危的忧患意识，切实把当代民航精神落实到每位员工，把“三基”建设要求落实到每个岗位上，把应急能力建设落实到每个环节，始终坚守飞行安全底线，不断夯实民航安全基础，保持民航安全健康发展。民航局副局长李健主持报告会，副局长董志毅、王志清参加会议。

6月8日，民航局和四川省政府在成都联合召开表彰大会，授予川航3U8633航班机组“中国民航英雄机组”荣誉称号，授予机长刘传健同志“中国民航英雄机长”称号。报告会还通报了民航局对参与成功处置川航3U8633航班备降有关单位和个人的嘉奖。

冯正霖首先代表民航局党组对中国民航英雄机组致以祝贺和崇高的敬意。他说，面对突如其来、千钧一发的险情，川航3U8633航班机组临危不乱、果断应对、正确处置，在34分钟惊心动魄的备降过程中展现了高超的技术水平、优良的职业素养，我们从中看到了他们勇当人民生命守护者的坚定信念、敢于战胜一切困难的过硬作风、源于严格训练的密切配合，以及功成不居、不矜不伐的高尚情怀。他们的英雄壮举证明，中国民航有一支政治过硬、能力过硬、作风过硬，关键时刻能够信得过、靠得住、顶得上的优秀队伍。冯正霖号召，全国民航干部职工要学习英雄机组、英雄机长的先进事迹。

川航3U8633航班当班机长刘传健代表机组作报告。民航局总工程师、安全总监，局机关各部门，在京局属各单位、保障单位，在京各航空公司主要负责人和一线员工代表，川航3U8633全体机组成员以及各地区管理局、监管局公务员分别在主会场和分会场参加了报告会。（陆二佳）



民航二所保障广州白云机场T2航站楼北机坪顺利启用

4月26日，民航二所空管所全景视频与A-SMGCS信号融合新型机坪管制模式保障广州白云机场T2航站楼北机坪顺利启用。

该系统自3月29日试运行以来，民航二所技术人员与广州白云机场运控中心紧密合作，多次召开专题研讨会，并通宵加班调试系统参数，有效地解决了广州白云机场T2航站楼北机坪物理不可视、运行盲点等问题，利用全景融合将分布在机坪不同地理位置的离散视频进行拼接融合和全景展示，帮助地面管制员有效掌控机坪区全局动态，较好地实现与空管、航空公司等的无缝对接。民航二所空管所以空管保障的“高标准”为广州白云机场T2航站楼北机坪的运行筑牢了安全底线。（孙秦 邹翔）



做园艺工程 找中农富通

中农富通自主研发和集成600项园艺技术，
可服务各类园区

- 田园综合体
- 农业嘉年华
- 现代农业产业园
- 国家农业公园
- 农业(旅)综合体
- 农业高新技术示范区



中农富通已在全国服务20余个农业嘉年华
引爆地方经济发展，助推乡村振兴战略实施！

- 北京昌平
- 广西玉林
- 河北邯郸
- 漳州德文
- 山东单县
- 江苏溧水
- 湖南益阳
- 辽宁辽阳
- 四川眉山
- 安徽和县



由中农富通发起的
“中国农业嘉年华产业联盟”
已正式成立！

- 30年 从业经验
- 600个 项目建成
- 1000名 专业人员
- 1000 资深专家

与近百个国家的200多家农业机构有着密切技术交流合作

一站式农业高科技服务

农业规划 / 园区建设 / 种植服务 / 园区托管

更多案例请登录：中农富通公司网 www.caifutong.com

中国园艺技术服务网 www.yjstfw.com

农业嘉年华网 www.agncarnival.com

电话：010-62392460 15811554620

邮箱：fyxiao@163.com

地址：北京市海淀区中国农业大学

东校区金正大楼B座



中农富通运营 富通园艺服务



芬兰航空庆祝进入中国市场30周年

芬兰航空于6月1日庆祝其进入中国市场30周年，这也是芬兰航空直航北京30周年的纪念日。30年前，芬兰航空每周仅有一班赫尔辛基直飞北京的航班，如今已经发展到每周共38次航班飞往大中华地区的7个目的地，包括北京、上海、重庆、西安、南京、广州和香港。自1988年通航以来，芬兰航空北京和赫尔辛基之间的航线共运载旅客约265万人次。（木真）



紧抓“一带一路”机遇 国航不断加快国际网络布局

5月31日，国航在北京举办了“一带一路”航线新闻发布会。国航市场部总经理罗勇介绍了自2013年以来开通的“一带一路”航线及“一带一路”航线特色餐食产品，并宣布即将开通北京-河内、成都-伦敦、北京-海拉尔-伊尔库茨克等国际航线。

2013年，“丝绸之路经济带”和“21世纪海上丝绸之路”的合作倡议提出之后，国航积极响应国家倡议，将国际航线开航重点放在了“一带一路”倡议沿线国家和地区。5年来相继开通北京-孟买、北京-莫斯科-布达佩斯、北京-华沙、北京-阿斯塔纳、北京-休斯顿-巴拿马、重庆-迪拜、上海-曼谷、杭州-芽庄等航线，不断拓展国航的航空“版图”，为中国与“一带一路”沿线国家的经贸往来提供便利。

截止到2018年5月底，国航中欧航线数量已经达到29条，5年来中欧航线数量和每周航班量分别增长50%和80%；国航亚太航线数量也达到29条，5年来亚太地区航线数量和航班量分别增长30%和100%。（曹慎慎）



海南航空品牌形象全面升级

6月6日，海南航空启用全新乘务员形象——最美制服“海天祥云”搭配温婉素雅的全新妆容正式上机，标志着海南航空品牌形象的全面升级。海南航空第五代制服“海天祥云”由国际著名时装设计师劳伦斯·许设计而成，将古典东方的设计元素与西化的立体裁剪相结合。（申怡畅 闫思苑）



2018国际山地旅游联盟北京论坛在京举行

2018国际山地旅游联盟北京论坛于7月9日在北京举行，论坛以“新机遇、新角度、新动能——新时代山地旅游发展国际合作与平台构建”为主题，围绕国际组织建设、专业性平台构建、文旅业态创新、山地旅游与乡村振兴等议题深入研讨和分享经验。

论坛期间，除开幕式及“新时代山地旅游可持续发展与国际合作新机遇”主题论坛外，还举办了以“山地旅游发展的国际合作与经验分享”和“山地旅游业态创新与乡村振兴”为主题的两个分论坛，共谋山地旅游发展路径方法。

国际山地旅游联盟会员由五大洲29个国家和地区的126个会员组成，联盟总部和秘书处设在贵州省贵阳市，在北京设立联络处。（齐溪）



首个儿童乘机公益读本现身校园

自5月28日起，黑芝麻胡同小学、方家胡同小学、革新里小学等多所北京学校的学生，陆续迎来了一堂特殊的公开课。在线旅行平台去哪儿网和中国联合航空有限公司(以下简称“中国联航”)的“老师们”以寓教于乐的方式，为他们带来了一场别开生面的文明乘机课。

小朋友的机票该怎么买?在飞机上如何文明有礼不当“熊孩子”?为什么飞机不能“开窗通风”?围绕着小朋友坐飞机可能遇到的种种问题，来自去哪儿机票事业部的工作人员一一讲解。

更为精彩的是，中国联航的机长和空乘们闪亮登场，为小朋友们演示飞机起飞和降落过程中的各种安全准备工作，并教小朋友们如何应对突发状况，使用安全面罩以及紧急撤离。在轻松活泼的课堂氛围中，孩子们对安全文明乘坐飞机有了更深刻的认知。

由去哪儿制作的首本面向儿童的安全文明乘机公益读本《儿童飞行手册》也同步发给逾万名学龄儿童。这本手册以乘坐飞机的流程为线索，将购票、打包行李、乘机文明守则、机场指示牌等飞行知识梳理成册，图文并茂，从孩子的视角宣传安全乘机、文明出行。手册涵盖各类飞行小知识以及常用电话号码，方便小朋友和家长们随时查阅。(徐光晔)



Club Med打造山林避暑度假天堂

以滑雪度假胜地著称的Club Med亚布力度假村和位于日本北海道的Club Med Tomamu度假村在夏季以山林清趣、舒适气温、健康活力成为避暑度假天堂，新近推出多种丰富的远足探秘与运动健身活动，确保宾客拥有一个充满山林风情、活力四射、清爽舒适的夏日假期。

7月2日至22日期间，周末入住Club Med亚布力度假村即可参加由Oxygym健美氧舱运动中心携手Club Med举办的“活力山林”特别活动。多位Lululemon运动大使、Adidas签约教练等明星教练云集，邀您来到黑龙江亚布力，呼吸新鲜空气，在茂密山林中激发身心活力，收获健康与快乐。

日本北海道Club Med Tomamu度假村位于北海道腹地山区，四周纯美山野与农田环绕，宾客置身其中可以尽览壮美山景。度假村占地145公顷，提供精心策划的北海道夏季远足活动，让宾客尽享北海道的山林清趣，饱览度假村周边山花遍野的自然美景，在丘陵小镇美瑛欣赏各色鲜花交织的大地锦绣画卷。(李娟)

乡村振兴的本质：乡村现代化
乡村振兴的落点：就地城镇化
乡村振兴破题的关键：要素的自由流动
乡村≠农村 乡村产业≠农业 乡村居民≠农民



绿维文旅 董事长 **林军**
2017年度中国旅游投资十大先锋人物

县委书记、县长是前线总指挥 编制县域乡村振兴规划

策划立项重大项目、重大工程、重大计划，落实行动方案！

- 为您提供
- 市域乡村振兴规划
 - 示范村庄规划设计
 - 人居环境整治规划设计
 - 20多项国家支持农业项目申报

400-068-8099 / 158-1111-3303



中国农业出版社·新书上市
规范标准《县域乡村振兴规划导则》创新发布
为乡村振兴和“三农”问题提供解决方案
政策解读与规划落地实操指南

—乡村振兴与文旅开发运营高级研修班—
四门课程 / 一流讲师 / 实战解读 / 案例游学 / 每月开课

北京绿维文旅控股集团
北京绿维文旅科技发展有限公司
北京绿维文旅城乡规划设计院有限公司

WILL WINDOWLESS PLANES BE ALL THE RAGE IN THE FUTURE?

未来流行无窗飞机？

文 / 刘蔚

继老牌洛克希德·马丁公司和初创的 BOOM 公司重新研发超音速飞机后，阿联酋航空总裁 Tim Clark 近日在商业报道中发布消息称：“未来飞机或许将取消舷窗。”

Tim Clark 的预测基于取消舷窗的设计将为飞机减重 50%，飞机飞行速度将得到大大提升。航空公司之所以如此热衷于为飞机减重，是因为为整机减轻的每一公斤，都将为往来穿梭的飞机节省数量可观的燃油。预测看来非常符合航空公司降低成本、追逐利润的深层诉求。

没有舷窗的飞机坐起来会闷吗？不存在的。因为我们在客舱里呼吸到的空气原本也不是从舷窗飘进来的，而是发动机外的客舱引气混合了除菌后的循环客舱空气，加压提供给我们的。对于乘客来说，舷窗更重要的作用是帮我们在空中建立起和地面的关系和空间位置。而 Tim 说的无窗设计也并不是一个让人产生幽闭恐惧的封闭圆筒，和未来飞行器有关的设计，当然少不了科技增添出的未来感。

这就要说到几年前英国的一家科技公司剑指未来的“透明飞机”了。利用仿生发光二极管布置的机舱内壁，可以完全模拟客舱外真实环境，乘客不仅能享受置身万米高空的真实“幻觉”，还可以通过触摸二极管屏幕实现其他功能，比如选择自己心仪的“客舱外”场景，你想看云海、雨林还是置身星辰大海？飞的时候看心情吧。

“透明飞机”的设想一度吸引了空客公司的注意，为了让乘客

增加脚踏实地的安全感，他们将全透明飞机设计成一半透明的科技感、高颜值飞行器。在空客位于图卢兹的未来航空馆里，还能看到这款透明飞机的模型。

对于透明机身的概念，有人唱好，有人唱衰。一位航空策略分析师称，虽然从工业设计角度不难实现，但是现实中还有诸多困难，比如发生紧急情况时，机组人员需要通过舷窗观察客舱外情况，参照地面确认飞行姿态。而在无窗客舱中，一旦电子设备出现故障，透明机身失灵，看不到机舱外的情况将会非常糟糕。这也是为什么人类飞行百余年来，商业飞机的工业设计并未出现大幅度变革的原因，设计的变革需要适航、设计冗余、逃生、急救等相关设计和测试的同步跟进。此外，也有人表示，屏幕上的景色再绚丽也不能和肉眼看到的真实场景相提并论……

关于未来，透明飞机还只是“计划的一部分”：近年来，空客推出了电动飞机 E-Fan X，又专注于混动飞机；波音简洁时尚的梦幻飞机和阿航的无窗飞机背道而驰——用更大尺寸的舷窗拓宽乘客的视野；无独有偶，巴航工业的商务喷气式飞机 Lineage 1000 的 Kyoto 客舱，用了一块几乎覆盖整块侧壁的大型全景窗户，看来，“全景大窗”也是和“虚拟”“无窗”并存的设计潮流。2016 年，空客在意大利发布的两款垂直起降概念机——无人驾驶的“Vahana”和可乘更多人的“CityAirbus”，不知测试如何，离首飞还有多远。

凝聚先进科技的航空制造业对于未来的想象从未停止。✪





钱币：5



触屏手机：27



家用马桶：127



家用洗手池：367



飞机马桶冲水按钮：265



宠物碗：306000

宠物玩具：19000

客舱小桌板：2155



每平方英寸菌落数据 (CFU, colony-forming unit)

WANT A PACK OF STERILIZING WET WIPES? 除菌湿纸巾来一包?

文/刘蔚 图/橙叶

美国一家公司邀请了一位微生物学家，从5座机场、4架航班上采集了26个样本，测出每平方英寸样品中含有的细菌菌落总数，化验结果让人震惊：你猜飞机上最脏的地方是哪里？

在飞机上，最脏的地方不是马桶圈，而是小桌板。小桌板上的细菌菌落数量是钱币上的400多倍，家用马桶的近17倍……怎么会这样？

在飞机的起降阶段，出于安全的考虑，我们通常要按照空乘“收起小桌板，调直座椅靠背”的指令把小桌板扣好，而飞机过站时上机打扫的清洁队并没时间给小桌板和座椅扶手等我们最经常接触的部位消毒，清理小桌板、座椅消毒并不是他们的日常工作内容。他们通常要快速清理座椅口袋和地面垃圾，并将垃圾集中带下飞

机。所以，除非小桌板出现故障由维修人员换掉，否则，飞机每天在天上飞来飞去、迎来送往，频繁使用中并没有人会对小桌板清理、消毒。

再一起回顾一下我们的使用过程：不小心泼洒在小桌板上的饮料，吃饭时不小心掉落的饭粒，偶尔趴在上面睡到口水纵横，在小桌板上给小朋友换尿布……不用继续想下去了。如果不是你在放下小桌板的时候用除菌湿纸巾擦一下它，小桌板就是带着这些使用的痕迹和我们亲密接触的。

这就是为什么身边的空乘朋友们乘机出行，都会在落座安顿好后，优雅地取出湿纸巾擦一下扶手和小桌板，你也会像我一样把这个细节分享给家人吧。👍



Zealong杰境

有机冷泡茶的口感秘诀

炎炎夏季，冷泡茶越来越成为爱茶者夏饮的首选。但如果只用普通茶叶，这一杯冷泡茶可能味苦汤涩，令人兴致全无。Zealong杰境有机茶制作冷泡茶时，甄选有机原叶，低温冲泡调制。一杯成功的冷泡茶，选择有机纯净的原叶，才能真正将茶的口感和凉爽完美曼妙地结合在一起。

冷泡茶对人体健康十分有益：首先，茶叶中的儿茶素、茶多酚等物质，可以有效促进肠胃蠕动清除宿便，经常饮用，可起到瘦身及防病功效；其次，因人体体温比冷泡茶汤高，茶香分子的酮类在茶汤到达口腔后逐渐挥发，香味散满口腔，喉韵更浓重，可降低茶汤的咖啡因含量，因此可以减缓对胃黏膜的刺激，敏感体质或胃弱者均适合饮用；还有，茶叶在常温及低温状态下，内含物质以缓慢速度释出，冷水中又不易释出苦涩来源的茶碱，咖啡因含量据研究是热泡的四分之三以下，因此除了口感好之外，还不会影响睡眠。

制作冷泡茶相当简单：用低温或常温的纯净水冲泡 Zealong 有机原叶茶包（Zealong 茶袋包装为可降解有机材质制作，全程采用无菌包装），放入冰箱8至12小时保持凉爽低温，既可维持茶汤的爽滑口感，又不失甘甜鲜嫩的味道。Zealong杰境冷泡茶让人尽享清凉，绝对是闷热夏季中养生解暑不伤胃的饮茶方式。

容玺

荣获第二届中国经济峰会两项大奖

5月11日至13日，容玺品牌创始人余石容女士受邀出席“2018（第二届）中国经济峰会”，此峰会由中国商报社、《经济》杂志社和《中国国际财经》杂志联合主办，围绕“致改革开放40年，新经济开启新征程”的峰会主题，就经济社会当前发展和未来前景展开思想交锋，寻找新经济时代的发展驱动力。

容玺品牌此次参会，荣耀再次披身。峰会主办方通过筛选，特授予容玺作为本次峰会推介会的主推项目；容玺品牌凭借杰出的行业影响力与产品竞争力，一举摘得“中国创新企业500强”、“中国（行业）消费者喜爱品牌”两大奖项。

此次峰会容玺品牌充分体现了自身的实力与感召力。余石容女士表示：“未来还长，容玺将继续努力，绝不辜负消费者的喜爱及行业的期待。”



佳味添成

功能饮料的提炼与创新

5月26日，成都市佳味添成饮料科技研究所在成都承办了“2018年功能饮料研究与产业发展交流会”，旨在为了让饮料生产企业更全面了解我国功能饮料产业的发展现状和趋势，提高对功能饮料产品的研发能力和设计水平。

参会嘉宾有四川省食品科学技术学会、四川大学华西医院中药新药功能食品中心等相关部门；河北经贸大学、四川工商职业技术学院等高校；化学工业出版社出版高等教育出版社、中国食品报新闻网等媒体；四川新希望乳业有限公司、西藏高原之宝乳业有限公司、新控国际健康管理有限公司、四川新希望营养饮品有限公司等食品饮料行业的高级专家。

交流会上，成都市佳味添成饮料科技研究所工程师分享了功能饮料整体方案设计案例，赢得了参会专家的一致好评。



中国积分制管理全国巡回讲座报名指南

学习积分制管理一定要认准发源地湖北群艺/ 欢迎免费索取相关资料



李荣
中国积分制管理创始人
湖北群艺董事长

积分制管理是湖北群艺集团李荣董事长独创的一套创新的管理方法，最初这套管理方法在李荣董事长自己的企业使用，给企业带来了快速发展。从2008年开始，面向全国推广，至今已有数万家企业引进了这套管理方法，产生了非常神奇的效果。这套管理方法解决了员工付出的原动力问题，员工为了多挣积分，多得福利，主动地去加班，主动地去多做事，主动地跨部门工作，主动地做好事……，从而解决了管人的难题。

积分制管理已通过专家的学术鉴定，是一套具有中国特色的创新人力资源管理方法，填补了国内空白，并已正式进入大学管理课程，成立了积分制管理研究所和积分制管理学院。同时，积分制管理已走向国门，马来西亚、澳大利亚、西班牙、葡萄牙、美国、印尼、越南等国企业家纷纷引进这套管理方法。积分制管理成为走向国门的文化品牌项目。

为了让更多的企业单位了解积分制管理，使用积分制管理，中国积分制管理研究院、积分制管理学院已在全国各大中型城市开展积分制管理讲座，欢迎大家踊跃报名参加。

讲座时间	讲座地点	联系电话
2018年7月1日	烟台	13886919990
2018年7月2日	北京	18696006466
2018年7月2日	临沂	18696006466
2018年7月3日	保定	13597959667
2018年7月3日	潍坊	18696006466
2018年7月4日	聊城	15872995758
2018年7月5日	衡水	13093206088
2018年7月7日	宁波	18696006466
2018年7月9日	成都帝盛君豪酒店	18672170966
2018年7月10日	涿州诚信大厦	18696006466
2018年7月10日	南昌汇景国际酒店	13597940088
2018年7月19日	衡阳	15073445099
2018年7月21日	保定	18696006466
2018年7月21日	柳州	18507260010
2018年8月3日	沧州	13237279336
2018年8月4日	济南	18696006466
2018年8月4日	保定	18696006466
2018年8月6日	长沙	18507260010

讲座时间	讲座地点	联系电话
2018年8月8日	重庆	18696006466
2018年8月10日	贵阳	13972869856
2018年8月12日	昆明	18507260010
2018年8月13日	深圳	13797987950
2018年8月15日	福州	18507260010
2018年8月17日	天津	18507260010
2018年8月23日	上海	13597940088
2018年8月25日	嘉兴	18507260010
2018年9月6日	兰州	18672170966
2018年9月8日	西安	15339195636
2018年9月	萍乡	15073445099
2018年9月	海口	13886919990
2018年9月	青岛	13797950689
2018年10月	东莞	18696006466
2018年10月	保定	13597959667
2018年10月	深圳	13797987950
2018年10月	郑州	18507260010
2018年11月	杭州	13971620289

准确地址，以实际为准

主办单位：中国积分制管理研究所、湖北群艺积分制管理学院
参会对象：董事长、总经理、法人、高管，建议每个单位老总带1至2名高管参加
其他报名事项，请扫描右侧二维码或联系15629741478

采用航空机票阶梯式售票模式

门票价格280元~1280元/人，报名越早，价格越优惠

董事长、总经理参加，可免费赠送积分制管理软件一套



扫描二维码
免费获取资料或报名



扫描二维码
看积分制管理创始人简介

咨询电话：15629741478 全国统一服务热线：400-684-8366

从农场到餐桌 - 探索泰式美食的新色彩

If you love food as much as you love travel, Thailand is an absolute delight. Amazing "farm to table" experiences await in every province of this beautiful country. For example, head north to pick strawberries in mountainous Chiang Mai or stroll through the paddy fields of Sukhothai's organic farms. Tour a vineyard on the back of an elephant in Hua Hin in the south, collect coconut blossom for a sugary seasoning in Ratchaburi in the west, or explore the pretty vineyards of Khao Yai in the northeast. Follow any of these "farm to table" trails and you'll be rewarded with not only delicious tastes, but wonderful insights into this nation's rich culture and unique traditions.

如果你热爱旅行和美食，泰国应该是上佳之选。令人惊叹的“从农场到餐桌”体验，已经遍及这个美丽国家的每个省份。向北，前往清迈山区采摘草莓，或在素可泰有机农场的稻田里漫步；在南部华欣，骑在大象的背上，悠闲地游览整个葡萄园；在西部的叻丕府收集椰子花作调料；亦可探索东北部考艾的美丽葡萄园。按照这些“从农场到餐桌”的任何一条路径，你不仅会收获美味的口感，还会更深入地感受到对这个国家的丰富文化和独特传统的精彩见解。



置身泰国，第一缕热带阳光从窗户照进来之前，世界便萦绕在从厨房里飘出的美妙香气中。当地人急匆匆地准备着喷香的米饭、充满异国情调的甜点和其他辣味食物，布施给每天清晨耐心等在街上的佛教僧侣。布施食物亦是积德行善，属于泰国文化的重要组成部分。

泰国美食的食材非常丰富，蔬菜、水果、香草、香料、肉类和鱼类，加以独特的调味料烹制成味，独特的口感使之成为世界上最受欢迎的菜肴之一。

尽情展开想象，在泰国度假期间去探索这些美妙



味道的源头，岂不快哉。锦上添花的是，与之前相比，现在的游客能更容易享受到“从农场到餐桌”的度假体验。难忘的农场住宿、美食之旅和烹饪课堂等待你去发现。

第一次到泰国的游客，可以在曼谷著名的小吃摊上品尝各种菜品和小吃，享受快乐时光。别忘了一定要吃到美食中最精彩的道地泰式佳肴，如Phat Thai（泰式炒河粉）、Som Tam（辣味青木瓜沙拉）和芒果糯米饭，否则就太令人遗憾了。

如果你到曼谷以外的其他省份去游玩，就可以拥有更丰富的美食体验。泰国的每个地区都有独特的烹饪和文化特色。探索当地美食，你会发现更多美妙的文化融合，这也是这个美丽国家的特色之一。你可以漫步在田园风情的乡村有机农场，从篮子里



收集新鲜的鸭蛋，或是喂养体格健壮的水牛。在那里度过难忘的一天，使你更加理解泰国人对食材为何如此万般珍惜。在泰国下北部地区的前暹罗首都素可泰，一场“从农场到餐桌”之旅将你带到泰国最重要的稻米种植中心。

目及之处，绵延着翠绿的稻田。你可在这里了解有机种植和泰国稻米的独特品种：素可泰的黑香米和红香米。

椰糖是泰国菜肴中的一种重要调味品。在与缅甸毗邻的曼谷西部的叻丕府，人们从椰子树的最高处摘下椰花，将其变成甜味调味料——调制的过程也是在这些村子里代代相传的技艺。在泰国著名的水上市场吃早餐时，点一份著名的 Khanom Krok（椰子煎饼），它会开启你全新的美食视角，令人大快朵颐。



www.amazingthailand.org.cn

amazing
THAILAND



大厨将为你带来最完美的奶酪和葡萄酒搭配，这也是获得“从农场到餐桌”体验的最佳方式之一。

另一个值得探索的地方位于泰国东北部的呵叻府，那是风景如画的考艾葡萄园和巴冲牧场，素以令人垂涎的牛排和美味的冰淇淋闻名于世。

然而，并非所有泰国美食都需要事先准备，有些泰国农产品可以当场品尝。

正所谓早期的鸟儿有虫吃，在泰国北部的清迈，你可以在清晨的最佳时刻来到空气清新的山间抢先采摘，当场享用鲜嫩多汁的草莓。其丰美的味道完全不同于超市中的商品。

泰国美食的丰富远超人们的想象，源自其他国家的潮流菜品亦为各种高质量美食组合锦上添花。比如，你可能会惊讶地发现，泰国竟然出产世界级的意式奶酪和美酒。出发前往华欣丰美的牧场，看看当地奶牛所生产的高品质牛奶，历史上这里也是泰国皇室夏季里在南部的避暑胜地。你还可以骑在大象背上游览当地的葡萄园，近距离了解葡萄酒的生产过程，获得真正独特和难忘的体验。之后，再前往奢华的度假村，国际



IL RISTORANTE

NIKO ROMITO

在人口不足 500 人的小镇上，意大利主厨 Niko Romito 开了一间跻身世界 TOP 50 的米其林三星餐厅，而这只是他将创新意式美食带向世界的起点。



Niko Romito 主理的北京宝格丽酒店餐厅 IL Ristorante | Niko Romito

NIKO ROMITO: THE ITALIAN THREE-MICHELIN-STAR CHEF 意大利厨神的养成

文 / Rose

Niko Romito，炙手可热的 70 后意大利“厨神”。由他主理的餐厅 Reale 连续多年获得米其林三星，同时也是意大利大红虾餐厅指南 (Gambero Rosso) 的“三叉”餐厅，跻身世界 TOP 50 最佳餐厅。而这位 25 岁前还不知道烹饪为何物的天才厨师，家族里没有任何餐厅经验与背景。靠着食谱书籍和美食杂志自学成才，并被评论为代表“高端意式美食未来趋势”的先锋人物，Niko Romito 可以说是当代意大利美食领域的一个传奇。

Romito 的米其林三星餐厅 Reale 隐藏在意大利阿布鲁佐地区 (Abruzzo) 一座 16 世纪修建的修道院建筑之中，是该地区第一家也是唯一一家米其林三星餐厅。2000 年，从一家名不见经传的小餐厅起步，Romito 建立了一座关于食材、烹饪方法与味觉的“实验室”，也很快就因为独具个人风格的创意菜品而受到美食评论家

的关注。2007 年获得米其林一星，2009 年两星，到了 2013 年就已成功晋升三星——即便在美食之国意大利，真正能够获得三星的米其林餐厅也是屈指可数。2017 年意大利全境只有 8 家米其林三星餐厅，而 Reale 就是其一。

今天的 Reale 由 Romito 和姐姐 Cristiana 共同经营，不仅仅拥有一家餐厅、一座顶级地下酒窖，9 套精致客房和一所专业的厨师学校，还拥有占地面积 6 公顷的有机农场与葡萄园。近年来，Romito 又开启了“征服世界”的美食之旅。2017 年开始，Romito 开始主理宝格丽酒店在中国、迪拜的餐厅 IL Ristorante，还在罗马开了崭新餐厅 Bomba 和 Spazio，同样一开业便吸引了诸多美食评论家、媒体以及专业级食客的目光。

问起完全没有餐厅经验，家族里也没有人从事厨师行业的



坐落于古老修道院里的米其林三星餐厅 Reale

Romito “自学成才”的成功秘诀，低调内敛的意大利主厨并没有炫耀自己的天才和努力。有记者问起他参加过的最难忘的派对时，Romito 甚至苦思冥想了半天，才讲述了自己刚出道时为一场私人宴会做主厨，最后宾客们邀请他从后厨来到宴会厅，集体起立为他鼓掌的经历……

可能成功的主厨，就是将别人的派对时间，都用在了厨房。

Romito 从未师从任何名厨，第一间餐厅开在常住人口只有 500 人的小镇上，他的成功确实有着传奇色彩，也完全得益于其充满创造性的“高技派”食物处理技巧。如果你想知道意大利高端美食的最新发展趋势，那么 Romito 的菜品就绝对不能错过。

“简单”是这位意大利主厨最重要的美食哲学。尽管 Romito 的菜品无论是从呈现、摆盘到餐具的设计，永远都简单无奇，从不采用任何夸张的装饰，口味也是尽可能干净，回归食材本身特性。但是菜品的背后，却隐藏着大量的研究以及如科学实验般繁复、精确的烹饪手法。

Romito 说：“我一般只采用几种食材，但菜品里的每一个元素都要在盘子里爆发活力——我会将食材的味道分层，用不同的烹饪方式去烹饪，提升、平衡它们之间的关系，例如低温冷炖、萃取、发酵、浸渍等等，从而获得独特的口感。”

比如在为北京宝格丽酒店 Il Ristorante 设计的一道开胃汤里，Romito 只选用了他认为最能代表意大利的三种食材——胡萝卜、西芹和洋葱为主料。这道蔬菜汤简单到甚至没有加入盐和其他任何调味料。汤汁中的咸味、清甜、微酸等味道，都是通过对食材的提纯萃取和超过 12 小时的低温慢煮而实现的。

“低温慢炖”和“高压烹饪”是 Romito 常用的烹饪方式，因为这样可以很好地萃取食材的美味精华，达到鲜嫩多汁的同时，也最大程度保留了食材丰富的营养成分。Romito 对温度和控制有着科学家般的严谨，他的厨房里有世界上最先进的智能炉具。“原材料配原材料”也是 Romito 一个非常重要而朴素的美食哲学。例如在宝格丽酒店的春夏新菜“托巴多威士忌腌制和牛柳”中，Romito 选择用牛身上最嫩的部分作为原料，低温焖煮 4 小时以上，并用慢火收出的牛肉汤汁来搭配牛排本身，从而突出口感的柔软、纯净。

“能感觉到，Romito 对食物是温柔的。”一位资深食客对这位主厨做此评价。食物中蕴含的微妙平衡，让专业的美食家和没有受过训练的食客都能欣赏到 Romito 的烹饪巧思，而对于 Romito 来说，真正的意式美食精髓，不是某道代表性的传统菜式，而是意大利菜整体的精致性，注重火候、结构，追求美味的纯粹、平衡以及喜悦感，并给予食物足够的人文关怀。🍷

PHYSICS FORMULA STAMPED INTO MANHOLE COVERS

中科院的“网红”井盖

文 / Rose 图 / 中科院物理所

中国科学院物理所的不少井盖近日换上了“新装”，在24座色彩鲜艳的手绘井盖上，人们可以发现代表那些最基本的物理学定理与公式的卡通图案！

原来，这是为了迎接即将到来的中科院物理所90周年所庆以及一年一度的大型公众科学日，所特别组织策划的一场井盖涂鸦活动。他们从上千个物理学核心知识点中反复斟酌，精选出了24个公式，并邀请专人进行艺术设计，在所内征集志愿者参与涂鸦。如此以来，枯燥难懂的物理学公式、定理不仅成功引起了公众的注意，还让大家了解到，原来物理学也可以这样简单有趣！



电弱统一模型

根据电弱统一模型，弱力和电磁力被认为是同一种力的两种表现。在对称破缺前，两者完全不可区分，对应4个无质量的玻色子。对称尚未破缺时，真空中布满了希格斯场，与4种玻色子相互作用直到“自发对称破缺”发生。上图公式描述了电弱统一理论中“自发对称破缺”的希格斯机制。



斯涅尔定律

斯涅尔定理就是大家熟悉的折射定理。光经过不同介质界面时会发生折射，折射的大小与折射率有关。现实生活中的例子就是将筷子一端倾斜着插入水中，从水面上看筷子似乎断了一样。而荷兰物理学家斯涅尔首先定量描述了光线入射角与折射角的关系，即它们正弦的比等于两种介质的折射率比。这一定律就以他的名字命名为斯涅尔定律。



浮力公式

浮力定律是初中就学过的经典定律，物体在水中受到的浮力等于其排出的水的重力。相传是阿基米德在洗澡时发现的。



泡利不相容原理

在费米子组成的体系中，不存在所有量子数都相同的费米子。费米子指自旋为半整数的粒子，比如自旋 1/2 的电子。典型运用泡利不相容原理的体系就是我们的多电子原子，它的电子排布遵循泡利不相容原理，在一个多电子原子中，你永远找不到轨道自旋都相同的电子。

薛定谔的猫

看过美剧《生活大爆炸》的人一定对薛定谔的猫不陌生。1926 年奥地利物理学家薛定谔给出了著名的薛定谔方程，它是量子力学最基本的方程之一，同时还有著名的薛定谔的猫思想实验。如果把猫关在箱子里，里面有一个随时可能衰变的粒子控制的毒气装置，粒子衰变时会触发毒气装置杀死猫。由于没观测粒子之前，粒子处于叠加态上，那么猫是不是也处于又死又活的状态上？



记者从理论物理学博士、中国科学院大学科普策划人吴宝俊处了解到，中科院物理所之所以集体创作了这些卡通井盖，就是希望激发起大家对物理学的好奇与兴趣。因为无论是什么行业的人，只要感兴趣，都可以掌握一些基本的“科学素养”。这些井盖的绘制者里有来自社会各界的志愿者、中科院的老师、学者，也有食堂阿姨，阿姨们在阳光下互相撑伞、辛勤作画的时候，还笑称这是她们做过的最有趣的事儿。☺



CHARLESTON CHAIR 查尔斯顿椅 当沙发学会直立行走

文 / Rose

来自荷兰的设计大咖 Marcel Wanders 向来被誉为设计界最不安分的耀眼明星。他的设计永远融合着复古的奢华、尊贵感和当下最时髦的潮流元素，给人们带来十足的惊喜与乐趣。这一款 Marcel Wanders 为其自创设计品牌 Moooi 所设计的查尔斯顿椅 (Charleston chair)，有着传统皮沙发的优雅外表，却用一个漂亮的直立反转，转化为一只竖长的座椅，在保证舒适斜度的同时，其高耸的靠背又好像延续了旧时欧洲王室座椅的贵族气息，同时为人们提供心理上的私密与安全感。🌟

营销策划，就找采纳！

采纳,让老虎飞起来



朱玉童

采纳品牌营销顾问机构总经理
中国著名品牌营销策划专家

采纳品牌营销策划机构
自1995年成立以来
以打造领导品牌为使命
助力众多企业业绩翻番
业绩增长过千亿
实现了企业腾飞

采纳23年助力企业 实现超千亿业绩增长

最新战报 (2016-2017年采纳服务的品牌)

Abysen | 艾比森, 爱至真

2016年-2017年, 采纳助力艾比森品牌升级, 艾比森LED显示屏销售业绩突破18亿, 创历史新高。

金新农 KING SINO | 科技引领, 健康生活

2016年-2017年, 采纳帮助金新农构筑复合产业集群, 目前总市值达37.5亿。

都市丽人 | 不止贴身, 更为贴心

2016年-2017年, 都市丽人与采纳再次牵手合作, 助力其向百亿级内衣上市公司迈进。

JIACOM 家康 | 测的准, 才放心

2016年-2017年, 采纳携手家康, 助其成功转型, 并以明星大单品——血压体温一体机切入市场, 大获好评!

FTEERI 飞宇门窗 | 门窗世家, 呵护到家

2016年-2017年, 飞宇门窗在原材料涨价的情况下, 逆势业绩成长40%。

YEDAO 海南椰岛

2016年-2017年, 采纳服务椰岛, 再创中国酒产业新高峰。公司酒类收入15847.64万元, 比去年同期增长117.47%。

此外, 2016年-2017年采纳服务的壹点壹客、金熊、顽意、高科新农等客户, 业绩都获得显著增长。(以上数据均来自上市公司年报)

采纳品牌营销全案策划

解决企业成功路上的营销难题

品牌战略咨询、品牌形象设计、产品规划、经营模式设计、
品牌新零售咨询、品牌营销咨询、OTO传播 = 企业业绩提升

深圳咨询热线: 0755-2382-0686

全国服务咨询热线: 400-777-8990

采纳官网: www.caina.com

深圳: 0755-2382-0669 北京: 010-5201-1136 上海: 021-5551-2778 长沙: 0731-8386-1085 厦门: 059-2211-8115 采纳公众号



叶茂中： 冲突是一招致命的战略营销

我们都知道营销的本质就是洞察需求，那么需求又是从哪里被发现的呢？答案就是这本书的书名——《冲突》。需求就是冲突当中被发现的。

通俗一点讲，人的生理需求是有限的，但心理需求却是无限的，生理需求和心理需求就会产生冲突。就像一个小姑娘，买个包，如果只是用来装东西，买个几十块钱的几百块钱的包就可以了，但为什么去买几万块钱甚至几十万块钱的包呢？这个实际上就是她的心理需求。人活在这个世界上，这一辈子，其实需要的不多，但是想要的太多，这个需要和想要之间又是冲突。

那么追溯到人的大脑，我们也会发现，人有左脑和右脑，需求自然就会有感性和理性，感性和理性之间又是一大堆的冲突。右脑追求价值，左脑追求价格；右脑追求爽，左脑追求健康；右脑追求艺术，左脑又追求实用；右脑追求浪漫，左脑追求性价比；右脑的感性思维往往会带来更多的欲望和冲动，左脑的理性思维往往又会带来更多的限制和分析。所以在我们的日常生活当中，到处都是冲突，比如家庭和事业之间是存在冲突的，爱情和金钱之间是有冲突的，上班和玩乐之间是有冲突的，美食和肥胖之间是有冲突的……就像鸳鸯火锅诞生之前，两个朋友吃火锅，一个能吃辣，一个不能吃辣，这是不是冲突？鸳鸯火锅就完美的解决了这个冲突。

2017年7月，叶茂中战略营销接手人人车二手车项目，彼时二手车电商几大品牌竞争异常激烈，人人车主要竞争对手连续3年用每年超10亿元的广告费已经占据二手车市场的主导地位，并在传播上强化“成交量遥遥领先”的诉求压制人人车的发展，甚至在公关舆论上发出“2017年打扫战场，结束竞争”的豪言。叶茂中战略营销在充分调研之后，洞察二手车“高价值、非标品”属性背后隐藏着“卖家怕好车贱卖，买家怕买到坏车”的巨大冲突，进而为人人车二手车制定“好车不和坏车一起卖，每年拒绝100万辆坏车”的战略诉求，既完全区隔竞争对手“没有中间商赚差价”的模式诉求，也充分化解了竞争对手在成交规模上的阶段性优势。

2017年9月新战略启动后的半年时间内，人人车以竞争对手三分之一的广告投入，取得车源数量增长超6倍、成交量增长超4倍的历史最佳增长速度和行业优势业绩，并在2018年4月完成了由高盛领投、腾讯和滴滴跟投的新一轮3亿美金的融资。

营销的目的，就是洞察消费者的冲突所在，并且持久的解决冲突，满足消费者的需求——这是营销的根本所在。把冲突研究清楚了，实际上就把市场营销的需求搞清楚了；尤



扫码购书

其在当下，互联网重新定义了营销，仅靠定位细分市场已经难以获得消费者的认可，利用消费者的冲突进行营销，才能在营销越来越失效的时代，进行有效的营销；研究冲突，就是找到打开消费者需求大门的钥匙。具体来说，冲突是一种思维模式，也是一种系统方法，在做任何营销之前，我们都必须围绕三个中心思考：

- 以消费者为中心——消费者的冲突都有哪些？
- 以竞争对手为中心——尚未被竞争对手解决的冲突是哪些？
- 以自我为中心——我的产品到底解决哪个冲突？

三流的营销发现冲突，二流的营销解决冲突，一流的营销制造冲突。我们必须时刻告诉自己，在洞察市场机会，满足消费者需求之前，都要牢记冲突是营销的魂。

2014年6月，滋源无硅油洗头水产品上市。2016年底，上市仅30个月的滋源无硅油洗头水，总体销售额过73亿元，成为本土洗护旗舰品牌，高端洗护旗舰品牌，2017年度按零售额计，滋源所占的国货洗护市场份额达到31%，已然成为近5年来中国洗护市场最大的一匹黑马和现象级品牌，甚至被原本占据洗护市场主导地位的众多国际品牌重点研究和模仿。

滋源能够取得如此成功，正是因为叶茂中战略营销洞察并制造了消费者冲突——首先，洗发水还能怎么卖呢？我们其实可以换一种方式，不叫洗发水，叫洗头水。因为洗发水品牌太多了，但至少我们这是洗头水。然后，我们制造了一句冲突的广告词：“洗了一辈子头发，你洗过头皮吗？”。原来消费者有没有这个冲突呢？好像是没有的，但是你提出来之后就有了，有的消费者一看广告，摸摸这个脑袋，就会想自己洗了一辈子头发，竟然还没有洗过一次头皮，这就产生了冲突，而且它可以比一般洗发水卖更高的价格。

可见：冲突越大，需求越大；冲突越大，卖点越强；冲突越大，机会越大。所以，营销之前务必问问自己：定位之前——你的定位解决了什么冲突？产品创新之前——你的创新解决了什么冲突？广告诉求之前——你的诉求解决了什么冲突？

相信您读完这本《冲突》，发现消费者的冲突后，一定会给你的市场营销带来更大的机会。

叶茂中 战略营销

www.yemaozhong.com

创立于1989年 / 为200多家企业战略营销 / 创意拍摄1000多支广告片



营销的本质就是洞察需求，需求隐藏在消费者冲突里，洞察了冲突，营销就可以一招致命。近30年来，叶茂中战略营销帮助企业洞察冲突，制定战略，迅速提升企业的品牌与销量。

冲突越大 需求越大	三流营销 发现冲突	以消费者为中心 ----- 消费者的冲突都有哪些?	定位之前 ----- 你的定位解决什么冲突?
冲突越大 卖点越强	二流营销 解决冲突	以竞争对手为中心 -- 尚未被竞争对手解决的冲突是哪些?	产品创新之前 -- 你的创新解决什么冲突?
冲突越大 机会越大	一流营销 制造冲突	以自我为中心 ----- 我的产品到底解决哪个冲突?	广告诉求之前 -- 你的诉求解决什么冲突?



旅游之前, 先上马蜂窝

通过“旅游之前, 先上马蜂窝”这一战略诉求, 主动制造消费者“旅游之前, 为什么要先上马蜂窝?”的心理冲突, 成功抢占在线旅游市场流量的入口, 并将“蚂蜂窝自由行”更名为“马蜂窝旅游网”, 打开马蜂窝更广阔的市场成长空间, 推动马蜂窝成为在线旅游大平台。



有问题, 上知乎

洞察互联网用户“需要获取有价值的信息但大多数平台信息良莠不齐”的潜在巨大冲突, 通过“你知道吗”“你真的知道吗”“你确定你知道吗”“你真的确定你知道吗”四连问的冲突诉求激活并放大消费者冲突, 进而为知乎制定“有问题, 上知乎”的全新战略, 推动知乎成为互联网高质量信息内容平台的代名词。



从全国销量第六到连续7年本土挖掘机代表品牌

洞察挖掘机市场“本土品牌与洋品牌”在认知与事实上的巨大冲突, 为三一挖掘机制定“树敌洋品牌”的冲突战略, 推动三一挖掘机在短短两年时间内扭转竞争劣势格局, 从全国销量第六快速成长为本土挖掘机代表品牌。2017年三一挖掘机以22%的市场份额连续7年登顶国内市场销量排行。



好车不和坏车一起卖

洞察“卖家怕好车贱卖, 买家怕买到坏车”的巨大冲突, 为人人车二手车制定“好车不和坏车一起卖, 每年拒绝100万辆坏车”的战略诉求。2017年9月新战略启动后的半年时间内, 人人车以三分之一的广告投入, 取得车源数量增长超6倍, 成交量增长超4倍的行业优秀业绩, 并在2018年4月完成由高盛领投、腾讯和滴滴跟投的新一轮3亿美金融资。



洗了一辈子头发, 你洗过头皮吗?

通过“洗了一辈子头发, 你洗过头皮吗”这一制造冲突的战略诉求, 建立“头皮好, 头发才好”的新认知, 成功的把消费者从对头发的关注转向对头皮的关注, 在传统洗发水市场中开创出全新的“洗头水”市场空间。2017年度按零售额计, 滋源所占的国货洗护市场份额达到31%, 成为本土洗发水创新典范。



从“三清三洗三腌三榨”到“国粹乌江”

2004年, 洞察“没有胃口就想吃榨菜, 但市场上榨菜不卫生不安全的认知”的巨大冲突, 制定“三清三洗三腌三榨”战略诉求, 推动乌江成为全国性品牌。2012年, 洞察到“消费者餐桌上需要更多品种的酱腌菜, 但酱腌菜市场却没有品牌可供选择”的冲突, 破除“榨菜”定位局限, 制定“国粹乌江”战略, 实现品类延伸的目标。2017年乌江财报显示, 2017年净利润同比增长61%。企业市值从35亿增长至200多亿。

A LIFE OF BLISS 慢享生涯

策划 / 路泞 宗妙妙



时间，让躯体生发，成长，繁盛，衰落。
倏忽间日出日落，回首里四季更迭，
可感知的这个世界上，有无数生命的世界各自不同。
享用这一生，步履维艰，
可一切都那么自然而然。



Austin Neill 摄

PHILOSOPHY OF LIFE

生息

文/路泞

我们知道的越多，似乎明白的就越少。这是欲念的沟壑与高山。都知道生老病死，可都在这一轮回中试图践行永恒。世世代代，概莫能免，而白云苍狗，法力无边，片刻不与人商量。

洪荒之初，便有巫蛊，有以期长生抑或叙永的那份执念。真的么，人死了？人的灵魂竟然就这么湮灭了么？人实实在在坐落了建筑，疏通了江河，一切无言的奠基，就像在为无可挽回的消逝致敬。可人真的得走，生生不息，就是给生一种似乎凛然的安慰。

从这个层面上讲，我们确实是天真了，一直。时常见智者于信仰的迷惑，例子就不举了，确实能代表“精英”与俗常的衔接。迷信这一概念常会被误以为贬义，事实上，作为一个状态，人类总有这么一个“抓手”可以依托，就像雪糕吃完了还要舔一下那根棍儿。

生下来稀里糊涂，再多的不甘心也就清楚不过。谁人父母，我之微末，直到懵懂，那条路险峻异常，可并不影响人潮人海，于洪流中随波逐流。那种于人类中的孤独，就是永在心中的边缘情结。就是忘了成长的那份艰难，就是不会驻足回望。这样大约一直会到年富力强，那种被迫或者主动的裹挟，仍然在懵懂中夹叙夹议地偶尔闪现。

等等，我们不是自己的主人吗？一直是这么肯定的。更多的理由不会支持我们的坚持，“随遇而安”似乎是个借口，让不安变得柔软一些，至少不把现实刺痛。就这样会有多久呢，如果不是自己的改变，会继续一直下去。转念：我们确实不是我们身体的主人，但能说我们的灵魂也不是我们的吗？这是一种意愿还是一个趋从并不重要，而认识或许仅仅是个开始。

我这个岁数的人，都吃过一种直接被叫做“四环素”的药，许多人至今也还在牙齿上留有色痕。三十多年前，药物都很简单，那种匮乏被回忆认同为一个已逝的、好像美好的时光，多有眷恋。站开一点看，就显得无法理解：那时候人平均活多少年呢？还有平均身高，是

不想吃肉还是没有肉吃呢？想想近在咫尺关于人基因层面的认识，实在没有理由认为今不如昔。不好的感觉更多来自对食材的判断：农药，激素，转基因，还有许多很少人明白又很多人谈论的词汇。数字的好处是让统计变得很柔和，而且刚柔并济，指向一种前所未有的“好”。人活得越来越长，而社保的数字体量和人口基数是一个新课题；人吃得越来越好；许多低营养杂粮成为一种时髦商品，不过你天天吃，吃一年试试看；手段越来越先进，一滴血就可以有点儿前世今生的知觉，安心的话，知道倒是更清明。

有限的生涯里，我们所积累的知识为何所用，一直是个哲学问题，而不是技术层面的应答。事实上，在我们知道了喝生水可能会生病、不洗手不卫生以后，我们的世界就再也没有那么不讲究了。推演之下，就是一种类似“保养”的管理。事实上这并非一个有关物质基础的伪命题，有钱的，会花钱的不一定有几个。清嘉庆帝嗜饮龙井茶，当年没那么多产地，就“龙井”一地一季的鲜叶造就才叫龙井茶，几斤上品都被他喝了。那会儿没有农药，那会儿不会防腐。但不幸的是，讲究至此，嘉庆却没活多久。后世根据其体貌发现：他似乎应该喝红茶以慰脾胃，或可不至于积重难返。晚了。反证，也有：南方嗜腊味，为肉食收藏，有老者看一世纪烟云，烟酒不忌，顿顿所谓致癌物的腊味，寿比南山。帝王草民，都有料所不及的自然而然，算不得规律。于细枝末叶处的要紧，每个人都不一样。

身体是自己的，思维总在想着这个世界的事情，身体就成了一架机器，自己忽视自己或者顿然醒悟于一种自知，不仅仅是一种机缘吧。现在，也许太快了，我们会被劝诫：慢下来。这一来自更深邃处的善意，或许是一个人类自动调整的按钮被启动。我们会更好的，有的时候更需要的不是更好的理由，而是主动调谐出好的可能。有人类以来，人都是以这一机制成就这扎实的几千年。被总结的那些细节，难免挂一漏万，信寒凉，难保不忘冰山。 >>

90岁退休， 你也可以！

瑞士传承生物科技，向成功致敬



生命的质量和长度，是成功的基石。

南非总统曼德拉、香港首富李嘉诚、英国女王伊丽莎白二世，皆奋斗至90逾岁退休，时代巨擘完美谢幕。时间铸就辉煌，你同样可以！

瑞士静港以“全器官精华素”享誉全球，由内而外改善身体机能，以尖端的青春焕活技术，成为世界名流保持旺盛精力和体力的不老之选。

40岁后，一切还在！

优翔，[瑞士静港中心医院]大中华区唯一合作伙伴。



敬请垂询 **4001-801-801**

优翔 | www.lavion.com.cn 搜索



A LIFE OF BLISS

慢享生涯

天 賜



萨家琳 摄



LIVING ON THE BLESSED GROUND

身在福中

文/路泞 陈虹莹

直到站在南方湿润的空气里，脚踩着青石板路，面对一望无边的稻田，呼吸着混合着“农家肥”的泥土气息，炊烟袅袅中，会有种祥云升天的错觉。50分钟前桂林机场的繁忙离人而去，属于大城市的一切纷扰都暂别了。在这永福县，不管走到哪个村道，总会出现一两条毛色浅黄、眼神温柔、长相极为相似的土狗，学名“中华田园犬”，好奇地凑近生人，嗅一会儿，若无其事漠然而去。村里，应和静谧的是白发昂然的老人，他们真的老，地老天荒的写照一样。长寿的人真多，比例之高，让“永福”之名立时真切。

一个人的一个多世纪

雨淅淅沥沥，水滴顺着潮湿腐朽的木门框滴落在青石地板上，溅起浅浅的水花。

最近下雨天多了起来，村道湿滑，在熟悉的小院里走两步也不免容易踩滑。永福县罗锦镇马安桥村的唐毛氏只能打消了出门的念头，坐在堂屋的靠椅上休息，粗树枝做成的拐杖倚在一旁。在天气晴好的日子，除了张罗自己的一日三餐，已经是出门去树林里捡些柴火，去村里其他老地方溜达的时候了，她会“玩儿”到下午三、四点钟再回家。那几个比自己小很多的老姐妹，也都是嫁到这个村子里来的，如今一个个少了。“玩儿”就是在一起呆一会儿，自言自语些零碎。唐毛氏记得刚嫁过来的那些年，饥谨，动荡；记得当年挑着担子上桂林，几百里山路，风里来雨里去；她还忘不了这辈子最恐怖的事：1944年12月，日本兵在旁边村子烧死72个人。那会儿人都到处跑了，不知躲不躲得过去，也不知道该到哪里去。1949年以后，就再也没有过那样的慌张。

到今年6月份，唐毛氏整整103岁了。她每天就这样，自己照顾自己的饮食起居，仿佛一台慢悠悠匀速运行的永动机。老伴已经离世十几年了，家中就她一个人。老大坚持要接她一起过，虽说就离着不远，她怎么也不去。老大要搬过来，她也拦着不肯——老大

永福的乾龙天坑

80岁了，也有儿孙家业，她自己能行。孤身一人，老人丝毫没有孤独之相。一百多岁了，日常的一切都该是好的。她听不见，不要收音机，不看电视，天黑就睡，睡到日上三竿再起。片刻，就开始烧柴，煮一份稀饭或者面条，要不就是玉米、红薯，当早餐，然后慢悠悠散步去，买上5到7块钱猪肉，肉要五花三层才好，要么不香。从自家地里摘一把青菜，在清水里只加姜和盐煮熟，加上一碗饭，就是这十几年来雷打不动的一餐。老人爱吃肉，稻田河流里的鱼虽多，却从来不吃。晚生们判断，估计是老人前半辈子吃恶心了。偶然遇上酒席，她还有胃口吃下两块喷香的扣肉，咂摸咂摸滋味，欲罢不能。

唐毛氏自己拾柴，一点点，就够三餐所用。晚上最好还是午餐的翻版，想象中，像一个仪式一样，迎来一个又一个黑夜。

家里很少来客人，倒也清静。几乎固定的轨迹，让她的世界运转得自如稳定，雨驻雨息，不过那方圆几里，她越来越像那些老榕树，岁月，就是更多一圈的年轮。

108年后的今天

直线距离马安桥村30公里，是罗汉果的故乡——龙山村。眼望去，桂树成行，山道蜿蜒，山青云流处，人烟袅袅，公鸡很大。以前，大约有七成罗汉果产在这里。108岁的谢老元正坐在自家堂

屋的沙发上，摆弄一个黑色的新收音机——她觉得是信号的问题。沙发旁边的木桌上，摆着一个山寨色彩强烈的播放器，屏幕上的戏唱得正欢“彩调戏爱看，是戏都爱看。”她乐呵呵的“捧起”才子佳人，把音量又调大了一些。供着“天地君亲师”龕前的桌上有保温瓶，温水泡着罗汉果茶，她偶尔倒一杯喝几口，注意力都在戏里。房子在高坡上，能远远望着环抱的群山，低回的河流。岁月就是一出戏，靠人真的去演。

老人是童养媳进的这家门儿。那个年月，女人就是这个命。所幸夫家门墙整列，忠厚明理，日子过得苦中有甜。当年于这深山里生存不容易，不止是要男耕女织，什么都要会。她打小没缠足——穷人家的女子首先是劳力。直到几年前，她还忙前忙后，遇上什么干什么，间苗、授粉、耕田、种菜、挑水、砍树……男人会的，除了撑竹排，她都会。为过活，一家人要一起使劲。一直到105岁之前，她还经常挑着自己种的新鲜青菜，下得山坡，过河去对面镇上卖菜。乡里乡亲，百岁老妪，人见人爱，买那菜，就是接福气一样。山路虽不险峻，但借大年纪，家人苦劝，老人才恩赏一般的允诺。也罢，子孙放心定然也是老人所愿。

她也是自己生活，自己做饭，自己拾掇，自己闲着。老人不爱串门，抽冷子没人注意，上山拾柴攒着，家人见得又惊出一头冷



103岁的唐毛氏和儿子



108岁的谢老元

汗。没办法，闲不住。这几年，有地都种上罗汉果，人们有钱了，把老屋整修，或者盖新房。她的“小侄子”今年才七十多岁，能折腾，果子种得好，盖起了村里最气派的房子，外面贴满瓷片，远远就能看见。更多的时候，她就站在自己院场的篱笆边，望一会儿。有的树木都换了几茬，有的晚辈都已归天，所有的记忆都在她眼里，过得云一样若有若无。她不记不好的事，所以不生气。望完这一会儿，就该做饭了——可以吃着饭继续看戏。

这几年，因为这个岁数，谢老元成了县上、桂林、广西的名人了，上报纸上电视，来外国人看她，抱着她无端端地哭了。她才不管为什么呢。见再多的人，也是世上人。她就那么微笑着看所有人，浅笑是时间的另一种深邃。

天赐福寿成宝地

在永福，像唐毛氏和谢老元这样健康、长寿的百岁以上的老人，还有35个。据2014年底的官方统计，永福人口28万人，当时有51名百岁以上老人，相当于每10万人口当中有约19名百岁老人。每10万人中有百岁老人7.5人，是世界长寿之乡的一个标准。早在2007年11月，永福就以每10万人中有百岁老人13.3人的比例，被评为中国老年学学会认证的第一批长寿之乡。

客观事物的规律总是自然而然的，造就长寿之人的土地自有乾坤。

论名气，知道永福的并不多，说是桂林下面的一个县名号更大。偏安一隅并不一定是失落。永福的山就是桂林那样的山，穿城而过的江水自然淳朴，天地自足，自古就以“水旱无忧三千垌，十里常逢百岁人”而著称。工业能带来财富，也能让生态接受考验。永福的百寿河里，生长着对水质要求极高的海菜花，是国家三级重点保护植物。从此可见一斑。全县森林覆盖率达74.8%，就是在县城，空气负氧离子平均含量达15000个/cm³，最高达58000个/cm³，比国家一级标准高出近20倍。县城的凤山脚下，有一块信息牌，持续更新的首先是空气中负氧离子的即时变化。

作为“米粉国度”桂林所辖之地，永福的每条街上至少有两家米粉店。桂林米粉味道的精髓，全来自那家家讳莫如深的秘制卤水。这卤水里回甜的滋味，至少在永福是依赖罗汉果的。永福水土富硒，长出来的一切都自豪的含硒。罗汉果、大米、葡萄、香菇、木耳、茶叶等等。就是野草，也“富硒”。硒是一种长期被称颂的微量元素，食物中含有它，就像被健康这个概念加持了一样，一直这么流传。永福是罗汉果原产地，应该也是“富硒”罗汉果的唯一产地。罗汉果的味道，用当地人的话叫“寡甜”，只有甜味，口味



上不饱满，还不能直接吃，只能泡水。对很多人来说，太常见的反而不太常用，比如桂林本地人很少去游漓江，老北京没进过故宫的有的是。永福也不是人人有喝罗汉果茶的习惯。好归好，另一回事。有着这样特殊“寡甜”风味的罗汉果，却深深地浸入了这里的食物料理技巧。是该入甜味的，相当一些有罗汉果的滋味，不过是不说不知道。比如，用罗汉果炖猪蹄，焖猪头肉的调料也来一颗，尤其这调制米粉卤水，赋予米粉羽翼一般的生动。不知道更多罗汉果滋味的表现，反正罗汉果的甜就是那样的特立独行。

丘陵绵延，江河奔流，桂林一带，因地理总有相似的一面。广西境内的自然环境大体相似——既沿海，又沿边，地处云贵高原东南边缘，两广丘陵西部，南临北部湾。而广西人的寿命也得益于这一方优越的水土，有十几个县市先后被中国老年学学会认定为“中国长寿之乡”。然而不管是不是经认证的“长寿之乡”，生活在广西的人，总能说出自己身边一两个长寿老人的故事。

距离永福县 120 公里的平乐县二塘镇井头山，有一户何姓人家，四世同堂。最年长的何庭坤今年 99 岁，一百斤的柴担依旧是挑上就走，耳聪目明，最爱唠嗑；他亲家阿婆邵桂英住在邻村，92 岁，所有重体力活都不在话下。平乐的黄桃熟得早，阿婆过来帮亲家摘桃。长得好啊，片刻之间几十斤桃子已经下树。阿婆提着篮子稳稳地走着，还不忘一边掐着新鲜的野菜。一家人其乐融融地吃饭时，何老汉说：“桃林的草肯定长了吧。”勤劳，是他们血液中的一种品质，同时，也是长寿的一个法门吧。

人可以有“事在人为”“人定胜天”的强大意志和巨大能量，但在自然面前却是渺小的。自然，可以像电影《荒野猎人》里的暴风雪一样冷峻，让人坐在雪地里，只能舔舐雪花；自然也可以在大地上，给人类以天然的福祉，孕育出许许多多可以人寿年丰的好地方，使生长在这样土地上平凡而相似的人们，让尽可能长的生命时时处于淳朴的幸福中。

>>

养生精品中药 传承古法制造

广誉远 始创于明朝嘉靖二十年(公元1541年),
是中国现存历史悠久的中药企业与药号品牌,距今已有477年历史,
2006年成为首批被中华人民共和国商务部认定的“中华老字号”企业。
在数百年的发展中,已经坐拥**三项国家级非物质文化遗产**产品的广誉远,
始终恪守“修合虽无人见,存心自有天知”的传统制药古训。
同时凭借“非义而为,一介不取;合情之道,九百何辞”的经营准则,
使广誉远成为中华优秀传统文化和商业文明的集大成者。



官方微信: gyy1541

招商热线: 400 118 1541
尊享热线: www.guangyuyuan.cn

诚征全国地县市场合作伙伴!

北京广誉远金源燕莎店/北京广誉远香格里拉酒店店/山西广誉远太原天美新天地五层广誉远专柜/山东广誉远青岛机场店/大连广誉远国医馆/河北石家庄市乐仁堂总店广誉远店/辽宁省沈阳市广誉远国医馆/杭州广誉远万象城店/宁波广誉远东部新城店/常州广誉远中央花园店/无锡广誉远日航店/合肥广誉远皇冠假日酒店/湖北广誉远武汉国际广场店/深圳广誉远罗湖区红宝路中医馆/河南广誉远郑州市郑东新区丹尼斯六天地店/江西广誉远南昌市东湖区金域名都店/湖南广誉远长沙市五一大道友谊商场店/广东广誉远广州市环市东路友谊商场店/海南广誉远三亚市大东海夏日百货店/宁夏广誉远国医馆新昌东路蓝山名邸店/陕西广誉远香格里拉店/上海广誉远罗斯福公馆店/昆明广誉远万达店

📷 大地上的生命，是从一个过去的世界来到现实。母亲记得过去。我们记得现在。未来在前面。





食养

AN ORGANIC CROPS PLANTER

从“新桃花源” 到“诺亚方舟”

文/晏礼中 图/李冰

一

前方地上躺着个人，一只黑鸟落在那人身上，不停地叫。叫声凄厉而温暖。某个瞬间，处于意识临界点的王青松似乎听出了那熟悉的叫声，他反应过来，是那只猫头鹰。

王青松醒了，身上疼得厉害，动弹不得。摩托车横在不远处，挡把弯了，车灯碎了。他慢慢意识到，刚才看到的那个躺在地上的人就是他自己。

他开始回想。是的，摩托车在发动时，雪地上一滑，飞下了山沟，在那个冬天的傍晚。山沟很深，似乎永不到底。他感觉自己的身体不停地向下坠，很深，很深，猛然间，似乎想起了什么遥远的往事，生命中的场景，一段一段，清晰地闪过他的脑海。

他出生在河南洛阳新安县，家中虽有些地，但父母从不让他承担农活儿，专心念书是他的任务，也是家人的希望。从小学到中学，他都是学霸。作为新中国成立后新安县第一个考上北大的状元，他曾是主流意义上的成功者——北大国际政治系 79 级学士、北大法律系 83 级硕士、毕业留校任教、北大哲学系 89 级汤一介博士生第一名未读……在旁人眼里，他似乎有着风光无限的前程，没人能理解他为何要退隐深山，去寻找什么“新桃花源”。

事实上，在这条由“文明”到“蛮荒”的路上越走越远，也是个渐进的过程。

最初，是因为敏感。上世纪 80 年代中期，他突然开始觉得食物的口感越来越差，周遭的味道越来越难闻。要学习时，他就带上书、西红柿和水，骑车去圆明园，找棵僻静的树下。后来，他留校当了老师，开始自己种地，那是未名湖后面的一小块地，别的老师不种了，给了他。他清晰地记得自己最后一次买外面的肉食是 25 年前的某一天，那天下午，他在中关村买了四个新鲜猪蹄，煮了就没吃。从那以后，外面的肉食便再没进过他的嘴。在他看来，人人都该这么敏感，只是那些感官被日新月异的科技所掩盖，退化了。

再后来，他结了婚，妻子是北大英语系的老师。80 年代末，为了接地气，他们搬离了未名湖畔的镜春园 74 号院。90 年代初的







一天傍晚，他和妻子在未名湖边散步，夕阳中，见到西南方来自首钢的两柱巨型黑烟扶摇直上，夫妻俩相对无语，游湖兴致全无。

需要更远。妻子的大伯在密云农村的院子要卖，他们便买了下来，一开始只是节假日小住，后来索性搬了过去。在那个叫做车道峪沟的村子里，他们又租下10亩地，开始种植各种粮食蔬菜，开始养骡子、猪、羊、鸡、鸭子……他们只是想过一种日出而作，日落而息的生活，迎接劳动丰收的喜悦，吃没有污染的食品，享受一家人宁静的相伴。

二

生命的矛盾与事业的矛盾交织在一起，让他心力交瘁。他想，人生短暂，为何一定要被主流价值观影响？不为名利所累，难道不也是一种幸福？他跟妻子商量，说不去学校教书了，想专心在村子里种地养动物。事实上，妻子在他之前就辞职了，学校评职称，要求教师学电脑，而她反感那东西。

全心种地，那地就不够了，想种的东西越来越多。村里的河也越来越脏，他们心疼自己养的鸭子。

必须再找一片更广阔更洁净的天地。

几经周折，他和妻子租下了那个叫做“龙潭沟”的地方。2500亩荒山，租期50年。为此，他卖掉老家的房子，加上自己上课的积蓄，妻子编教材、在外面讲GRE挣的外快，以及朋友、学生们的资助，带着骡子、羊群、猪、鸡、鸭、猫、狗……一家几十口，悄悄躲进了大山。

“文革”前，龙潭沟里曾有一个生产队，23户人家。1976年发大水，疯牛般的山洪冲毁了村里的土地、房屋，村民们便下了山。1999年，他们进山时，龙潭沟已二十多年没住过人，满目是坍塌的房子，虽然荒凉，却并不阴森。

对世俗社会，每退一步，都是喜悦。和泥筑屋，平整土地，耕田养畜，筑坝蓄水，风生土长，天地为伴。除了几个最重要的至亲好友，他们切断了一切社会关系。大家都以为他们出国了。

山里没电、没网、没电话信号。很多代表着“社会文明”的设施能带来便利，也能带来污染，他们不需要这些东西。龙潭沟是他们寻找失落农耕文明的实践地，他们只想顺应自然。

清晨，他们在野鸡的叫声中醒来，窗外，满眼槐花。泉水离

屋子不远，妻子每天清晨挑一担，够一天用的。

很快，他们在自然中孕育出了自己的儿子。他负责在山上种地和放牛羊猪，妻子负责带孩子，做家务和养鸡鸭鹅。地方比过去大了无数倍，他们也有了干不完的活儿。他不怕热，汗能让身体散发排毒，他也不怕冷，冷能让身体收缩稳定，各种有节奏的动作，充满了天人合一的美感和韵律，思想和劳作的重叠让他体悟着农耕文明的博大与奇妙。

他是这土地的一部分，面朝黄土背朝天的生活对他来说，是一种享受。尽管每天劳作十几个小时，但那些没被化肥农药污染过的食物总能带给他充足的能量。

他种地没看过农业书。他相信，对农耕文明的溯源，不在于过去的史料，而在于当下的土地，在于调整人与天地的关系。进山时，他就决定放下人写的小书，来读自然这本大书。他要向自然学习，一边干活，一边去感知古人怎么种地，怎么养猪，怎么酿酒……

春天，嫩芽满山，再不用给牲口们喂干草了，他喜欢看它们在山坡上埋头新鲜食物时享受的样子；夏天，他喜欢光着身子去水塘洗澡，洗完再光着身子回家，龙潭沟里只有动物和他的家人；秋天，收获的季节，他喜欢那种辛勤劳作后，被大自然馈赠的喜悦；冬天，“咔嚓咔嚓”，他喜欢在漫天大雪中听自己的脚步声，有种说不出的清静和舒畅。

夜晚，走在山路上，虚空无尽，空气清新。那些山路，他熟到可以默背，从不需要手电。除去月光和星光，远处山脊上，司马台长城的灯光工程是他唯一能见到的光源，逶迤得像条“变异的蚯蚓”。

为防牲口和家禽跑丢，他因着地势，在这荒山上拉了近2万米的铁丝网，像修长城一样。

山里的危险，无处不在。几年前，扎铁丝网的桩子。他扶着铁条桩，让人用挖掘机的锤头往下砸，结果，挖掘机用力过猛，砸弯铁桩后，“砰”的一声砸在他头上。瞬间，一片黑暗，他倒地，翻滚进旁边的水塘里。春天水凉，他被激醒了，爬出水塘，他抬头望了眼天，殷虹的血和刺眼的光模糊了他的视线，正午12点，死亡逼近的时刻。

头上缝了13针。医生让他住院他不住，让他吃消炎药，他尝了半片，扔了。第二天，他又拄着拐杖进了山，坐在小板凳上，继续指挥工人干活儿，不到一周，伤口愈合。

带工人们在山里干活，他总是走在最前面。他能闻到工人身上的味道，混合了太多化肥农药的刺鼻气味。他并不是嫌弃农民工，相比起来，城里人身上的怪味更重。他只是觉得农民工可怜，自己有土地，却依然要吃被污染的食物。

他也知道如果用化肥、农药，用工能少用百分之八十，但那不是他进山的初衷，他不想让家人、朋友跟那些吃化肥食物的人一样。

在他眼里，城里人没有山里的动物幸福。喜鹊喜欢吃西红柿，野鸡喜欢吃西瓜，野猪什么都喜欢吃，从红薯、玉米、到西瓜……动物们能吃到的都是真正的好东西。

山里的西瓜种了一阵便没再种了，种瓜的速度没动物们吃瓜的速度快，虽然也曾用草来伪装过，但那只能迷惑住喜鹊和野鸡的眼睛，躲不过野猪的鼻子。当然，他也会吃它们。野猪炖的汤是甜的，因为它们吃了太多西瓜，野鸡用开水褪毛时，散发出的味道是松香味儿的，因为它们总在吃最天然的东西，就连老鼠掉进了锅里，汤也是照喝的，因为他相信，只有城里的老鼠才会传播病毒，山里的不会……

三

春夏秋冬，一年一年，过得忘了时间。每次听到远处砖厂的鞭炮声，他便知道，又过年了。他并不喜欢鞭炮声，但砖厂老板每年都会买几万块钱的鞭炮来放。自然界有那么多美妙的声音，为何要花钱买制造污染的声音来听？有人说是为了驱邪，他说，那是你心里有鬼。2005年的春节，他没听到鞭炮声，之后，也再没听到，砖厂老板那年出了车祸，走了。

除了盐，山里的日常用品，全部自产。洗衣粉、洗发水、润肤露、牙膏这类东西所散发的味道他无法接受，也从来不用，需要洁净时，只用皂荚和草木灰。

破衣烂衫、蓬头垢面、两手老茧……单从外貌，人们已看不出他受过高等教育的任何痕迹，不认识他的人根本无法把他从一堆农民中辨认出来。他和妻子过去也曾买过很多纯毛的、真皮的高档衣物，但现在都挂在车道峪沟村的衣柜里，任由灰落虫咬。光鲜的外表都是城里人的攀比，对土地来说没有任何意义。

关于卫生的观念，他异于常人。对他来说，城里人就算一天洗三回澡，身体也是脏的，因为他们食用的大多是垃圾食品。化肥、农药……各种现代化工业的“味道”已深入到每一个生命里。

人们只看到他外在的“邋遢”，却见不到他从不生病，自在逍遥和内心的富有。在他心里，农耕文化才是中国传统文化的核心，不了解自己的根，所谓国学，也只是皮毛。

老子为什么写《道德经》？孔子为什么能说出《论语》？庄子为什么那么逍遥？一边干活，他一边思索。很多问题也许没有清晰的答案，但他隐约能觉察到其中隐藏的密意。事实上，较之古往今来的闪耀先哲，他更欣赏那些只留下只言片语的隐士。

《论语》中有则“子路问津”的故事。孔子要过河，让子路去找人问渡口的路。问到一正在田间的农人时，那农人反问道，原来是孔子啊，他不是天天给人指路吗？怎么还要问路？在王青松心里，那位农人便是只留下只言片语的隐士，真正的高人。

他独自上山干活，暴风雨突然而至，他会脱光衣裤，赤身裸体奔走于山脊。风雨中，他仿佛听到学者们的呐喊，政客们的喧嚣，商人们的叫卖……人们听着专家、学者、商业精英们的成功故事，吃着有毒的食物，吸着有毒的空气，土地因为化肥农药而荒芜，江河湖泊因为生态破坏而干涸……怎样才是对家庭负责呢？怎样才是对子孙后代负责？怎样才是对这个民族负责？

人们心灵的瘟疫则像滔天的洪水，奔涌而来。

四

像是被某种力量抛到一艘船上，摇晃着往上浮。不知道为什么，2011年的那天夜里，他辗转难眠。第二天一早，他下了山，在朋友办公室的电脑里，他找到了令自己不安的答案。一位北大的老同学，之前进山看他，回去后，未经他允许，写了篇《北大教师夫妇隐居深山十几年寻桃花源生活》，发在自己博客上，点击近千万。

晚上回到山里，他仍彻夜难眠。眼睛看完电脑刺疼，心里读罢文章忐忑，然而，更让他内心纠结的是儿子的未来。

儿子从小便是最自然的人。3岁起就在山里放羊，跟羊羔们一起长大。上午学习，下午放羊，儿子的学习一直是妻子教的《三字经》《千字文》《百家姓》《幼学琼林》……一对一的半耕半读。

他们没给儿子讲过野兽吃人或是鬼怪夜晚抓人之类的故事，儿子也从来不知道什么叫“恐惧”。

一天傍晚，他放牛回到家中。

“儿子呢？”妻子问。

“不是跟你在家里吗？”

“不是跟你去放牛了吗？”

他转身奔向茫茫山里。深夜，在一座山顶，他找到了儿子，儿子静静地坐在那里看着远处的灯光。他问儿子怕不？儿子说不怕，羊在旁边吃草呢。那年，儿子五岁。

儿子到入学年龄时，他也跟妻子商量过，要不要送儿子下山念书。外面的世界虽然污浊，但也不该把自己选择的生活方式强加给孩子，剥夺孩子跟外界交流的权利，至少应该把两个世界都呈现出来，让孩子自己选择。

但入学并不顺利。学校接收学生要户口，办户口需要医院发的出生证。儿子是他自己在山里接生的，什么证都没有，标准的“黑户”。

儿子只能继续在龙潭沟里光着脚丫满山跑，脚底柔软而结实，去哪儿都抄近道，跑起来像风一样。

有时候，朋友们进山看他们，儿子会带着朋友们的孩子在山里玩儿。儿子给城里孩子讲怎么放羊，怎么抓野鸡，城里孩子给儿子讲怎么在学校里上课，怎么在游乐场里玩儿，彼此的眼神里都充满了好奇、羡慕和失落。

因为儿子，他们最终决定还是下山。儿子那时已经9岁了，他们带他下山去医院，做了亲子鉴定。在此之前，儿子从未进过医院，从未打过任何疫苗，也从未生过病。证明完是亲生的，儿子上了户口，入读了小学。尽管晚了三年半入学，但儿子继承了他和妻子的聪慧基因。一年级上完跳三年级，不仅学业上迅速赶超同学，体能上也是异于常人。

妻子带着儿子回到北京生活学习后，他在离龙潭沟不远的几个村子里又租下一些地，一方面提供一家人健康食物，另一方面开始建设一个耕读结合的书院农场。

儿子上了小学后，似乎也开始有了烦恼。在山里，人、动物、植物都是平等的，他们甚至会把冬天出生的羊羔抱进被子里跟自己一起睡，而城里的孩子通常喜欢比较，而比较通常也会带来烦恼。如果把书院农场建起来，不仅对儿子来说多了一种选择，对其他渴望食用健康食物，渴望孩子自然成长的家庭来说，也多了一种选择。

他相信，有自己的这样一种存在，即便难以推广，对农耕文明的平衡和延续都是一种保证，就如同那诺亚方舟船底部的压舱石。每个人都有自己的使命，时间紧迫。

下山后，城里的一些朋友来看他。见面前，他会让朋友们先去附近山里跑一圈，城市容易带给人焦躁的信息，跑山能将身上的浊气在天地间释放掉。那片种了麦子和红薯的地，过去是杨树林，17年没用过化肥和农药。他对土地的要求是苛刻的，要么租没用过化肥的林地，要么租下农民用过的耕地后，把地里的土挖走一米，再换上没被污染过的土。

明晃晃的太阳照着红薯地，他走在自己的地里，见到新苗倒在垄旁，断了根，他便知道下面来了“地老虎”。蹲下身，用手把土刨开，他找到那些肉虫子，掐掉它的头，再埋进土里，这叫“拿虫”，也是一种“从哪儿来回哪儿去”的施肥方式。一只一只地“拿虫”太费劲，愿意蹲下的人已越来越少，愿意蹲下来除杂草的人也越来越少。杂草有野性，生命力比庄稼强，不拔干净，庄稼的养分会被抢光，但一把一把薅，一根一根拔，同样费劲。

越来越多的人选择了杀虫剂和除草剂。快捷、省事儿，节约人工，一劳永逸。化肥的诱惑很大，原本收二三百斤粮食的地，用了化肥能收上千斤。

但这些农药能杀死虫，也能污染地，虫子、杂草没了，庄稼地的毒害却有了，那些能帮地松土，提供肥料的蚯蚓也不会再来。当然，这些人们都知道，只是考虑到投入与产出，做了不同选择而已。

坚持古老的生产方式，在很多人眼里，是种“社会倒退”。但他觉得，吃怎样的食物，过怎样的生活，都是人们自己的选择，思维方式决定着生产方式。

一块地，今年多种什么，少种什么，旁边种什么，都不是一

成不变的。他种的地，几乎年年丰收。附近有的村民也想跟着学，他种什么，他们也种什么，但同一天、同一时刻、同样的种子，他种的地和村民们种的地，庄稼长出来，完全不一样。

雾霾来时，人们渴望风。事实上，风大了也不好，种子容易被吹散，浇到土里的水也容易被吹干。入夏以来，就下了一场雨，天干得厉害。十多亩的地浇完就干，还得再浇，一直都在抗旱。有人劝他引村里的水，但他觉得那水被污染过，便又花了上万块钱自己打了口一百米深的井。

要维持原生态、纯天然的农耕方式，投入多、成本高，收获少。有机农业是复杂的生态链。偷一点懒，断了其中某个环节，所谓的“有机”都会大打折扣。

北方的地跟南方的地不同，山上的地跟山下的地不同，向阳的地跟背阴的地也不同。不同的地域、土壤、气候，决定着庄稼的种类和管理方式。农耕文明是人类文明的根，包含了天文、地理、动植物等各种知识系统的集成，看似简单，却充满了复杂的变量。

猫头鹰不停地叫他，直到把他叫醒。它救他，是因为他十多年前也曾救过它。

“这个给我吧。”

“不行，都得踩死，每天晚上叫，太难听，不吉利。”

“给你买两包烟换行不？”

“真的？”

“真的。”

邻居锯倒了王青松家斜对面的大榆树。三只小猫头鹰从树洞里摔了出来，锯树的人上前啪啪接连踩死了两只，当准备踩死第三只时，被他拽住了。

他把小猫头鹰带回家。放在窗台的笼子里，他家离那棵树不到百米，他想它妈妈应该会来喂它，便找了个笼子，把它放进去，搁在窗台上。第二天，猫头鹰妈妈果然来了，抓了些东西来喂自己的孩子。喂了几天，小猫头鹰大了些，他把笼子打开，小猫头鹰便被它妈妈带走了。

又过了几天，他在屋里做饭，炊烟腾腾中，呼的一声，一只鸟从窗户飞进来，在屋内转了几圈，停在角落上不动了。是那只猫头鹰妈妈。他把手慢慢放到它前面，它犹豫了一下，站到了他手臂上。他知道它是来这儿找另两个孩子的。曾经找到一个，另两个应该也在，但它不知道它们已经被踩死了。为什么当时没把另两只也救下来？他的眼泪止不住流下来，充满了愧疚。

后来，猫头鹰常来他的院子，帮忙逮耗子。他夜里走山路时，听到猫头鹰的叫声，也会觉得温暖。

干冷的暮色凝重而透彻，猫头鹰的声音已经停止，夕阳洒在他的脸上，那是他生命中异常温暖的记忆……



月

A MARTIAL ARTIST 形意之间过白驹

文/路泞



路泞 摄

力练

我们会不断认识许多人，深浅都有，常就明白：人不可貌相。有许多人不是初见的形态，不交不露，人和人的距离本来就可近可远。李师傅慈眉善目，说话不疾不徐，老伴儿桌上给卷饼递上，他还会诙谐地说：谢谢您了。相视会心，全是时间的柔软。除了健康，他有一种不易说清的气度，哪怕缓慢，似也含势蓄力。这是跟其他老人真切的区别——身不垮，形不散。走在路上，气定神闲，与常人行色有别。

北京，越接近城里就越嘈杂，时代裹挟着的洪流，让大隐小隐都无所可遁，真人难以不露相。几年前我就见识过他70岁时候的功力：切磋中，劲风过处，观者变色，发招就把200多斤的徒弟撂倒。那是个30岁小伙儿，理科博士，兼北京市推手冠军。徒弟揉着自己的手腕还很受用的样子，李师傅戏谑：您这，不灵啊。

武者的切磋与斗殴完全不同，若是有事就伸手，怕也出息不到哪里去。作为技击的武术，本身就是一种修为，从心到体，一以贯之。李师傅几十年的心得，都在日复一日的锤炼中。每天晚上他都会早早安歇，天不亮起身，借平常拥挤的小区里微明时的寂静，起势练功。这是他生活的最核心，别的琐碎都是于此的铺垫。人要真爱一个事物，就会让别人误会成痴迷，常人不能通达的，往往就是看似无聊的寻常往复。你可以一天早起，天天早起，就被“所为何者”困扰了，我辈庸众如是。

师傅叫李克仁，被称为武界“隐者”。师出名门，功夫出众，却鲜为人知，在形意拳和太极拳的理论到实践都有真知灼见，“述而不作”，不事声张。只有少数几个弟子常来受教，叙谈，还蹭酒饭。还有人正苦练本领，发愿要拜于门下。“不能收，人要不，功夫就是祸害，我不了解的人我教不了。”李师傅很清楚，武术在谁身上，大有不同。

1950年李克仁6岁就开始随父习武。其父是老中医，精通武术。他真正的启蒙老师是李尧臣先生——中国最后一代镖局的镖师，真正的江湖儿女。这位老英雄青史有名：当年“九一八”事变后，李尧臣先生应二十九军佟麟阁将军之邀，军中教习刀法。后在注明的喜峰口战役中，二十九军将士拖刀追杀日军六十余里，砍敌酋近百名。“七七事变”后，李尧臣先生隐匿江湖，身边带着二十九军的一盏马灯。

李克仁少年心性：随李尧臣先生习三皇炮锤和绵掌数载后，又学崔毅士老师的杨式太极。再后来，对孙枫秋师傅刚柔相济的陈式太极拳倾慕不已，追随勤练不辍。20世纪50年代的北京武林人

才济济，总有名家日日于中山公园、北海公园演武授业。杨禹廷的吴式太极、吴斌楼的戳脚翻子、韩其昌老师的梅花桩等等，他都历历在目。李克仁眼花缭乱，只是起早贪黑的苦功过人，多多益善。

业精于勤还不够，父亲劝他专注一家功夫：传统上，散，博，不成体统。1960年开始，李克仁就专随形意拳大师骆兴武先生习拳。

骆兴武的八卦掌师从李文彪，形意拳上则师从“单刀李存义”的弟子郝恩光。影片《一代宗师》中的宫保森就是八卦掌名家宫保田，他是八卦宗师董海川大弟子尹福的门人，八卦门第三代的杰出人物，当过宫廷四品带刀侍卫。李存义是宫羽田师兄，被武林誉为“北侠”。京城靖摩寺招考武士，李存义第一。光绪二十二年（1896年），他抵金陵（今南京）做军队国术总教习，又任两江督标把总，后淡于仕途回到河北任丘教习武术，安老林下。间或也出镖，一把单刀，镖旗高挑，被称为“河北门神”。武林并非传说中的奇幻，但也绝非徒有虚名。名师高徒，总归是一种傲人的气度，不示人。1930年，在东三省武术擂台赛中，骆兴武夺得了冠军，张作霖亲自给他佩戴奖章。解放后，骆兴武先生在北京成立了“兴武武术社”，专门传授形意拳。

如果是块材料，为师的自然爱惜。收徒与教把式不一样，徒弟是师傅事业的一部分，既是门中弟子，便要倾囊以授。正式磕头拜师后，李克仁就是形意门中人了。那时，民间老师传授武术是分门内、门外的——有的就只讲健身，师傅只有对门内弟子才授技击精髓和毕生习武体会，口授身传，绝不声张。

武林中许多故事都相似，只是许多关于“下山复仇”“别开天地”之演义能听个乐子罢了。苦练听着就苦：拜师第一年，根基颇好的李克仁只练一趟五行拳，再就是站桩，不厌其烦。表面上，骆兴武只是看，实际上，是等：等你褪去火气，看你安之若素，盼你稳如泰山。每天早晨，李克仁到中山公园跟老师练一阵拳，然后去上学，晚上自己一个人再练习一遍，每周还要到老师家里学习。一年多后，老师终于说：“把形意拳练好，就完全够。”这以后，李克仁便被准许每周去老师家一次，后来，每周去两三次，再后来几乎是天天去。

最初追随骆先生时，正赶上那三年的年馐。每个人都有粮票，有定量。师傅爱惜，偶尔会留他吃饭，视如己出，但家里一直训教：你在老师家吃了一顿饭，老师就得饿一顿。穷文富武，起早贪黑的把式，不吃饱可顶不住。所幸家里也真爱惜，趁着些家底儿，能偶尔带他上饭馆吃饭。那时的高级饭馆，就是不要粮票，拿钱就能买肉吃。早上排队，中午才能吃上。就因此，没亏了身体，能吃才能



练。就这样，李克仁还是清晰记得：从1960年开始，1961，1962，1963好一点了，从老人到孩子，整天都是饿的。那时候倒好，没什么高血压、糖尿病。

老师把形意拳的练法、用法，以及代代相传的一些练功窍门和自己的心得体会，从理论到实践，全部传授给他。领手，就是讲解套路招法的应用；喂手，就是老师给学生当靶子，让学生打，体会每一招法的劲力技巧。领手、喂手过后，散手实战，是老师指导学生打散手。中国传统武术许多招法的精髓，没有老师的传授，根本无法领会。李克仁在骆兴武先生的门下，潜心形意拳十数年，直到老师故去。骆老师虚怀若谷，从来不贬低他人。平时很严厉，可真练得好，他又很慈祥。授业时，他面沉似水，一招一式要人绝不走样儿。得遇这样的师傅，李克仁深觉有幸。这么多年过去了，家里一直供着师傅的像。

形意拳由山西蒲州姬际可创立于明末清初，初称“心意拳”。姬际可传曹继武，曹继武传山西祁县戴龙邦，戴龙邦又传于河北深州李洛能。李洛能先生继承发展了戴氏心意拳，将心意拳命名为“形意拳”，自此，武林喝号至今。形意拳是内家拳，初始便集养生与技击为一体，历代能人辈出。近代郝恩光、韩慕侠、孙禄堂等都是——代形意拳家。尤其孙禄堂先生，编写了《拳意述真》《形意拳学》等著作，公认功夫威震南北。

有内无外不成拳、有外无内难成术，形意内外兼修。拳谚云：“练拳不练功，到老一身空。”习武者一生都要拳功并练，所谓大道至简至宜，久练可以达到“身如桩木之稳固，久站如钉之入木”。形意拳桩功是依据拳理、拳法，效法《周易》之“三才”（天才、人才、地才），拳理、功法、拳法融汇，生理养生，技击体用。

李师傅几十年的功夫，多有心得：形意拳外有五行配五脏，



James Coleman 摄

五脏配五拳，五行拳是劈、钻、崩、炮、横，五种拳法，对应的心肝脾肺肾，对应着五脏，利于强身，汇其理于一本，通其形于万殊。一本，就是灵气，万殊，就是适应各种变化。通过练拳，机能平衡，疏通经络，达到颐养健康之目的。武术的基础是健康的身体，技击是功用。

1984年，李克仁在北海公园教拳时，遇到一个美国人，个子比他高，块头也很大，一看就知道是练家子。他的中文挺好，说：“你练的是传统的形意拳，太极拳也是传统的陈式太极拳，能不能切磋一下？”那就试试吧。先推手交流，他被“发”出去几个跟头；散手时，只一个照面，李师傅的粘连四手，每击必中，且都留着分寸。美国人服了，连连感叹。他在台湾学武术，练过自由搏击，曾经在比赛中获得过第三名。还有个日本人，一切磋，练得真是不错，非要拜师，但他就犯膈应：“还是民族情绪很重，对我很尊重，就坐

那儿喝茶，正好放抗日的电视剧，他懂，这一看还变颜变色，好吧，我看这就算了吧……”

为了更好地将自己的一脉传承，20世纪80年代以后，李师傅开始在北京城市学院教授中国传统武术，作为教授一直工作到退休。武术的作用，一个是健体强身，益寿延年，另一个便是技击。虽然冷兵器时代已经过去了，武术技击肯定是中国传统文化的精髓，必须继承发扬。武术是中国传统文化的载体之一，理论与中医是息息相关。中医，京剧，书画，武术，都是国学的肢体，气脉相通，渊源不可断。李克仁一直在把武术精华系统传承下去，以德为先，传有心人。经年累月，李克仁先生如今也育桃李，遇可信之人，都倾心相授。时代变了，有的事不能变，练武没有捷径，苦熬筋骨为先，从苦练到悟出妙处，再随天赋，甘泉自来。这老了老了，他还执意要办个“兴仁武术馆”，根本不为生计，就是沙里淘金的等人结缘。

李克仁有一个徒弟，远在贵州，因爱习武，就遍访名师。这位是公安战线上的一名尖兵，武术技击是真用的上。开始总想跟李克仁伸手，都被拒绝了——不熟，不露，也不收。一个头磕到地下，谁轻易给谁磕头？认识好几年了，这位不甘心，一定要试。李克仁也觉此刚正之人可交，那就试试吧。一动手“尖兵”就傻了，也是寒暑不易的功夫，也是身经百战的身子，一招便被李克仁制住，且留着寸量，还搞得手都抬不起来了。于是这位也就位列形意门下，除暴建功，不便细表。每每有机会来北京，总是力邀师傅南下长住。在北京，李克仁只有六七个入室的徒弟，到家来，指点指点，过招，已不是真砍实凿那种刻意了。形意拳素称“拳打卧牛之地”，没有特别宽敞的场地，一样能练。他家住在二楼，徒弟们知道，这儿不能跺脚。

平日里，他也是起居有常。勤练不辍是一面，还要有充足的睡眠，全面的饮食营养，且有节制，广泛而不偏废。最主要，还得心境平和。以此，才能外练手眼身法步、内练精神气力功，道理一点不生硬。对于中国传统的养生学，李克仁也深以为然：人体三宝为精、气、神，天三宝是日、月、星，地三宝有水、火、风，三者旺则生，三者衰则病，三者枯则老，三者结则死，练的就是精、气、神，行拳就是练精化气，练气化身，练身化气，有了一定造诣，自有分教。李克仁行知合一，言之有物。不过，作为教授，他也深知“生长壮老死”的必然规律：到一定年龄了，体格肯定不如年轻的时候，练功的人能延缓些老态，保持一定活力，比相同年龄的人那就好太多了。

看着路人的体态，他摇摇头：营养必须有，但得均衡，现在怎么都营养过剩了，这比亏欠了难办，勤快人儿也都忙生计啊。路上熙来攘往，李克仁只多单刀一柄。囊中藏功夫，走路也有风。真就应了那句“念念不忘，必有回响”，时间，给有心人安心。

A LIFE OF BLISS

慢享生涯

人物

抱木

A TAOIST PRIEST

竹空意满

文、图/路泞

去楼观台的路上，秦岭群峰渐次隐没于山岚之中。霾就是霾，岚不同，给山气度，动与不动，看人心所想。这秦岭的北坡是一种风貌，那一边就算中国的南方了。物候分野，人之所依。近前才明白，路边是个财神庙——据说赵公明元帅就出生在这里。我去……好吧，你们愉快就好。中国农村哪里没有“农家乐”呢？好像有村子就都在全体农家乐。当没有人的时候，那些招牌像是在鼓励自己——农家乐，我们自己乐。三十年间，我经过这条路好几次，每次都会是不一样的面貌，一次比一次能感到人对现实更多的设想。变化总是不变的。每次，我都去了楼观台，随走随过，或者专程前往，作为一名游客，花些钱，留点儿垃圾，找一回疲累。

相传春秋时老子在楼观台著《道德经》，是道家的七十二福地之首，信者众，游客密，赶上随便一个多数人的空闲，就不会有我今天这么舒朗。作为人生在世间，出家也是一种生活，红尘里外，凡俗于天地间无界。张明珍道长从来不觉得这之间的区别，修行，就是一种生活方式，道法自然，没有什么更多的区别。

这把香椿青翠，透着属于春天的柔嫩。刚才，门口的老太太执意要送给张道长，道长又执意要给她钱，最后“顺其自然”，纳下了。“给你拿去，这时候吃起来刚好。”道长的屋子里弥漫着这显得锐利的香气，和一些线香的味道扭结成说不出的陌生，不觉突兀。屋里只见院落，看不到风景，能听到风从林中穿行。有个法门称为“顿悟”，典出“香严击竹”，是佛家的历史，道理相通，作为红尘中人，对于修行的知觉有限。不知风从刚才我们走过的竹林里徘徊，会是怎样的洒脱。

身在道长的“丹房”，总觉得是在出离的边缘上吧。而屋子里自然随意，能做饭，能睡觉，还能看电视，除了道长的装束，与民居没有区别。“你吃个苹果吧，该吃就吃。”外面偶尔的馨音，提示

着此时的所在。张道长是我朋友的师父的师父，就是这么绕。“见了就是有缘，没啥。”点滴寻常，不觉得陌生。

张明珍，宝鸡的扶风县人。她完小还没毕业，因为家里穷，就退学了，帮母亲在家种庄稼。春种秋收，按说这会是一生的节律了。家里的兄弟姊妹还都上学，她并没有觉得有什么不妥。当时是这样，半个世纪过去了，想起来，她还是说“都对着呢”。母亲有信仰，从来吃素，能诵经的时候就诵经，她最初认字就从经文里来，后来能抄经，也跟着诵经，从懵懂到信仰，无人打扰，像是总在海面上的扁舟，在时光里度己，从被度开始。

她第一次出远门，去了秦岭南面的略阳，那时她已经35岁。村上抽调人去钢铁厂当劳力，也就一年，就去吧。反正期限一到，又会回到村子里，与母亲厮守，抄经，诵经，继续种庄稼。那时候十几个人住一间屋子，她还诵经，在心里诵。工地在山上，活儿重，体力消耗大。每到饭时，卷扬机就会把装饭的筐运上来。里面有米饭炒菜，有鸡蛋有肉。干再多的活儿，她还是只吃蔬菜。负责打饭的师傅会说，“你怎么还是不吃菜？”她就笑笑，不好解释。师傅看着她，“那就多吃一碗饭吧。”

1982年，允许出家修行了，她就在离家不远的“圆疙瘩山”出家了，从农人成为道姑，还是顺其自然。在山上，离母亲近，跟在家差不多吧。母亲在家诵经，她在观里修行。7年后，她到了楼观台，位列道教龙门派的第20代弟子。那时候，这里没有什么游客，外面也没有如今茂盛的修竹。驻楼观台11年，母亲老了，身有沉疴，张道长就回去了。修行本是日日为人，人便有不变的伦常。3年后母亲去世了，她安静在家，守孝3年。后来在村上只有一间殿的关圣帝君庙修行，又是7年。那时候她把这庙改成了“聚仙观”，政府批准了，匾挂了上去。观门上就能望见秦岭，晴日生岚，雨雪幻

四季,母亲就在不远处,就还是一直在身边。张道长再回到楼观台时,修竹成林,足音嘈杂。到这个时候,听不听得见,自有张弛。静夜里,月摇竹影,万籁有序,倒是福地本色。

她每天5点起来诵经,7点多去饭堂打饭。楼观台的饭堂也都是素菜,连鸡蛋也不会有。有时她也自己做一点,青菜白粥,两厢清淡。在为数不多的几次出门中,她自己带着碗盖,不在饭店吃饭,但不指摘别人的习惯。人吃五谷,得百病,她没怎么生过病,跟药不打交道。有数的几次感冒,按按穴位,许是时候到了,就好了。七十多岁的张道长,从来没有于身体上在意过什么。对于养生或者健康这些字面上陌生的词,张道长没有体会。“这是由自己吧?外面的人(道家以外)我不知道咋样,我没有在意过这些。”她体会人最好不要生气,更不要跟别人置气。她不记得上一次生气的感觉。经典引领人自己悟出清静无为,不是能忍就忍的忍耐,是一种自我疏导的本能。就是修行本身,也不需要刻意去讲究,除了打坐诵经,大部分时间就是静养。夏天热,到院子去;又吹大风,就回到“丹房”里去。坐,在心里,世界,和外面的世界,是一个,又不是一个世界。

几十年前,张道长记得自己的烦扰,看到陌生人的衣着,闻到不熟悉的气息,一种动念还是无可躲避的无奈。殿上,来人抽签、上香,一种敬仰的形式,她在一旁,不能躲避嘈杂。慢慢的,每天值殿,也都是自在仪式中的修行。她这么想。道家修行称为炼丹,所以修炼之所叫丹房。丹房无处不在,形神之间,无可无不可。

世人看道家无为或是另一个况味,她看世人又是另外的面目。“没意思,不是活着没意思,是活在不好时就难过,难排解。”刘道长有一个伯母,膝下三儿一女。老了老了,竟没一个人侍奉,甚至路人一样。老两口过日子,直老到水井上的轱辘都绞不动了,她伯母只得拿一个盆子,从别人的水桶里面舀那么一下。而乡邻自有伦理:管,儿女皆在,不管有道理;不管,垂垂老矣,骨肉枯寒……“有的事情说不清,就不说了。”她愿意日子一眼便知:修行,以至修行,不是任性,顺从如竹一样,栉比分明。她不迷信,经典里没有法术,只有道理。她说自己也曾在20年前“辟谷”29天,不吃粮食,只饮水、吃果子,也不觉得有什么——走路轻巧,不觉乏困。这只是个感受,人还是要吃饭,至于每个人的感觉,只有自己知道吧,张道长不回避质疑,“那就是个方式,过去了,要是不想了,就算了。”她认识一个年轻道人,姓王,也是喝水,一天就吃点花生、枣、核桃,没有吃饭的打算,后来入了深山隐居,不知道他现在住在哪里。张道长给他拿了几个苹果,他一天也就吃了一个。“巫婆,我也这

么说装神的,看着说啥好呢,人家要养活自己吧。”对于世人传说中的那些奇迹,张道长觉得可能还是为了谋生吧。

楼观台成了热闹所在以后,导游越来越多,他们需要钱,千方百计去挣钱,常有不择手段的急迫。她也理解:人,天生不爱受苦,本来播种收获的天经地义,成了逞口舌之能的人,劳动,不再给人踏实的感觉吗?她只有疑问。楼观台有棵阴阳果树,秋天,果子熟了,人们抢着来捡,一个卖一百块,说能镇宅,说不生男孩的能生男孩,说穷的能致富。无所不能,天花乱坠。果子是很好看,一面白,一面红的,也能“信者众”。张道长天天在这里,落下的果子,捡拾擦拭,送人,谁要给谁。“那就是果子。”

她认识的修道,外在的就是做善事,没有那么复杂。为他人,就是为自己,不盈不亏,善恶因果,早有定数。活着的人,作古的人,都是这来去一回的饱满,自在人心,人心里有道法。她从电视上知道外面的事,知道世间不休止的是非仇恨。有一个老人,六十多岁,在公共汽车上抽烟,小伙子说这样不好,老人很不高兴,把这个小伙子骂来骂去,小伙子也不回应,可没承想这老人就这么咽气了,后面一直打官司,说是让这个小伙子赔几万块钱。“这有什么办法呢,人也走了,对不对,人也走了。”张道长还是平平地说,可听得出不解。

她不需要钱,吃住都在观里,每月观里还发几百块钱。穷道友需要了,她就给个五十、一百的;真是可怜的人,近在眼前,也给。“人都有贪念,我也有。”老早在聚仙观,穷,修不了殿,来说要找人帮忙修缮,她就给了500元,以作川资。后来再也没见过这个人。“不生气,我能记得,就是我有贪念。”张道长这样觉得。

她在宝鸡有一个妹妹,大学学的中医,《道德经》背得很顺,那也不一定就是途径。“《道德经》是通俗的,人人都可以学,人人都可以用,要用心,我们念的经,自己要能进去,别人帮不了。”她每天睡4个小时,其余时间,除了值殿,给上供的人回以馨音,就是这些课,寒暑易,课不易,已几十年。动静一体,分明,不断。

楼观台的前面,有敬奉的人栽种的很大一片银杏树,吹过的风和竹林是一路的。楼观台后面,有富商巨贾立下的老子像,很远的地方也能看到。门口又有村人在卖香椿,“道长,天气好哦,给你拿上一把,给!”“不要咧,有哩,刚有咧。”

张道长问我有孩子没有,我说有。“你要好,她就好咧,你要好。”今天这么好的天儿,西安城有霾,这里岚烟静默,山野蓬勃却安安静静。竹间有风,过耳丝丝缕缕。 >>

连接世界的精彩

独具精致 别有匠心



www.ceair.com

hotline 95530



东方航空APP

📷 蜉蝣，一生短暂不及我们的一天，而生老圆融。



THE HISTORY OF HEALTH PRESERVATION

养生主

文/路泞

人都知道向死而生的历程无可避免，而人生几十、上百年，一花一世界，安身立命的波折、知觉的种种，都让人无可避免地投入到对此生涯的关照里。这不难理解，被动或是主动，健康，或者说正常的身心，是立身之本。哪怕求之不得，也前赴后继。有人说，每天都要吃碳水化合物，就会有人说，不吃完全行；瘦了好！胖了好！……信息不畅时，人们渴望信息越多越好，到现在躲不开的时候，因为发现了筛选的艰难。

当年，美国厂商为了推销配方奶粉，财东们想尽办法，甚至贬损母乳。时过境迁，美国法院判决母乳喂养的义务。当时不知多少孩子没吃过母乳，就因为似乎无比正确的科技进步，回想起来悲凉。事关人之根本，从时间的流向上，多少人为自认的真理终其一生奔忙。

“健康”一词，最初据说源于《说文》：健，伉也。《汉书·宣帝纪》：选郡国吏三百石，伉健习骑射者皆从军。二字的意思是坚强有力。《武经总要》中有：义军之守边，最为健伉，习知山川道路，每蛮寇至，不计远近掩杀，官军守险策应而已。这或许只是一说，意思确与今天通常的意义近似。健康的理念代代更迭，可以解释出许多新的意义来。

对于没病的人，我们都作“健康”解，为此须有常理、常识以续，是为“养生”。不过，还是有个冷峻的词汇：亚健康，横亘在心里碍眼。物质文明爆发成如此炫目的时代，中国人有能力有时间有愿望将养生变成一个行业，产值巨大，休戚相关。吃喝，算养生；游玩，也是养生啊；把一些想清楚的东西放下，忘记——这也是养生。牵一发而动千钧，无养生不成活。这不是谁臆造出的状况，每个人都是这个概念下的具体例证。中国文字的表意简练，到如今字句多了，说得反倒含糊。养生，滥觞以致嬗变，颇耐人寻味。

几千年前，石斧飞击动物，树枝捞鱼。活多久，只能是随便了。到很久以后开始刀耕火种，算是有了真正的生产力。农业也是科技，得摸索着来，至今也是一大项。靠天吃饭，能温饱的，我们有个词——上层建筑。多数人不明就里，含辛茹苦也食不果腹。

华佗就算上层建筑基座上的砖瓦了吧：能给国家最高长官瞧病，如果面容枯槁估计得算是忤逆，所以他肯定能吃饱。华大夫应该算科学家，为高尚人士健体之用，还发明了“五禽戏”，有仿生学的雏

形。从这个角度发现：那时有人已经需要消食儿了。他应该是最早的“以练为养”的倡导人，至少“五禽戏”的运动量差不多相当于广场舞。上古中医的稚嫩里，想那场面是我们已陌生的旖旎。华大夫观察，揣摩，演练，最后小规模推广。到了曹丞相脑疾这件事，他是想在实证科学上往前走一步：给来个开颅手术，就差曹丞相同意了。颅里除患？就是刺王杀驾。因此而就义，也就是华大夫的宿命了。得理解曹丞相，位极人臣，权倾朝野，你给我脑袋上斧子，开瓢儿？一千多年前，你信？罢了，术能与权争？推己及人，华大夫死得不冤枉。“五禽戏”还在流传，可惜，在鲁迅先生看出“吃人”二字的史书中，饿殍倒该吃五禽。

我喝过一种酒，叫“八百寿”，什么意思呢？是向彭祖这位传奇长寿巨星致敬。相传这位上古老前辈活了八百岁，也就是这个酒名的来历。传说就像滚雪球，这个人物有时因为资料过于详尽，人特别愿意把他想成真的，成为我们共同愿望的象征。

彭祖开始叫篋铿（不会念无妨），是远古时代颛顼帝的玄孙，到殷代已经七百六十七岁了，还很硬朗。他老人家少年时淡泊名利，不追名逐利，不爱豪车华服，修身养性是唯一的正事。事事都在此间计较行事，堪称第一个职业养生工作者。据称，他精通方术，常炼丹服下，所以一直都青年般俊朗。平时他常常静坐屏气，心守丹田，从早到晚都端正打坐，用手轻轻揉双眼，轻轻按摩身体，吞咽唾液，运气，然后收功。肯定有用，如果不信，你也天天，是天天啊。借彭祖之名总结的益寿秘笈大概就是：锻炼身体，不计名利，顺其自然，饮食健康。说的都没错，错的是迷信：编，接着编，编到他活了八百岁。为生而生一点儿不动人，反而有一种自我饲养的表彰。记载中的彭祖说呢：人生在世受着天地之荫，即使不懂修道方术，只要适当休养，就可活到一百二十岁；稍懂道术，就可活到二百四十岁；再要精进些，能活四百八十岁……与其相左的也是民谚——吃五谷得百病。

《太平广记》写他：遗腹而生，三岁而失母，遇犬戎之乱，流离西域，百有余年。加以少枯，丧四十九妻，失五十四子，数遭忧患，和气折伤。厉害吧。此种传奇轶事在历史上有不少，家喻户晓，绵里藏针。每个时代的滋味有别，闻者自有分教。

“养生”一词，大约最早出于2500年前的《黄帝内经·本神》。

曰：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则邪僻不至长生久视。”给出了三条养生原则。与彭祖“传”的可谓一脉相承。汉代董仲舒的《春秋繁露》云：“圣人知之，故多其爱而少严，厚养生而谨送终，就天之制也。”同时还有“养生”一词最为人知的出处《庄子》，说“天道无为”，认为一切事物都在变化，“道”是“先天生地”的，主张“无为”，放弃一切妄为。那么“养生”初始是什么意思呢？庖丁为文惠君解牛，一席话后，文惠君曰：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”大约是：高，听君一席话，知道养生了。小人物，大道理，由此及彼，弥撒般文字韵律的铿锵，想来传播效果也是极好的。

华佗的唐代后辈孙思邈，实践与真知共出，治病和养生都行，身体力行，活到了至少百岁以上。还有说更长的：纪晓岚在《四库全书总目提要》中认为孙思邈享年101岁；《中国医学史略》认为其享年应为120岁以上；黄竹斋《医仙妙应孙真人传》中认为享年168岁。总之，足有百岁了。孙思邈被称为“药王”，京兆华原（今陕西省铜川市耀州区）人，主要作品《千金方》《千金要方》《千金翼方》。他的观点是“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此”，故将两部著作冠以“千金”二字。

可以肯定，他养生有术，才能年过百岁。其所秉持的，也是心态平衡、不求名利、饮食节制、气血流通、起居有常等等。慢着，往回倒，这不就是彭祖的套路么。不过孙思邈世称“真人”，有半仙之誉，也是道家传人。传颂种种，是为标榜。孙思邈的时代，华原一代星光璀璨，还有顶级书法大师柳公权，一代画坛巨匠范宽，可真都没有药王长寿。道家的神多是由人登仙，在滚滚红尘中超凡出验。而我们缺少的不是古籍，更多关于养生的解读，倒是现今舶来的，比如：锻炼。

跑步，是最通常的锻炼方式，当然也算养生的一种方式。这么简单的事儿，也有种种方式上的众说纷纭。有一本书叫《跑步圣经》，作者乔治·希恩是一名心脏病专家，1969年，以4分47秒跑完1英里，创造了50岁年龄组的世界纪录，1978年出版了《跑步圣经》，连续14周登上《纽约时报》畅销书排行榜。他1993年因患癌症去世，享年74岁。此书不谈跑步的具体方法，有典型的“鸡汤”倾向，没说过锻

炼能怎么样，也没说过长跑可以长寿，绝对没督促人们必须长跑，就“影响了一代人”。按照历史上那些纸香墨飞的文献，颇有些隔海“道法自然”的惺惺相惜。爱跑步的村上春树，文字上比之真要好得多。《我们跑步时，我们谈论些什么》，有从容平朴的真挚，一唱三叹。也让人有“我们静养时，我们唠点儿什么”的冲动。他爱跑步，爱喝酒，爱爵士乐。这些事都是享受，人滋润了怕是更要紧。

一次，隔壁图书室里多了几只乌龟，活得真宁静致远：跟书本比着安静。书，我，乌龟，悄无声息，那也是我声音大：呼吸，心跳，念念作响。这让我想到我的爷爷、外公以及很多早就不在的人。他们一辈子没去过西安，没去过渭南，没去过县里，乡镇是最大的“城市”了——嘈杂得像是永远蝉鸣的夏日。他们就在自己的家里：春有百花，放蜂养蜜；夏出骄阳，挥汗割麦；秋来落叶，摘果归仓；雪落庭中，袖手旁观。他们多数都算长寿，没有什么卫生的习惯，甚至不怎么洗澡，无忌吃喝穿戴，爱讲上下伦常：子贤孙孝，六畜兴旺。不过此事古难全，常有伦常不再的门第，人丁不旺，老人叹息着，整日枯着些清粥咸菜，很多年，活得别人都觉得他已经没有了。没有什么绝对的，只有生死绝对。农村的坟早先都正规，清明之日，往来热闹非凡，人间集市，古今际会。泪水多是当下愁，寄予先人昨日忧。

古人类学家对北京猿人遗址中发掘出的40个个体骨骼化石进行研究，以科学方法测定出其中22人的寿命是：14岁以下的15人，30岁以下的3人，40至50岁的3人，50至60岁的1人。还有资料不一定准确：周、秦时代人均寿命大约为20岁，晚清、民国时期约为35岁。最短命的同治皇帝才活了19岁，许是特例吧。清历代皇帝的皇子平均寿命32岁、皇女26岁。太医院伺候，各种养生手段，不过如此。一想，慈禧老佛爷还是真扛活。

全算上，按史书上记载，历代皇帝209人平均寿命39岁，可想百姓如何了。关于养生，古一些的事情，听的都是些故事，道理，暂且存而不论。今天，“当我们谈论养生时”，我们会知道我们是一个完全不一样的人，摩肩接踵的永远不能彼此不分。国务院新闻办公室发表的《中国健康事业的发展与人权进步》白皮书写着：中国人均预期寿命从1981年的67.9岁提高到了2016年的76.5岁……



A QUIET PLACE FOR RESTING

到神仙驻留的地方赴一场清修

文/王远明

传说，昆仑为万神之乡。众神于昆仑仙境食玉英，饮醴泉，闻清歌，赏雅舞，得天道，物自然，驾蛟龙，乘浮云……然，天宫的生活纵是快乐逍遥，仍有不少神仙屡屡下界，来到人间，寻觅另一处谧境。

相传太上老君好云游四海，寻觅灵芝草炼丹。一日，老君云游至南海之滨，雨林腹地，五指山上，终寻得千年灵芝仙草，不由大喜过望。而当老君由五指山南麓准备返回昆仑仙境，却为眼前一

座小岛的美景惊呆了！太上老君所遇小岛名曰“神玉岛”，坐落于一山地湖泊，三面环山，山怀碧湖，湖中有岛，坐北朝南，藏风聚气，万物生发。小岛晨昏晴雨，朝霞暮霭，日落日出；景色变幻无穷，时而宁静唯美，时而大气磅礴，时而朦胧梦幻，时而通透明亮。景致唯美而幽静，引人入胜。

缓缓步入神玉岛山水雾霭之中，眼前雨林密布，乔木参天，千年荔枝树，亿万年活化石桫欏丛林，更有槟榔、益智、砂仁、巴



戟等四大南药。悠闲漫步于雨林深处，林间传来溪水潺潺悦耳之声，仙翁循声来到一块溪谷，发现三条蜿蜒绵长的山溪，从三大山谷中一路向下，汇流而入天然湖泊碧玉湖。

湖中许多银白色的长须生物在轻舞漫游，宛若纤尘不染的仙子，此为桃花水母——4亿年前的活化石，世界濒危物种，属国家一级保护动物，被誉为“水中大熊猫”，对生存水环境极端挑剔。沿着溪流来到碧玉湖畔，但见落霞与孤雁齐飞，湖水共蓝天一色。

岛内以槟榔峡谷为中轴的三个节点，形似玉如意中的“三镶如意”，神玉之岛浑然天成。神玉岛的碧玉湖畔有诸多小岛，其中的观音岛外观神似观音菩萨手中的净瓶，而碧玉湖的湖水则是净瓶倾倒而流出的圣水。

神玉岛金镶位于北纬18度——全球旅游度假黄金纬度中的凉爽地带。年平均气温为20.7℃~24.5℃。冬季温暖如春，夏无酷暑，可谓“温而不热、凉而不寒、爽而不燥、润而不潮”。这里海拔高

度为443米~626米，空气纯净清新，PM2.5数值几乎为零，负氧离子浓度超过每立方厘米10000个。在这里，睡一觉即是养生。适宜颐养身心，可延年益寿。如今，神玉岛所在的海南省保亭县拥有154位耄耋长者，17位期颐寿星，堪称人瑞之乡。

如今的神玉岛，是一个以中华玉文化和生态文化为主题，融合文化生态旅游景区、健康养生度假基地和主题精品酒店集群三大业态的世界级文化旅游度假区。神玉岛健康中心结合自然疗法、物理疗法、生物疗法，实现身心灵的和合如玉。延续中华千余年书院神脉的神玉书院，为修行者的心灵道场，在这里的君子九雅——琴、棋、书、画、茶、玉、禅、香、花中，人的沉浸，能够让喧嚣不再。

神玉岛，就是一方罕有的净土，留给健康；一片谧境，留给心灵。可以预见的未来，这里将成为一个理想之境。人们不远万里，只为与神仙一样，赴一场心灵清修。

📷 格陵兰鲨能活100岁，作为人，无法理解深海幽暗的那几个世纪。





Matt Helbig 摄

AN ELDER PILOT

云过处抑扬顿挫

文/冯霜晴

59岁，来到人生的转折点跟前，会是一种怎样的状态？身板儿退化得越来越清晰？陷于“离退休综合征”而焦虑敏感？但，也可以是载着一百来号人翱翔天际。

黄孝志是四川航空公司的一名机长，开空客A320。在飞行机组年总飞行时间上限为1000小时的情况下，59岁的他仍然保持着几乎满额完成任务的记录，去年飞了993小时，前年是995小时。谁都知道，无论是战斗机还是民航客机，飞行员都经历过严格的层层选拔，这一群体在身体素质上必须优于普通人，黄孝志也不例外。

他出生在成都北边的青白江区，一直到上初中，还被父母说“费得很”，四川话是很调皮的意思。他好动，走路的时候总是打着赤脚，碰到迈不过的沟坎都要蹦跳着过去。在学校，他肯定算当年的运动达人，是校篮球队队长和排球队队长，业务广且精。有时候正上着课，其他公社的中学篮球队来了，黄孝志和他的球队就会被十分热衷体育锻炼的校长喊出去参加比赛。勤工俭学或是去工厂和农村参加社会劳动的队伍里，也必定活跃着他的身影。

出生于1959年，饥饿是回避不了的记忆。关于幼时的食物，黄孝志的印象里大都是难以消化的麦麸和清汤一样的稀饭，偶尔吃一次肉还会拉肚子。母亲说他太能吃，盐和土豆一起焖的干饭，没有菜，黄志孝一餐能送下五六碗。

一个职业选择的契机，让黄孝志和同时代的人比起来，多了填饱肚子的一种可能性。1976年，空军来学校招飞，16岁的黄孝志入选了保定空军第二预备学校，几个月后分到锦州第三分局航校。从航校毕业的空军飞行员是副连级干部，生活费每天两块五，合下来一个月75块。要知道在八十年代，父母辈的月工资只有三十来块。空军灶每周都会挂出一个星期的营养菜谱，每餐四个菜，主食有米饭、面条、包子、馒头等等，早餐桌子上总是摆着牛奶，飞夜航回来会有夜宵在等待——高强度的训练需要高质量的饮食来支撑。

飞运输机像长跑，需要耐力；飞战斗机则跟短跑一样，必须具有爆发力，在短时间内完成高难度的特技动作。在部队的年月，体力是黄孝志每年都要达标的项目。3000米、5000米的长跑测试，100米、200米的短跑测试，旋梯滚轮，还有训练柔韧性的单双杠，都是一名合格的飞行员必须得心应力的项目。以他的底子加上餐餐饱饭，成绩不是优秀的时候都很少。

1993年，黄孝志告别了军旅生涯，成为川航的民航飞行员。部队是完成战斗训练任务，在民航则是安全为王。包括旅客和机组人员，要守护上百人的生命安全，必须万无一失。一架飞机最好的“安全装置”是飞行员，但飞行员也会有生病的时候，长时间飞行和作息不规律对身体肯定有影响。由于这一职业的特殊要求，飞行员的身体健康和普通人“不一样”：可能某些疾病对普通人来说没事，飞行员就不可以。比如胆结石，普通人可以不受影响正常生活，但是根据民航局规定，飞行员不把结石处理干净就不能开飞机。保障飞行员的健康，延长飞行年限，对航空飞行安全十分重要，也就诞生了“承包”飞行员健康的专人——航医。

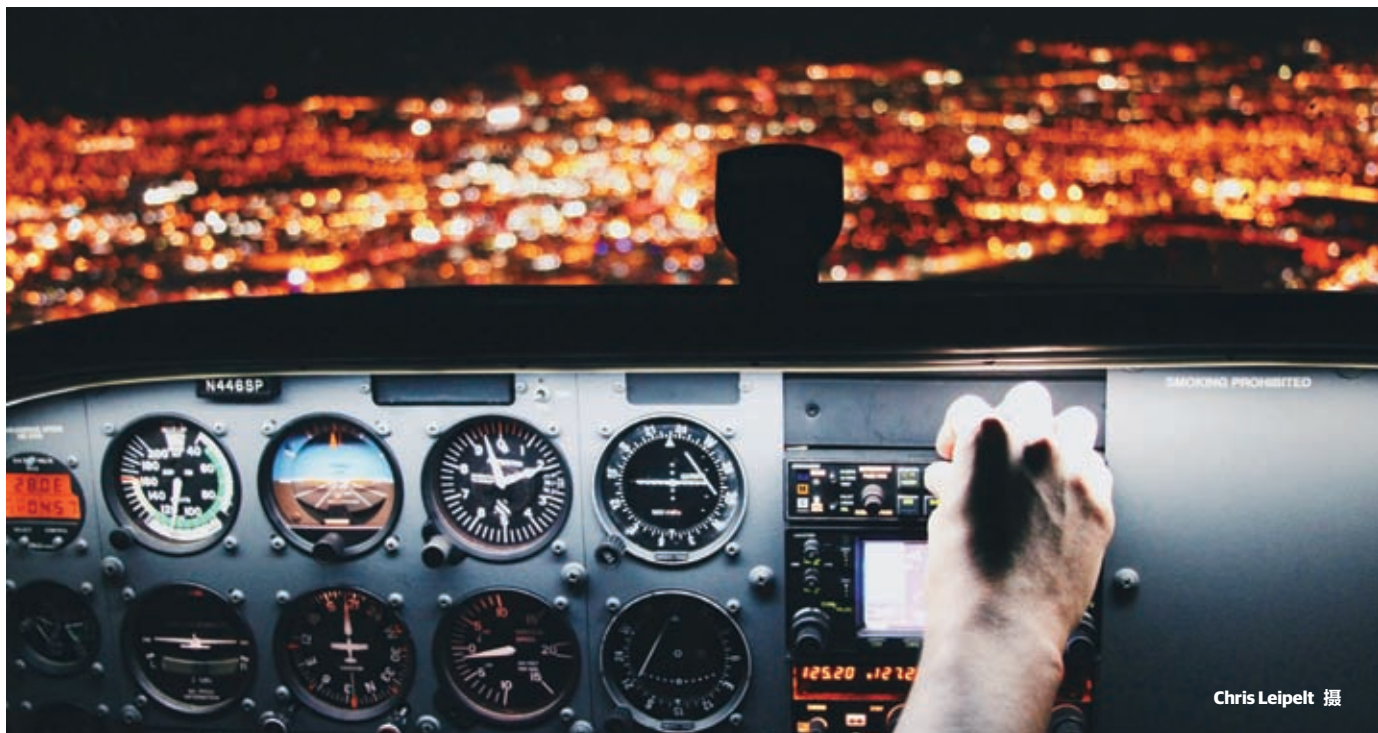
每次飞行之前，除了人们熟悉的酒精检测，值班航医还会检查机组人员的血压、心率、体温，进行健康状况询问和必要的体格观察，一旦发现不合格就立即停飞换人。除此之外，航医的日常工作与在医院门诊工作的医护人员不同，更像是私人医生。他们需要做好空勤人员的健康保障，比如飞行员的日常健康管理、疗养、体育锻炼等。

负责黄孝志的航医裴红鸽与他既是医患关系，又是相互信任的朋友，经常打电话过问身体状况。公司每年都要对飞行员进行体检，40岁以上会是一年两次。裴红鸽会把每次体检的结果与往年体检情况进行对比，记录各项指标的变化，分析现存健康问题，并给出相应的饮食和锻炼指导建议。四川航空的航空卫生医疗中心目前有34名航医，负责着16个飞行中队近1600名飞行员的健康状况监测。

单说头发，见到黄孝志，一定估不准他的年龄。对自己一头浓密的头发，他的说法是“不爱动脑筋的人就是这样，头发长得太快”。谈论起自己的健康状况，黄孝志满脸自信：血脂检测向来一次就过，极少感冒。他说自己没有什么养生秘笈，但谈起日常生活，规律倒有迹可循。家里的晚饭时间是6点左右，晚上8点以后就不再吃什么了；不论食物有多合胃口，七分饱是他给自己定的铁律；虽然不像年轻时在球场上拼抢和对抗，他在工作之余更热衷于有氧锻炼。他家养的那只泰迪，经常在小区里“领”着他到处走——互相遛。湖里悠闲的天鹅和鱼群，树木葱茏繁茂，还有愉悦中的时光静好，都是最能让人卸下疲惫的保健品。

“在你身体状态好、休息好的情况下去锻炼，才能达到真正的





效果。像我现在年龄大了，跑步、打球就容易受伤，对我来说只要把全身的关节和韧带活动开，就达到了锻炼的目的。”他不追求数量或者潮流的方式，认为动辄走上几万步也许是过犹不及。

从17岁开始上飞机，飞行四十多年，黄孝志亲眼见证了飞行环境的巨大变化。随着近几十年民用航空业翻天覆地的变化，今天飞机的密度较以往大大增加，空域资源高度饱和，长时间的流量控制，再加上飞行安全标准的提升，对飞行员的身体和心理健康造成了更严峻的考验。“我感觉飞民航飞机必须要有耐力，心态要平稳。”黄孝志说。作为“老司机”，他不会因为航班延误就轻易变得浮躁，“在飞机上，坐在那儿一天我可以不动，飞8个小时没问题。”调整心态、闭目养神是他应对压力的方式。

在狭小的驾驶舱里，或者说坐拥全世界最美丽的办公室，黄孝志是个能给自己找乐子的人。“在天上，你可以感受今天外面的天气，看看云彩，阳光，那边还有彩虹，想着飞机正在追着云走。从飞行中感受快乐，这一天下来身心就都很舒畅。”

快乐可以传染，不少年轻的副驾驶喜欢和黄孝志一起飞，讨教他的“快乐飞行经”。

“飞行要有程序，一切都有理有节，该紧绷的时候紧绷，不该紧绷的时候，该放下也得放下。对安全至关重要的关键动作必须要

准确。其他时候看见这块风景好，那就开慢点，到处看一看。风景不好，就加了油门走。哪个地方该转弯了，为了安全考虑就放慢一点。”在黄孝志看来，飞行和说话一样，抑扬顿挫，听者才会有畅快的体验。“听课的时候，这个老师讲得有高有低，大家就会说老师水平高。四平八稳，大家听了就想打瞌睡。”

不管飞得多累，落地再晚，哪怕是凌晨两三点才开车回家，完成了一天的航班任务，行驶在寂静的马路上，黄孝志的心情总是愉悦的，精神饱满感觉不到疲劳，因为“把任务完成就更快乐”。

根据《大型飞机公共航空运输承运人运行合格审定规则》第五次修订，机组年龄放宽到63周岁。退休年龄将至，黄孝志对热爱了几十年的飞行事业恋恋不舍，如果公司续聘，他愿意继续与蓝天白云做伴。“我爱好飞行，但对于事业没有更高的追求，把自己的小时数完成，四平八稳，这是最好的状态。”

关于退休生活的畅想，黄孝志的计划是：驾着自己的四驱越野车，可以冲着某个城市的历史，可以冲着某个地方的特色美食，当然也可以冲着一些美景，用车轮丈量大地，自己掌控行进的方向，想去哪儿，方向盘就转向哪儿。“我跟老婆说，那个时候就是啥也不要追求，走哪儿歇在哪儿。哪个城市你感觉好玩，就歇在哪儿。哪个地方有好吃的，就停下来，信马由缰。”



路泞 摄



A CHIEF PURSER IN RUNNING SHOES

穿跑鞋的空嫂

文/马鑫 路泞

宽宽跟不上妈妈了——“咱，们，歇会儿，成吗？”12岁的男孩，1米6了，已经跟妈妈一边儿高，上路长跑，却根本不是妈妈的对手。“他冲刺快，小孩儿哪有耐心长跑啊，先得好玩儿了才行。”张迪很理解儿子。她是中国国际航空公司的主任乘务长，业余时间除了操持家里，几乎都在跑步、健身。

张迪跑的第一个10公里，是因为有了这么一双新鞋。“布鲁克斯”是个不便宜的品牌，放着不用就可惜了。对于有愿望跑步的人来说，装备是开始或者持续下去的动力之一。就像新锅，某种程度上可以让厨艺精进。张迪49岁，体重47公斤，显得非常轻盈，完全不像明年就可以退休的高强度劳动者。空乘不仅仅是个专项职业，还是一项具有相当职业损害的工作。常年国际、国内交替着飞行，倒时差是常态，子午觉就别睡了，熬夜就是工作的一部分，就得熬；还有常年的高空辐射。我们都见过那繁琐的空中服务，张迪到目前为止连续干了31年：“看自愿，身体条件允许的话能干到55岁，你看我，肯定能干到55。”前些日子体检的时候，医生说她眼神那么好的，现在的年轻乘务员里也不多。近视的空乘工作时候必须戴隐形眼镜，小同事们戴眼镜的特别多——换上便装，在路上张迪都不认识了。

上班确实很累，对张迪而言，累并不是个负担。每个人的生活路径不一样，有人也许工作个几年，30多岁就有可能离开这个工作岗位，换一种生活方式，她干这么多年，还是因为喜欢：“我一直都喜欢我的工作，这么些年了，习惯了这种生活方式，谈不上是坚持，因为一直很愉快。”

虽说这条路从头到尾950米，作为跑道看着单调，但安全——有护栏，离家近，稍微有些风景。张迪最常路跑的就是这里。春天，河风的温润让配速更快，路感舒适；秋天，脚下落叶柔软，渐渐地，哈出白气……张迪每周会跑三四次，也就这么多，没有更多时间了。国航客舱部有个业余跑团，大家互相鼓励着跑步。去年，跑团成员

加起来的总里程是6万公里。跑步，脚在自己身上，想必说跑就跑。以健康的名义吓唬自己动起来，调动非常多的理由年复一年跑下去，就不再是个简单的事儿。有跑团这群同事，张迪觉得能持续下来就很自然。“每年都做一个徽章，6万公里是大家一起攒的，大家相互交流一些经验，一起掌握这方面的知识，长距离互相陪着跑，对我来说这个团队太重要了，太大的精神支撑了。”

为什么本来个体的事情需要协从？每个人的体验都有一个过程。杭州马拉松上，最后两公里，我觉得我还能冲刺，一个个超车。后面有个声音“慢，慢一点”，我听到，但就慢不了。又一个北京马拉松，还是最后两公里，我喷了好几次云南白药气雾剂还是实在跑不动了，仅仅移动。那时我也想说“慢一点”，深深的无助感里，人们不断地超过我。个体本就是群体的一个，群体是由一群主张一致的人组成，必定有纠结一处的时候。张迪最初登上那双布鲁克斯，就是一个人开始，与一个群体越来越接近，直到融入。

张迪是土生土长的北京人，父母都是老知识分子，研究火箭。她家条件不错，生活质量可以，先天素质很好。1987年，她毕业于以前的延安保育院、现在的育英学校，直接被民航招为空乘，没有上大学。那时空乘叫“空中小姐”，意味着超群的颜值、体面的工作、高额的报酬，所以，要求也极严格——身上不能有伤口、绝对不能近视等等。那会儿没多少飞机，也就不需要多少空乘，所以很难考。她记得第一个月工资是600元，很快涨到900，然后就2000了，2000拿了很多年以后又往上涨，到那时周围的同学也都才拿几百块。上世纪80年代末的时候，北京的商品房是1900元/平方米。“空中小姐”当然是最好的工作之一了。

张迪从小就喜欢运动，但没有受过什么训练，体育算不上特长。她的丈夫也在国航客舱部工作，上中学的时候倒拿过朝阳区1万米的名次。现在，她整日运动不辍，他，却衣带渐宽了。“他忙啊，比我忙多了，哪儿有空练啊，我也为他着急。”



路泞 摄

前些年，因为昼夜颠倒的高强度劳动，张迪的身体慢慢有反应了，那是一种非病症的隐忧。年轻时，人一般不会觉察到身体的变化，岁月流逝，消耗的开始要还了。她觉得精力上显然有变化，疲劳，脏器明显弱了，潜意识里怀疑身体开始要有问题了——代谢慢，长皱纹，身体迟缓。乘务长比空乘要付出的更多，张迪决定尝试改变这些——那么，找最简单的，跑步吧。从理念落实到肌体上，好像重新找回身体里早已远去的记忆，开始并不顺利。没跑多远，她感到心跳如鼓，嗓子眼儿发咸，“哪儿哪儿都疼，今天跑了明天就不想跑。”任何事情都是循序渐进，好在上了岁数的人一般就有耐心了。有氧运动就是需要假以时日，度过一段不短的不愉快之后，张迪发现了快乐。跑步过程里内啡肽带来的愉悦，往往会让人上瘾

一样的不断跑下去。就这样，5公里，10公里，15公里，半程马拉松，张迪的跑鞋也越来越多，跑道上开始四季轮回。要进阶到一定阶段，实践得有理论的支持，高手指点姿态，健身房私教帮着继续减体重，越来越像是设计严密的游戏，淋漓得悬念。

空乘的跑道比常人多了些国际化风格，张迪工作、旅行，去过世界许多城市，跑者最好的休息，就是在陌生的地方跑一圈——不跑不足以谈论此地。罗马的云太好看了，跑起来感觉人都飘起来了；洛杉矶有整洁的马路，起伏有度，秩序井然，路感十足；休斯敦，当地人总说天黑了有抢劫的，那就健身房练核心力量；新西兰奥克兰的健身房更好，有一半是露天的，可以晒着太阳练习。有时深夜倒时差睡不着，看看没有行人的街道，想着说不定劫匪醒着，不可

能不怕，那就去健身房。有天夜里4点多，张迪正在垫子上趴着平板支撑，清洁工进来整理洒扫，钥匙刚打开门张迪就坐起来了，本想打个招呼，结果吓得半截铁塔般的黑人大姐“嗷”一嗓子，俩人都吓得不轻。

张迪对东京的印象特深：“街上看见老的少的，几个人一起跑，到处都有，日本跑步的人真多。”那里的街上有专门的跑鞋店，帮助人们从脚形开始选择鞋的类型，会员的旧鞋在店里保养、检修，让跑鞋像一台车一样被伺候。张迪当然要在这人群中穿梭一下。东京夜跑，空气很好，时时遇到路跑的人，这次算是“狂奔了”，APP上显示着从来没有过的高配速，自己吃了一惊。印象最深的还是在科罗拉多河边——晚霞真是太美了，半空火红，从天边一直到景物，连桥都是红色的，美得不可方物。这样的路跑经历让人不会倦怠，疲劳感消失后，风划过指尖的，是一种优雅、纯粹的感受。越是有这样的经历，你就越会想重复那种感受，或是继续发现新的美好。

跑步有乐趣，对于身体管理，只是个起点。像许多跑者一样，系统看待跑步，张迪的饮食也要改变，不光是少吃那么简单，得听内行的：多吃才能长肌肉，但要吃高蛋白低脂肪的东西，鱼、鸡、果蔬，低油、低糖、低盐，减碳水化合物，越来越专业。不过上机组的时候就没办法了，机组餐可没那么讲究，有什么都得吃好了，不然就没精力。张迪发现，这几年飞行员们都开始注重自身的健康了——吃得比以前少。他们很累，总是专注地坐着，熬夜又得多吃一餐，吃完以后代谢不了，长此以往太消耗了。空中工作者的健康，其重要性自不待言。现在，越来越多的人开始以各种方式管理身体。

几十年前，张迪的身体管理就是“早睡觉、吃饱饭”，那时候没有什么理由浪费匮乏的食品资源，谁也不会。现在，看着大家一盘一盘的剩，她觉着心疼。人有了更多的资源，就有了浪费；有更多以游戏的方式健身，就多了选择。除了跑步，潜水、滑雪、游泳，她也敢试试。

宽宽不爱枯燥的跑步，但已经在攀岩馆练了三年。最初张迪跟着去也就是陪着，掂量自己的韧带、肌肉，还不敢上。跑步让身体发生了变化以后，自信心也上来了，她也开始挂着安全绳跟儿子一起上岩墙了。那个时候不是健身，是一种不常有的温暖。他们两口子工作规律无常，好在孩子的奶奶住得近，宽宽只能常在奶奶那儿。前不久，12岁的男孩第一次在家单独过夜，说：我不想去奶奶家，我就等着你。那天的张迪一直是忐忑的。凌晨4点落地，她就以最快速度回家，轻轻推开门，跟能想象的最好状况一样——儿子酣睡着，被子都蹬掉了。

能力让人产生挑战的欲望，挑战又促进能力。现在张迪每天要是不动动就会觉得不舒服，各种方式都行；压缩衣拣好看的买，先不管功能，女性首要得好看；一年上一百多次健身房，不行再来

几节300元的私课；越来越多半马，享受挑战达成的那种巅峰体验。她觉得自己个子小，带着的小姑娘都很高，所以工作中“范儿”要正，出勤从来都是高跟鞋。那会儿的她，就是一个状态饱满的空嫂。跑步最直接的影响，就是让工作起来轻松，甚至比十几年前状态更好。

“再过两年，我也打几针，整整，捋一捋，自己往回‘倒’一下，得对形象有要求，你知道有什么地方靠谱儿的？”此时骄阳正好，微风送爽，张迪整理了一下跑步服，轻快地开始今天的10公里。“范儿”正。



完成半马的张迪



Edewaa Foster 摄

SWISS HAPPINESS

瑞“式”幸福

文/程开心

一千个人心中有一千个哈姆雷特，什么才是幸福生活？谁的回答都会有区别。但提起瑞士，除了旖旎风景、匠心物产，人们会不由自主地产生对幸福感的联想。这是为什么呢？这种联想不是空穴来风，不仅仅是一种感受上的假设，在数据时代，更多的量化支撑起了真实的状况。

自 2011 年起，经济合作组织（OECD）推出美好生活指数（Better Life Index, BLI），用于测度 OECD 各成员国居民的生活质量。在《生活满意度调查》中，瑞士人连续两年都对生活质量最为满意。幸福感首先是一种群体共识，与人们休戚相关。尽管仅凭数字无法反映人们复杂的生存状况，然而影响社会价值取向的数据，倒是能够反映人们物质生活条件的扎实注脚，能体现他们的生活质量，包括随着时间的推移，生活发生了怎样的变化，不同人群的生活有何差异，以及今日的福祉是否消耗了未来的资源。

在瑞士，现实就是：令人羡慕的高工资，呼吸着清新的空气，居住在如画般的环境中，享受着一流的健康养护服务……这样的生

活，恐怕足以注释“幸福”的大部分了。

幸福生活引来了世界各地人们的向往，也让瑞士的医疗旅游产业更加发达。在欧洲，瑞士凭借温泉养生资源，很早就作为疗养胜地而名声在外。目前，医疗旅游每年为瑞士带来 50 万人次的酒店入住量，这还只是瑞士旅游局的一个保守数据。

也许是因为瑞士作为疗养胜地的历史已久，瑞士深谙此类型游客高端的定制需求。为此，瑞士该行业专门打造高端化、定制化路线，为每位前去瑞士的医疗游客提供 VIP 服务。瑞士医疗机构的执行标准以严苛著称，私立医所均以五星级标准要求自己，注重用户体验，完善从饮食、美容甚至到报纸派送等方面，高标准的机构配以高品质的服务，自然而然深受世界各地人们的青睐。

纵观瑞士健康旅游的发展历程，瑞士国宝羊胚胎素就不得不提。一个世纪以来，它的效果全世界有目共睹。羊胚胎素经历了专业人员的反复验证和优化，在无数名流与明星的身上卓见成效，让“青春常驻”不仅仅是梦想。时至今日，尽管世界上很多地方都有

很多所谓类似的抵御衰老手段，但仍然没有一种成熟的、能得到世界医学界广泛认可、经得起时间考验的方法能与之媲美。

就像瑞士闻名遐迩的钟表，羊胚胎素在那里也由来已久。1912年，诺贝尔医学奖获得者，法国科学家卡雷尔（Alexis Carrel）教授首次发现：任何器官在脱离物体后还具有存活能力。卡雷尔从第一次世界大战的军医生涯中获得“灵感”，提出并论证——人的任何脏器都可以移植的理论。他经过实验证明，人体中的任何器官都可以离开人体，在体外装置中继续存活，需要时可以替换病人的坏死器官。这一成就在医学上是划时代的。

自1927年开始，瑞士医生 Dr. Paul Niehans 将卡雷尔博士的理论在实践中发扬光大。一个年轻女人因甲状腺肿瘤切除手术失败，严重痉挛，她躺在病床上，眼看死神就要将她带走。为了挽救她的生命，Dr. Paul Niehans 决心豁出去一试，也许神会保佑她……果然奇迹发生了。1932年，Dr. Paul Niehans 第一次尝试以注射移植法将小羊的副甲状腺组织经研磨所制成的悬浮液滴入病患体内，结果很圆满，成功地延长了她27年的寿命。人类依存于实证科学的历程，常常是孤注一掷的冒险。

此后，Dr. Paul Niehans 开始完全以注射的方式进行移植。他将治疗剂延伸到肝脏、脾脏、肾脏、心脏、十二指肠和胰脏。他甚至也将这种方式用到了教皇身上！如果发生在中世纪，恐怕他会如布鲁诺一样悲催。治好了教皇的绝症后，Dr. Paul Niehans 的三人实验室小组名声大噪。自此，欧洲即揭起一股研究活细胞疗法的热潮。当然，任何科学技术的进步都非一帆风顺，而是呈螺旋上升的。随着鲜活细胞疗法的大量应用，成功案例增多的同时也带来了风险——例如，上世纪80年代，原先的活细胞疗法因为疯牛病被禁，如同冰河期的一个时代来临。

寒冬总会过去，事物总会进步。到了上世纪80年代末，羊胚胎素被提纯成针剂，使其可以通过注射进入人体，不仅改变了人的



外表体征，更使人的生理机能年轻化。时代的诉求也在发展，除了对阻止“病死”的急迫需求，人们开始更关注“生老”，欧洲的名流们期待着可以“永葆青春”。当供给量远远小于需求量——也就是羊胚胎素风靡上流社会而奇货可居时，欧洲富人们蜂拥而上，将羊胚胎素抵御衰老的方法当做必备的保养，将这一浪潮推向高峰。

1983年，Dr. Paul Niehans 的同事 Dr. Claude Rossel 指导瑞士静港中心开创细胞精华素疗法。此后，来自不同国家、地域渴望重拾年轻的人们纷纷慕名而来。瑞士静港中心现任主治医生 Dr. Najib Latif 在演讲中曾详细地介绍：“瑞士羊胚胎素没有那么神秘，它是科学赐予人类的珍宝，能够帮助缓解慢性疲惫综合症、职业倦怠综合症、睡眠障碍、记忆力减退等种种问题。在有限生命里有更好的生命质量，它已被时间证明为很好的养护产品。”

1927年至今，瑞士羊胚胎素这项伟大的技术还在被不断发展和壮大中，体积不断变小，战斗力不断飙升。羊胚胎素全器官精华素是通过细胞工程提取方式，在实验室质量把控下提取的、可以修复人体内受损细胞的活性成分。可以作用于并修复人体内受损的器官，也可以激活细胞结构。瑞士静港中心的有效性和安全性一直被社会所认可，经验已长达34年之久。因为羊胚胎素全器官精华素是在严格的无菌环境中以及精确的质量把控下生产的，所以从未发生任何具有毒性及产生副作用的案例。而这项以往对人们来说颇为神秘的羊胚胎素技术，并非遥不可及。相信科学技术，人们的生活会变得更加美好。

我们把镜头拉回到 BLI 指数——经合组织推出的“美好生活指数”，涵盖了从住房、收入、工作、社区、教育、环境、公民参与、健康、生活满意感、安全及工作—生活平衡度11个一级指标，给何为幸福生活做出了更为具体的注脚。而瑞士，则为幸福生活的诠释塑造了一个天然典范。科技，在这一范畴里的贡献，不言而喻。

HEALTH MAINTENANCE EXPERIENCE OF STEPHE

数字时代的理智与感性

文/路泞



就是因为最后的那一串数字，让那几张报表显得难看。Stephe 又点上一根烟，又立刻掐灭了。因为焦虑，这个行为看起来有些失态。他今年刚过 50 岁，几十亿的身家，几万人在他名号下工作谋生，他几乎每天都会被闪光灯照耀几下。不过，一个人浑身是铁能锻几颗钉，越发地，他感到无法回避的疲劳，尤其最近，常觉得是在勉强支撑着起身了，还不能显得牵强附会。再过几个小时，他又得喝那不得不喝的酒，年份等等的好，这时都成了可预期的恐惧感。中国人就在这个时代里，速度带给个体无法回避的透支，越是高端人群越明显。他的一天必须以这样不情愿的方式度过，为此，应该算“奋不顾身”了。

Stephe 爱花，有专门的人伺候，长势很好，像一个个生机勃勃的人。他看着看着就睡着了。醒来，身上盖着毯子，花依旧是那样，不以物喜不以己悲。这所房子，光是装修就花了三千万，而裹着毯子的他，怎么也无法以这些疏解那种无端的不舒服。刚检查过身体，无非是“三高”等等，这岁数的人多得是。Stephe 知道，很久以前就注定：该还的一定得还。他拿起手机，拨了一个号码：“咱们开始吧，请给我订机票。”这时，报表上的数字终于可以只是数字了。他能让这些数字显得欢腾，前提是 Stephe 能继续是 Stephe。

同行的李医生不是临床医院的医生，应该叫“家庭医生”，属于健康养护机构。他们建立一种主动的、以家庭医生为主的健康管理模式，让所服务的人群在尽可能的提前量里开始接受筛查，介入干预，并关照身体的日常维护。Stephe 到日本的目的，就是在精确筛查的基础上明确身体的状况——究竟是怎么了，该如何入手改变身体状况——Stephe 毕业于约翰·霍普金斯大学，有理性的认知，认为这个筛查非常及时。

应该说日本在体检筛查方面的水平一直居于世界前列，自 1984 年就开始实施 3 个“抗癌 10 年计划”，2006 年还通过《癌症对策基本法》，并颁行了“癌症防控基本推进计划”，将癌症早期发现列为这一计划的重点之一。Stephe 很早就知道这些，但从来没有把这些与自己联系起来。真坐在东京的癌研有明医院里，他才确切了解了世界水平的检治一体机构。这里成立于 1934 年，是日本最早的专业癌症检治机构。

日本癌症筛查体检，相比一般健康体检更有针对性，从检查前

的个性准备和问卷，到临床医师的全面问诊，持续多日的多层次精密筛查。正因为如此，发现 5mm 早期癌症的纪录在日本癌症筛查中并非个例，而许多国家的相关检查一般只能发现 10mm 以上的病灶。

Stephe 面对还看不出端倪的筛查表格，逐渐放松了下来。这里不是办公室，电话号码只有家里人知道，别的，就先放在一边吧。窗外阳光明媚，这个季节，北京也有一样的清朗，但他从来无暇细看。几天时间，排除冗长事物苛杂，Stephe 感觉又缓过来了。在第一时间里，医院给出了一个让他愉快的结果——他不需要担心自己有癌症，但机能方面的调整必须提上日程。

这是最好的了。Stephe 没有急着回去，热爱川端康成的他，终于成行去了被大师们描绘为“盆景”一样的京都——金阁寺周围的夜晚，跑步的人可真多啊。

回国后，更详细的综合诊断报告摆在他面前了。李医生为他建立的健康档案里，这就是一些重新开始的基础。无论如何，是时候改变自己了。Stephe 家里本身就有健身房，李医生给他制定了一个精确的运动计划，还有总是在调整的食谱。几个月里，Stephe 的蓬勃之势立竿见影。

半年后，他又一次去了日本，认真地执行了具有针对性的肠道菌群技术干预。那一次，他在东京的上野跑了 5 公里，李医生也诧异于这个半年前还明显老态的人的急速变化。Stephe 当年在科大踢过足球，美国留学时也常长距离骑行，底子好。经过这一过程，他深深折服于在这个时代才能有的一种身体维护方式——用新观念、新技术、新服务建立的新场景。深入 IT 行业半生的 Stephe，对新的方式很容易理解，何况自己是亲身体验的参与者。

对医学而言，新的观念，是一个进展的发端。谁也不会自己诊断自己，身体的应急机制非常模糊，无法给出身体深处确切变化的一些信号。不过越来越多的人逐渐了解了预防重于治疗的形态。自古以来，中医也一直秉持着这个观念，作为一种文化延续下来。健康管理的重要性被前所未有的放大，主动的健康养护服务模式正悄然在我们的身边席卷而来，资讯前所未有的影响着人们的知觉，Stephe 就是在航班的杂志上第一次了解到了这些。对于新医学技术，引导人们主动地参与到健康养护服务中，必须有一个社会环境引导和科技进步的递进。往往新观念会对整个社会的认知产生改变，就

像 AI（人工智能）技术一样，Stephe 理解起来就非常容易，哪怕目前仅是只露端倪。

新技术更为直接。倒推几十年，谁能把 CT 机小看了，不够规模的医院根本没有，现在这已经是常规检查设备了。新的、更为先进的技术不仅仅是实体设施的发展，也还不仅是生化技术演进的全部，基于互联网衍生的大数据、人工智能等 IT 技术的飞跃发展，为之提供了更多的武器，让更多的方法进入到更为确切、精准的阶段，从而使帮助人们主动管理健康成为可能，成为一种常态化的生活方式。人一直试图真正做自己的主人，我们一直在接近这个目的，新技术是理性的支点，人类越是掌握了新技术，这个愿望看起来就越具体，越真实。

Stephe 理解的新服务就是现在这个样子：诊断的无国界化，有更多的选择，更简易，更贴近日常生活，同时最重要的是——具有完善的执行程度。在国内不能完成的筛查，可以去日本进行；德国的干细胞技术水平领先，那就去那里。凡此种种，人们对健康服务的概念产生了新的认识。当明确的症状已经降临，传统的临床治疗也会基于新技术产生服务方式的改变，逐渐地，把身体里的因果链接起来，让每个参与者都能是一个独立的健康体系。

许多新场景正在产生，像李医生这样的健康从业者已经越来越多。他们与日常生活联系最为紧密，作为健康的最初观察者，尽可能地将健康养护模式延伸到更早的预防阶段，而不是泛泛的一些指南。每个人都不一样，每个人的应对机制当然也是个性化的，要让这样的个性化得到唯一的关照，李医生这样的纽带必不可少。

现实中，健康维护机构还是一个最尖端的行业，不能说是全新的，而是让健康养护不再是一种被动姿态，这个有些理想主义的概念已经存在很久，在合适的背景中应运而生。Stephe 事实上也不是主动参与者，应该说，他是个对自己身体负责的人。而更多像他一样的人，密不透风一样的奔忙里，选择会基于认知。直到有一天，透支出了真正的问题，那时的解决之道得依赖更好的新技术。时间是每个人自己的，辩证地看，又有谁的时间完全是自己的呢？人类就是必须有许多问题，所以一直在解决。

李医生的健康管理机构就是一直围绕这些，以“家庭医生”为主的健康管理诊所场景下，为用户提供主动的健康养护服务。这样的机构，可以理解为一个放大版本的超级诊所。这种管理模式中，机构设置了更完备的辅助功能。运动康复、疼痛管理、功能抗衰等许多项目，都是日常可以随时参与的。Stephe 偏爱水疗，他喜欢那种可以冥想的放空状态。那时，数字消失了。

新健康养护的所有服务都是围绕家庭健康服务的边界、以一种健康的方式去拓展的。家庭医生是机构的核心，管理并链接每个用户的数据，建立了完整的数据档案，对支离破碎的身体数据进行





Sorasak 摄



Michael Browning 摄

拼接。这个数字不是让 Stephe 欣喜或者焦虑的数字，它是更真实的 Stephe，表达上更准确。

李医生也有英国留学背景，经历上的相似，让 Stephe 了解更多未曾涉及的层面。细胞是构成机体的最小单位，人体大约由 50 万亿个细胞组成。李医生介入之前，Stephe 实际上也有衰老的变现。衰老的本质就是细胞的衰老。每一个细胞的生命历程要经过未分化、分化、生长、成熟、衰老和死亡六个阶段，随着时间的推移，细胞逐渐失去活力，增殖、分化能力与生理功能发生衰退。这是不可逆转的，但可以延缓，抵御衰老是一个迎着时间长河的逆流。而干细胞，是我们的身体留给我们最好的礼物，是维持生命不息的最基本动力。因为具有再生修复各种组织器官和人体的潜在功能，干细胞被称为“万用细胞”。干细胞就存在于身体里，在各个组织器官中很好地“潜伏”着。有充分证据证明：开启这份天赐的恩宠，可以为机体重新注入活力，预防、延缓机体的衰老。

利用干细胞抵御衰老，听起来并不复杂：根据存在于干细胞的特定蛋白编码，准确定位，将找到的干细胞进行提纯，并与其他组织细胞区分开来，在实验室对干细胞数量进行扩增培养，对培养中每一阶段的干细胞进行反复的质量检测，让培养完成的干细胞重新回到自己的肌体内。这就是一次干细胞抵御衰老的典型过程。

德国海德堡的 TICEBA 干细胞中心，是全球第一家用 ABCB5 技术进行干细胞提纯的机构，拥有许多专利技术，为全球 3500 人次提供过干细胞抵御衰老服务。这次，李医生不仅带 Stephe 来到这里，同时还带着 Stephe 的妻子——说起抵御衰老，哪怕一丝皱纹的阴影里，女士们也会时不我待地奔赴。

不同于胚胎干细胞，TICEBA 所运用的皮肤间充质干细胞技术完全没有任何生物伦理问题，这是非常容易混淆的地方。Stephe 看过大量外文资料，对这一点格外在意。

皮肤是人体最大的组织。自体皮肤中的干细胞，被直接标记并进行提取，不会有排异反应。到目前为止，这一技术应用还没有出现一例不良反应。一系列过程后，妻子似乎获得了某种加持。Stephe 看到的还是数字，从原理和机制上获得的信息，在 IT 界显得更重要。

这一次，Stephe 夫妇携手去了海德格尔的“黑森林”。马丁·海德格尔是 20 世纪最伟大的思想家之一，托特瑙山上的小木屋和宁静的弗莱堡都曾是他灵魂的驻锡。1920 年 2 月，“黑森林”里的这间小木屋就作为一个哲学象征存在了，是海德格尔思想的隐匿处、源泉，哲学家思想汪洋的涌浪，给人类以慰藉。

“人，诗意的安栖”，这是海德格尔在黑森林里曾写下的话。Stephe 夫妇缓缓走在这诞生伟大思想的山地，最好的时光里，此刻正是一种诗意的安栖。

ADDICTIVE GOODS

上瘾的象征物

文 / Rose

若人生有大限而无意义，那么如何“虚度”此生，也是人们必然面对的课题。

“上瘾”，不失为一种生活的动力和索求。一方面它要为人所警惕，另一方面，令人上瘾之物又往往塑造了丰富的文化与故事，代表着某种非凡价值，去对抗生活的无聊……



Royal Oporto 波特酒（40 年份）

葡萄牙皇家波尔图酒庄
Real Companhia Velha, Portugal

杜罗河畔的葡萄牙皇家波尔图酒庄，有着二百六十余年的历史，也是世界上最古老的葡萄酒产地之一，以及最早开始实行葡萄酒“产地限制”的地方。只有在杜罗河谷法定产区完成种植和生产的，才能叫做波特酒。与威士忌、中国白酒一样，顶级波特酒也讲究陈酿，酒标上会标注 10 年、20 年、30 年、40 年或更长时间，价格也随之升高，品味的是蕴藏之中的工艺匠心与时光封存所带来的丰富味道。

好的东西都差不多，因为肉身区别不大。好酒，有许多可以赞颂而不及的词汇可以罗列，也可以击垮孱弱的灵魂，或是激发成癫狂。火种，看用在哪里了。



清乾隆斗彩加粉彩暗八仙纹天球瓶

2018 年香港佳士得春拍上，一件美国俄克拉荷马州费布克美术馆 (PHILBROOK MUSEUM OF ART, TULSA, OKLAHOMA) 珍藏清乾隆斗彩加粉彩暗八仙纹天球瓶，以 1.3 亿港元落槌。这件清官窑瓷器珍品原由泰贝家族的 George Hathaway Taber 于 1925 年以前入藏，后一直在家族内流传。泰贝家族柯礼夫人 (Mrs. Francis Keally) 于 1960 年将之捐予费布克美术馆，此后一直作为该馆的镇馆之宝。该件作品不仅仅以精美的斗彩锻造工艺著称，其官窑特色的暗八仙纹饰也是亮点之一。

文物首先是携带时光的物质存在，占有欲或者说软敬让拥有成为一个迷人的举动。这一类型就像一张门票，划分出无形的阶层，之所以拥有，有无数解释可以成立。





Goods

瑰夏咖啡 巴拿马埃斯美拉达庄园

作为瑰夏 (Geisha) 是在 1931 年从埃塞俄比亚的瑰夏森林里发现的咖啡豆品种，具有饱满的甜味，极为干净的口感，丰富的气味一直从浆果、柑橘味蔓延到芒果、木瓜和桃子的味道，一种非常明显的佛手柑一般的余味。迄今为止，瑰夏，已经成为世界上最贵的咖啡品种。巴拿马埃斯美拉达庄园的“红标瑰夏”，是产自海拔 1550 米以上的最顶级的瑰夏咖啡，且只有在每年的拍卖会上才能竞标购得。

因为咖啡因的咖啡，时常游离在好和不好之间。别当真，如果喜欢这个味道，就都不是问题。上瘾，何止这一种清浅。

Luxury



Golden Ellipse 5738/50P-001

百达翡丽 Golden Ellipse 系列限量版

“没有人能真正拥有百达翡丽，只不过为下一代保管而已”。

腕表的名贵，透露着生命与时间的哲思。作为瑞士仅存独立制表企业和为数不多家族腕表企业，百达翡丽一直是世界腕表领域的翘楚。为庆祝经典品牌旗下 Golden Ellipse 系列诞生 50 周年（1968 ~ 2018），百达翡丽于 2018 年联手多位珍稀工艺大师，打造了这款 100 套限量版周年纪念组合，含一枚铂金腕表和配套袖扣。

表盘饰有黑色珐琅，藤蔓图案手工雕刻在 18K 金表盘上。这款腕表融合了两种最为珍贵并一直由百达翡丽精心保护的手工艺。相互交织的藤蔓装饰效果图案，与 Golden Ellipse 系列醒目的椭圆形表壳完美搭配，突显了著名的黄金分割比例。这一“神圣比例”由古希腊数学家发现，也是人类史上一些最伟大建筑和艺术创作遵循的基本比例。铂金底盖上刻有纪念文字“Ellipse d'Or 1968 ~ 2018”，表冠上镶嵌一颗黑色缟玛瑙圆珠。

作为一个珍藏的类型，表可以说是人类技巧的钻石，所以一个计时器，无数拥趸、前赴后继。



《上帝之爱》

达明安·赫斯特

艺术品的创作、收藏与拍卖无疑都是让人上瘾的。

作为当代最“贵”的艺术家，达明安·赫斯特（Damien Hirst）声称自己在 40 岁时身价为一亿英镑，超过毕加索、安迪·沃霍尔和达利同龄时身价的总和。

达明安·赫斯特极富争议的作品《上帝之爱》（For the Love of God），是一个真人大小的白骷髅头铸模，以密钉嵌法在头骨上镶了 8601 颗工业级钻石，钻石总重量达 1100 克拉，据说是赫斯特的母亲在听到作品主题时脱口而出的惊呼。赫斯特说，死亡是我作品的永恒主题，我做的艺术，就是直面生命的黑暗与死亡。

《上帝之爱》作品的成本 1500 万英镑，售价 5000 万英镑。“我用最昂贵的钻石来装饰死亡，不但不庸俗，而且很深刻，买家除了得到一个镶有 8601 颗钻石的头骨，还将得到它蕴含的有关死亡和宗教的追问，我觉得卖 5000 万英镑一点也不贵！”赫斯特如是说。这件作品最终以“股份制”形式出售，“投资团队”（非个人藏家）购买了这件作品 76% 的股份，赫斯特自己保留 24%，也就是说，作品未来的增值收益也会直接落入艺术家囊中。

艺术家常让我们陷入深思，而不得要领，所以艺术品就像一个深夜里的锥子——想来看一下自觉吧。而赫斯特这个太特殊了，好像双份直饮威士忌——迷幻，再饱满一些。

Goods

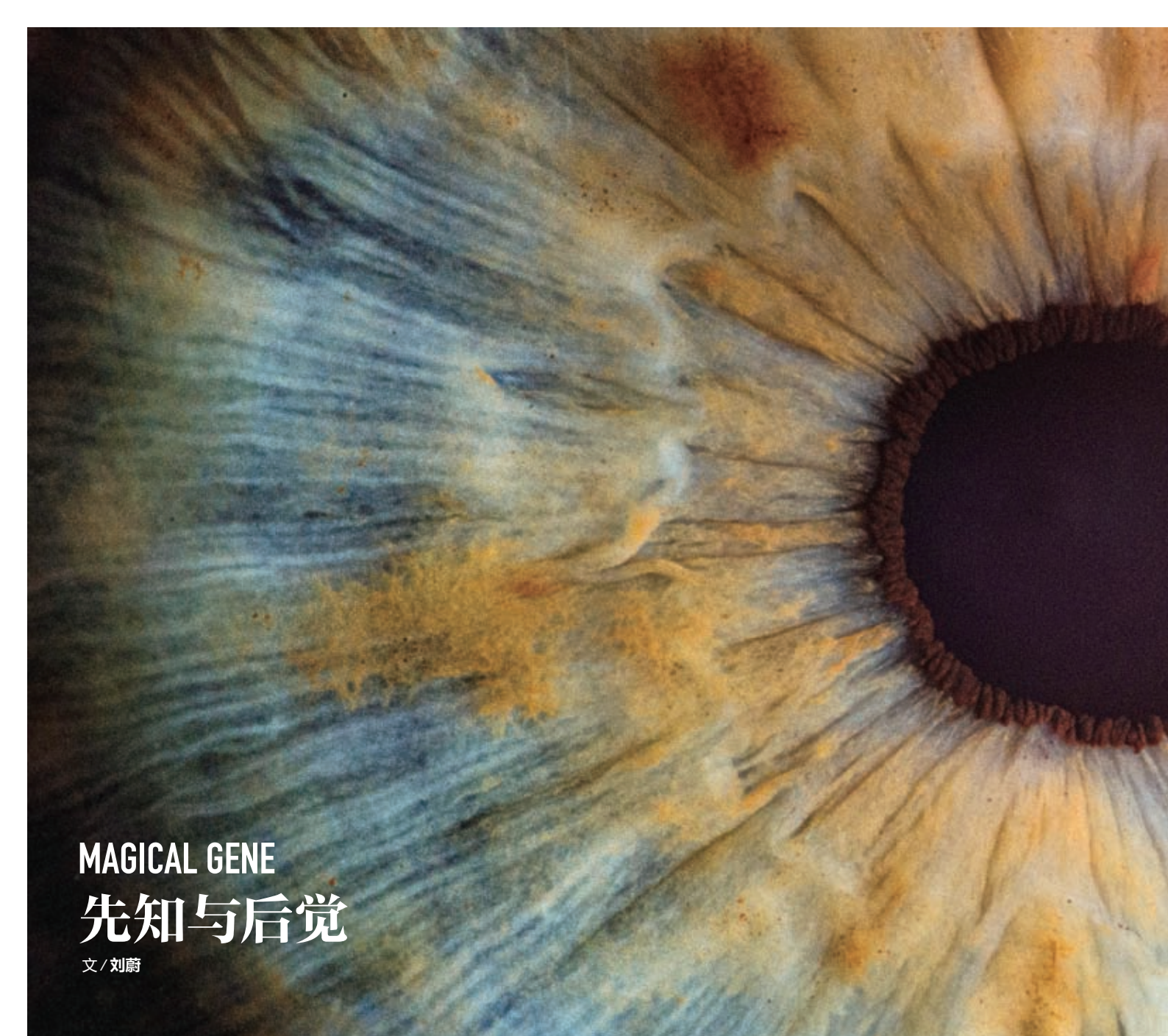


103EX 劳斯莱斯百年纪念款概念车

百年纪念款概念车 103EX，作为劳斯莱斯历史上第一款“概念汽车”，以布局“未来一百年”的视角，为人们定义和诠释了 22 世纪 10 年代的劳斯莱斯。目前看来，无人驾驶、3D 打印、Voice of Eleanor 智能声控系统和个性化定制生产是 103EX 的核心，但是其能源系统和更多技术的具体内容都需要在未来随着技术发展而确定。随着技术更新迭代，或许百年后的交通工具早已不是人们今天所能想象的模样。但对于大多数概念汽车来讲，它们的使命是揭示下一代品牌车型的设计方向和语言。更重要的是，对于在上一个一百年定义了奢华汽车的劳斯莱斯来说，重要的是对未来一百年自身品牌的超前规划与期许。

作为藏品的汽车根本不屑于什么速度等等，“有”是唯一的理由，不能不炫耀的冷静与拒斥感。





MAGICAL GENE

先知与后觉

文 / 刘蔚

三年前，一个朋友刚做完 Wegene 的基因检测，站在科学生活的高地，强行向我们讲解了他的基因：99% 的北方汉族祖源、避错能力如何、运动能力怎样、对哪些营养代谢慢、基因身高多少……席间有人问：测这玩儿干吗？后来，问的人也禁不住好奇，在大型电商搞活动的时候默默地寄出了自己的口水。要不是有一天她愁眉苦脸地拿着自己的检测报告，说她患抑郁症的几率是正常人的 20 多倍，我们还不知道她也测了基因。

这项个人基因组服务真正好玩儿的地方在于，它既严肃又轻松。既有看不太懂的检测报告，例如由遗传基因决定的家族遗传病种类，又有调皮八卦的技能分析，比如你善于观察别人表情的细微变化，又善解人意，恭喜你天生是一个情场高手了。从这项测

试每月以万份速度增长的情况看，它还挺受欢迎，以后侃大山不亮出自己的“出厂设置”会不会显得不够坦诚和怀参？事实上，它是人类基因组计划的一部分。

1985 年，美国一群科学家提出了人类基因组计划（Human Genome Project），相当于生物界的“登月计划”。和冷战期间的空间竞赛不同的是，计划发起后，美、英、法、德、日、中的科学家们纷纷参与其中，而合作很快显示了它的优势：到 2005 年，包含 2.5 万个基因的人类基因组图谱全部绘制完毕。我们今天消费的个人基因组服务正致力于收集中国人的基因组样本，建立数据库。而人类基因图谱在微生物、植物和其他生物上的研究与应用图景尚未完全展开。



Paul Morris 摄

忆往昔，多利羊引无数人惊诧、着迷于“克隆”术，人已经能用一只羊的体细胞精确复制出一只一模一样的羊，这场科学与伦理的热烈讨论里，有人安静地陷入科技与伦理的沉思……

今年1月25日，在多利诞生21年后，国际权威学术期刊《细胞》公布了提振国人士气的最新研究成果：体细胞克隆猴在中国培育成功。视频新闻里，“中中”和“华华”在恒温箱里嬉戏，各抱着一只玩具公仔。

21年间，各国科学家成功克隆了牛、鼠、猫、狗等动物，却一直对与人同为灵长类的猴子无能为力。为什么克隆猴这么难？

在中科院神经科学研究所非人灵长类平台诞生的“中中”和“华华”姐妹俩，基因都来自同一个流产的雌性猕猴胎儿。科研人员提

取了猕猴胎儿的体细胞（非生殖细胞），把包含基因序列的体细胞细胞核“植入”到“摘除”了细胞核的卵细胞里。技术难度在于三点：首先，猴的卵细胞去核难度相当大。科研团队中的博士后刘真反复练习一双巧手，在最短时间内、用最小的损耗完成了“去核”工作。

其次，克隆过程中，卵细胞必须在恰当的时候被“激活”，然后启动一系列发育“程序”。在传统方法中，卵细胞极易被提前“唤醒”，导致克隆“程序”没法正常启动。因此，对植入体细胞细胞核的受精卵唤醒的时机要求非常精准。


再次，克隆胚胎的发育效率非常低，被转移到卵细胞中的细胞核突然要“扮演”受精卵的角色，“赶鸭子上架”很不适应，需要科学家采取非常之手段为胚胎发育“保驾护航”，否则，绝大多数克隆胚胎都很难正常发育。

经过5年努力，中科院研究所突破了克隆猴这个世界生物学前沿的难题。今年，研究所致力于培育大批遗传背景相同的模型猴，用于脑疾病、脑高级认知功能的研究和新药测试。这一世界生命科学领域近年来的重大突破将为脑疾病、免疫缺陷、肿瘤、代谢疾病等的机理研究、干预、诊治带来前所未有的光明前景。

人类进化到今天，从没停下自我探索的脚步：小从精子卵子神经元，大至行为与认知，基因序列和睡眠，就像探索广袤无垠的宇宙和深不可测的海洋，生命不息，好奇心不止。生命的奥义是迷宫，我们不仅要找到出口，居然还野了心去认识迷宫。

当年《自私的基因》甫一问世，理查德·道金斯的大胆陈述让人振聋发聩：任何生物，包括我们自己，只是求生的机器。复制、变异和淘汰演变出大千世界。由此，我们进化精密的躯体不过是基因找到的稳定居所，长久以来引以为傲的自由意志不过是人类虚幻的自我想象，记忆里那些起伏不定却让人产生存在感的情绪，不过是内分泌变化引发的感受……

尚有“先知”，他能否为我们解答：7万年前开始的那次纯属偶然的“认知革命”，何以开启人类中的一小支开始能够描述、愿意相信超出他们理解能力的东西。我们打个喷嚏、咳嗽一声、眨下眼睛，这些不起眼儿的应激反应背后尚且有一套相当复杂的生理机制，那么一个完整复杂的生命过程呢？不得不承认，我们与生俱来的平凡之躯远远超过我们迄今创造的一切智能产品，如果人脑科学是一条1600米的路，人类已经走了有76厘米那么多（美国脑科学家杰夫·利希特曼教授研究得出）！我们究竟有多了解自己？基因检测是否让我们了解自己更多？我们为之低头垂肩的手机是否比我们更了解自己的阅读、购买习惯……？当科技为我们提供更多的手段了解万物，究竟是让我们知道了更多还是仅仅更好奇而已？

 生而为人，便依存在感情里，那是灵魂与岁月的灯塔。





Janko Ferlič 摄

ENJOY LIFE SLOWLY

慢享生涯

支点



Will van Wingerden 摄

AN ISSUE WE SHALL EVENTUALLY FACE

我们终将面对

文/邵琿

健康、美丽、青春，从来没有什么灵丹妙药。令人感慨的是极少未雨绸缪，大多亡羊补牢。

我们很少意识到“身体”的存在，除非不舒服。我们会去定期保养汽车，修缮房屋，但在“身体”被损伤之前，很少想到“身体”也在一点点的销蚀、崩塌，直至无法承受我们生命之重。心灵更缺少养护，她就像是“母亲”，一直在默默地付出，但人们也绝少想到她也需要休养，需要喘歇。

身心的健康，通常在出了问题以后将之交给医生，似乎，这是一件衣服，无论是破了还是脏了，找人缝补浆洗就好了，我们只负责使用，甚至可以丢弃。可惜，除了自己，没人可以做身心健康的第一负责人。

人性习惯为恶果找借口。身心任何不适都会追溯遗传之罪，很少会检视自身的行为。大量的研究成果告诉我们，生活方式可以影响基因表达，也可以造成基因变异。现在的“你”就是你过去塑造的，你的未来亦由你决定。身心健康的人，大都乐观积极，在发现问题时，不是讳疾忌医，不是视而不见，而是开放、接受和改变。积极选择，造就更健康的生命，也在遗传中获得更多的优势。说到底，健康是天下最公平，最有回应的投资，并不因贫穷富裕，地位高低而有所不同，投入多，收获就大。

“健康管理、防微杜渐、持续修缮”是生命常青的三要素。道理易懂，难的是执行。健康管理，就是做好包括健康饮食、合理运动、充足睡眠、定期检查等工作，以及拥有一位真正了解你的家庭医生。没什么神秘，除了拥有一位紧密连接的家庭医生这一目标不易实现外，其他四种方式并不难实现。话虽如此，但在现实生活中，要在缺乏场景和激励的状态下进行健康管理，也确实挑战人性。

防微杜渐是一种积极面对身体问题的态度。除了传染性疾病和一些遗传类疾病，大多数人都是被日渐累积的慢性疾病所击倒的，无论是肥胖、三高，还是癌症，都可以通过积极的管理和检查来及早发现，并得到改变。慢性疾病也可以在萌芽状态时通过积极的干预将疾病控制在一定程度，乃至治愈。

对身心的持续修缮分为两种，一种是让组织和器官保持更好，更持久的功能和状态的改善型干预。随着对健康重视程度，这种需求越来越被重视。今天，这一变化已涉及每一个专业学科。人工晶体置换，膝关节护理，肠道功能调整……几乎每一个领域都有技术突破和新的应用。另一种身心的持续修缮得益于生物技术的快速发展。越来越多的干细胞技术、免疫疗法等前沿技术获得卫生部门的认证通过，应用在医学临床领域。可以看到，未来改善型干预比例会日渐提高，占比超过疾病治疗。观念正在变化，转变已经发生。

“有时治愈、常常帮助、总是安慰”，美国医生特鲁多的这句墓志铭总括了医学之功。说明了医学做过什么，能做什么和该做什么。尽管过去了一百年，尽管医学技术取得了巨大的进步，但这句话仍然道出了医疗的局限和无奈，特别是面对“生命可以有多长？”这种问题。

随着生物技术和AI技术的突破，全球顶级科技巨头都在“生命科学”领域进行布局和探索。Google成立Calico公司（加州生命公司）专注于延长人类寿命的研究。未来学家库兹韦尔甚至预言在2045年人类将实现“永生”。也许这太乐观了，但以当今科技的发展速度，可能在以后的50年左右实现脑机结合，意识上传。一旦如此，意识永生将成为现实形态。人类在过去的几十万年一直遵循着自然规律缓慢进化，但从农业革命到工业革命再到信息革命，人类外部环境的变化速度从千年一变到百年一变再到十年一变，这种文化进化的快速行进也影响着人类的进化速率和进程，人类平均寿命已经从一百多年前的40岁左右提高到目前的近80岁，短短100年，如此进步谁可预料？

今天的人类，正站在新旧人类的分水岭上。往回看，是遵循自然进化的旧人类，向前看，是文化进化和主动进化的新人类，成为新人类还是停留在旧人类，有一道分界线：认知。认知决定进化。今日，保持更久的身心健康，是跨进新人类的一张门票。

一直以来，我们很少思考“生命”本身，认知不足。生命，不止



Haley Phelps 摄

是肉身凡胎，生命也是一段时间的记录。今天，生命状态处于现实和虚拟两个世界中，在虚拟世界里的时间超过66%；生命也是一种共存，我们的肉身中生存着大量的微生物和细菌，越来越多的证据证明，许多病症包括情绪都与这些微生物息息相关。生命还是一个从宿主身份脱离出来的新的主体，对于基因来说，我们不过是基因借住的一个宿主肉身，基因借身体得以繁衍。如果说每一个人都是基因的表达，那么每一个留有后代的人都实现了基因层面的延续——基因永生，肉身腐朽。我们现在不满足，还想要肉身的不朽，以及这一世灵魂的永存。生命是信息的载体，基因记录了所有的生物信息，网络记录了我们生活的主要信息，包括喜怒哀乐，认知思考。如果，生命的

信息被完整记录，在未来是否可以“复活”呢？就像电影《侏罗纪公园》里重新复活恐龙一样。如果可以，从基因到虚拟空间全面的定量生命，留下完整的信息是多么重要啊。

400年前，袁了凡写出了《了凡四训》，提出了“命自我立”这个命题。今天，科技的发展，让人类无限接近这个目标——可以移植器官、皮肤，更换面容，替换老化的晶体和关节……而科学家在实验室已经实现了基因编辑、克隆、iPS细胞诱导等。未来，人类面对的是一个可以想象，但又令人不敢想象的世界。技术的发展一旦脱离了樊笼，人类终将就“我是谁，从哪里来，到哪里去”这个问题作出回答。🌀



海南航空
HAINAN AIRLINES

相伴相惜 梦享飞行
Fly Your Dreams

8月2日海南航空全新开通 广州=特拉维夫直飞航线

Hainan Airlines launches non-stop service from
Guangzhou to Tel Aviv starting 2 August

行走创新之国，探索真实以色列

Travel to the land of creation, discover the real Israel



GUANGZHOU
广州

TEL AVIV
特拉维夫



25
YEARS
海南航空
HAINAN AIRLINES



www.hnair.com
95339 @海南航空



- 海南航空连续七年荣膺“SKYTRAX世界五星级航空公司”称号。
- 体验更舒适：选用B787宽体客机执飞，大空间，低噪音，绿色环保。

Hainan Airlines has been rated a Skytrax 5-Star Airline seven years in a row.
Enjoy an even more comfortable flight experience with the spacious wide-body Boeing 787.

 感知,是生命存在的所有呈现,每个音符的表达,都是朝向无尽的独奏。





R & GLOSS

Lukas Budimaier 摄

BEAUTIFUL FILM LOCATIONS IN BAODING 跟着老电影寻找保定最美的红

文 / 孟丽 孟趁景



敬身山五勇士紀念塔
一九五二年



保定是一座历史文化名城，素有慷慨悲歌易水寒的豪情。这片英雄的热土，在中国革命斗争史上写下过辉煌的篇章。中国第一个敌后抗日根据地——晋察冀抗日根据地的核心就在保定的西部山区，保定是抗日战争的敌后主战场，英勇的保定人民在中国共产党的领导下与日本侵略者进行了艰苦卓绝的斗争，西部山区黄土岭战役闻名中外，狼牙山五勇士跳崖气吞山河，东部平原游击战、地道战大显神威，白洋淀雁翎队、平原游击队、敌后武工队令敌寇胆战心惊，英勇的保定儿女为中华民族的解放作出了巨大的牺牲。

保定火热的革命生活，培育了以“荷花淀”派著名作家孙犁为代表的保定作家群，并产生了一大批以保定土地革命斗争、抗日战争和解放战争为题材的影视文学作品。《小兵张嘎》《新儿女英雄传》《平原游击队》《敌后武工队》《野火春风斗古城》《地道战》《狼牙山五壮士》《烈火金刚》《白求恩大夫》《少年英雄王二小》等脍炙人口的红色经典老电影，不仅故事和主要情节发生在保定，主要拍摄地也大多在保定。2018年，保定重推“跟着老电影去旅行”的精品旅游线路，让人们怀着朝圣的心情，踏上这片陌生而又熟悉的土地，走进影片中的场景，重温曾经的感动。

直隶总督署 感受野火春风里的古城

经典老电影《野火春风斗古城》中，许多镜头取自于保定。在那个“崇拜战斗英雄”的狂热时代里，这个英雄曾经秘密战斗的地方像块磁石一样吸引着无数读者和影迷。多少人曾揣着小说版的

《野火春风斗古城》来到保定，行走在古城的老城根，旧街巷，寻找作家描写过的故事场景。

素有“北控三关，南达九省，畿辅重地，都南屏翰”之称的保定，因特殊地理位置，成为各派势力的必争之地，抗日战争期间成为抗日腹地。来到保定，一定不能错过这座城市最显著的地标，人称“一座总督衙署，半部清史写照”的清代省府第一衙——直隶总督署。参观过总督署，或许才会对“野火春风斗古城”的含义有更深刻的理解。

直隶总督署坐落在保定市中心的主干道裕华路上，是座典型的北方衙署建筑群，在数百年树龄的参天松柏和古槐的掩映下，显得古朴肃穆。这座地标式建筑坐北朝南，凝重的黑色三开间大门安静地向游人敞开。总督署占地总面积三万余平方米，主体建筑大门、仪门、大堂、二堂、官邸、上房均设在中轴线上，并配以左右耳房、厢房等。东西两侧为幕府院、花厅、箭道、花园等辅助建筑。大门外，矗立着两根高达33.6米的旗杆，使这座地标性建筑更加显眼。

走过仪门，步入大堂院，总督们迎接圣旨、拜发奏折，凡重大政务活动和隆重庆典都在此举行。古柏掩映下的甬道上巍然横跨红底金字的“公生明”牌坊（北宋书法家黄庭坚手书），令人顿生敬意。“恪恭守牧”匾额高悬在大堂正中，是雍正九年御笔赐给时任总督唐执玉的。这里有李卫、曾国藩、李鸿章、袁世凯等74人99任次直隶总督在此任职，几多叱咤风云的人物，演绎了惊心动魄的历史传奇。

保定军校

承载中华男儿从戎救国梦

《平原游击队》《敌后武工队》《烈火金刚》等红色经典老电影，成功塑造了诸多使鬼子、汉奸闻风丧胆的抗日英雄形象，用他们的机智果敢影响着一代又一代观众。而现实中的保定，就有这样一处真实所在：在中华民族饱受列强欺辱的危难时刻，从1902年至1923年，短短21年的铿锵岁月里，为灾难深重的近代中国培育出11000多名军事人才，其中将军就达2000多名。这，就是中国近代第一所正规化高等军事学府——保定陆军军官学校，简称保定军校。

1895年底，作为中国近代军事制度革新的起点，袁世凯仿效德国军事科技和教育体制，在天津小站开始训练新式军队。袁世凯任直隶总督兼北洋大臣后，在保定创办了规整浩大的保定军校的前身，始称北洋陆军行营将允学堂，北洋陆军速成武备学堂等，1912年改名为保定陆军军官学校。从此，中国近代军事教育史上最早、最大，学制最完备，门类最齐全、最正规的军事学府，成为了全国训练新式军队和培养新式军官的基地。这里被誉为中国近代军事将

领的摇篮，昔日叱咤风云的人物，吴佩孚、蒋介石、叶挺、张治中、傅作义等都曾是保定军校学生。中国近代历史上许多重大事件，可以说无不有保定军校生的参与。这里，承载过多少中华男儿的从戎救国梦。

保定军校坐落于古城保定东风东路上，遗址上建立了保定军校纪念馆，朱漆大门上高悬的横匾“陆军军官学校”气派威严。馆内珍藏着从海内外收集到的近千件军校文物和相关史料，共同缅怀那段抹不去的记忆。踏上修复的占地4亩的军校检阅台，当年铿锵之音“守信、守时、苦读、勤练、爱校、爱国”好似回荡在耳边。这铮铮12个字的军校校训，也是军校之精神，完成了中国旧军人从“兵为将有”到“保家卫国为天职”的升华。

尚武堂，这座威严的建筑是军校历任校长、教育长办公和居住之所。金色“军魂”两个大字，把此处气氛衬托得淋漓尽致。当时占地面积达3000多亩，校舍大小房屋573间，主要由校本部、大操场、分校、南北打靶场四部分组成。在建校100周年时，东墙上迎来了100位将军的铜像，回归昔日热血沸腾的校园。如今，操场遗址上建成的保定军校广场占地320亩，是华北最大的绿化广场。





冉庄地道战遗址 一段凝固的历史

冉庄地道战遗址是第二次世界大战中，中国共产党领导下的华北抗日斗争中一处重要战争遗址，是毛泽东人民战争思想的生动体现，是冉庄人民与日寇艰苦卓绝斗争的伟大创举。根据冀中平原战斗史实创作的剧本，并在冉庄一带完成外景拍摄的电影《地道战》，一经公映，便引起了强烈的反响，不仅成为传世经典，更使冉庄名扬天下。

伫立冉庄街头，恍若置身于悠长的时间隧道，回到了那战火纷飞的年代。除了人们的服饰和交通工具外，这里的一切依然如故，地面隐藏的射击口、工事，地下蜿蜒的长城，都在默默无言地诉说着沧桑岁月。村里的十字街，维持了二十世纪三四十年代的模样。那棵虽已枯朽却依然挺拔的老槐树，已被钢筋混凝土加固，成为永久的革命传统教育场所。

冉庄地道战遗址于1961年被列为全国重点文物保护单位。现在，冉庄保留着三十余万平方米的一般村落保护区和两万万平方米的重点旧址保护区，每年都有三、四十万历史寻访者到这里参观、

凭吊。由聂荣臻元帅题写馆名的冉庄地道战纪念馆坐落于一所古朴的宅院内，这里原是抗日烈士李连瑞的家。展厅陈列着数百件文物——当时挖地道使用过的镐、铁锹等用具，民兵集合、作战使用过的铜锣、军号，自制的上枪、土炮及烈士遗物、资料、照片和锦旗。

经水泥加固，凝结着无穷智慧的冉庄地道，有几个最明显的特点：三通，即高房互通，院落互通，地道互通；三交叉，即暗枪眼和明枪眼交叉，地堡和高房工事交叉，地堡火力和墙壁火力交叉；四好，即好藏、好钻、好打、好跑；五防，即防封锁、防破坏、防火烧、防水灌、防毒气。地道里面建有指挥处、储粮处、厨房、休息室、小型士兵工厂等设施。指挥部，就在十字街下。冉庄人民以十字街为中心，顺沿东、西、南、北大街挖掘了4条主干线，另有24条支线，形成了村村相连、家家相通的地道网。地道的隐蔽射击孔遍布全村。

昔日硝烟弥漫的抗日战场，如今早已是祥和宁静的美丽家园。路边，时不时还会听到游人不由自主地哼唱：“地道战，地道战，埋伏下神兵千百万……”

我国是世界上谷物酿醋最早的国家，南北朝时期的名著《齐民要术》中曾系统地总结了我国劳动人民从上古到北魏时期的制醋经验和成就，书中共收录了22种制醋方法，这也是我国现存史料中对粮食酿醋最早的文字记载。相传在古代，醋是酒圣杜康的儿子黑塔发明的。杜康发明了酒，他的儿子黑塔在旁边帮忙，慢慢地也学会了酿酒的技术。后来，黑塔在酿酒的过程中越来越发觉扔掉的酒糟可惜，于是就将其存放起来，在缸中浸泡。到了二十一日后的酉时，一开缸，一股从来没有闻过的香气扑鼻而来。在浓郁的香味诱惑下，黑塔尝了一口，酸甜兼备，味道很美，便将其贮藏起来作为调味品。这种调味品叫什么名字呢？黑塔用二十一日（昔）加“酉”字来命名这种调料，“醋”就诞生了。



广誉远日晒夜露一千多个日夜形成的醋膏

广誉远 | “中药炮制活化石”——醋膏的炮制

自古以来，醋一直在人们的生活中发挥着举足轻重的作用，除了作为调味品，醋也是一味药材。中医认为醋性温、味酸苦，无毒、入肝、胃经。在医学应用上，有拌醋制药、和药调敷剂、加热、含漱等方法，这些方法有的是加强药效，有的是改变其他药材的特性。要说在这其中，有谁对醋进行了更深入的挖掘，就当属具有中药炮制活化石之称的广誉远了。这个坐落于山西省太谷县的老药厂，对醋的运用已经有近五百年历史。不同于别家药企对醋的直接运用，广誉远在以醋入药这方面可谓下足了功夫。首先选择上好的山西老陈醋，分装在大缸里，放进阳光房。接下来就是靠时间的打磨，经过日晒夜露一千多个日夜，吸取天地日月之精华，直至20公斤陈醋晒成1公斤醋膏。舀出一勺，闻其味，酸性浓郁刺鼻，观其状，如蜂蜜般粘稠，这个状态才可以作为药引子。那么为什么广誉远的一味药引子都要经过如此漫长的岁月才能用来炮制药材呢，明朝医家李中梓在他的著作《本草通玄》中讲到：“酒制升提，盐则润下，姜取温散，醋取收敛”，而醋膏具有高于陈醋的收敛之性，也正因如此，才能在炮制过程中更好地制约具有生发之气的药材。

悠悠岁月，沧桑巨变，追溯过往，中华民族虽有数千年的食醋历史。而以醋入药的广誉远，却在近五百年的发展做到了使其味更浓，其名更盛，其性更佳。



广誉远精选上好的山西老陈醋置于阳光房中晒制

IT'S SHOE TIME!



夏日最IN鞋款

炎炎夏日，想要拥有精致时髦的造型，需要给足部也加点不同的风情与变化。和包袋一样，鞋子每年也都有自己的趋势风向标，不妨来看看这个夏天最夯的鞋款有哪些？有些甚至可以为即将到来的初秋做好准备。

文 / Clare



1. 街头潮人搭配
2. Chanel
3. 街头潮人搭配
4. Roberto Festa 蓝色粗跟鞋
5. Valentino 粉色粗跟鞋

矮粗跟

如今的粗跟鞋，早已不是印象中老气笨重的样子，时髦起来完全不逊色于细高跟鞋！从 Chanel 经典的双色鞋到 Saint Laurent、Chloe、GUCCI 等品牌相继在秀场上出现，粗跟鞋摇身一变成街头的新宠儿，而无论是搭配基础款的服饰，还是复古连衣裙，都是最佳的时髦搭配法则。



1



2



3



4



5



6

1. 街头潮人搭配
2. 街头潮人搭配
3. 街头潮人搭配
4. Miu Miu 浅粉色低跟鞋
5. Prada 蓝色蝴蝶结低跟鞋
6. Jimmy Choo 金色低跟鞋

小猫跟

迷人又性感的小猫跟绝对是这两季里时髦女生们的新宠。从 Valentino 跳槽至 Dior 的 Maria Grazia Chiuri 就在自己的第一季里献上了这款风靡时尚圈的黑色小猫跟，而后所有的名媛和街头潮人都火速入脚一双，拉开了小猫跟大热的序幕。Prada 与 miu miu 也是小猫跟的拥趸，再配以尖头的鞋型，集柔美与性感于一身。



1. 街头潮人搭配
2. Bally 杏色乐福鞋
3. Gucci 黑色乐福拖鞋
4. Santoni 灰色乐福鞋
5. 街头潮人搭配



乐福鞋

舒适又时髦的乐福鞋真可谓这几年最具人气的鞋款了，可以从春季一路穿到初冬，从大牌 GUCCI 到平价高街品牌，乐福鞋款简直红遍大江南北。平底款给予我们足部绝对的舒适度，而这两季推出的适合夏天的拖鞋款也非常走俏。一双经典的乐福鞋既可以穿出职场轻熟女风，又可以变身休闲街头风，百搭极了。



1. 街头潮人搭配

2. Louis Vuitton 2018 春夏系列

3. Adidas by Raf Simons 运动鞋

4. Balenciaga 运动鞋

5. CALVIN KLEIN 205W39NYC 运动鞋



4



5



3

航母鞋

如果说前两年是小白鞋当道，那从去年下半年开始，从街拍达人到明星，看似丑陋的航母鞋却一路红到令人咋舌。换了设计师后的 Balenciaga 率先推出了戏称为“航母鞋”的运动鞋款。Triple S 爆款鞋从预热开始到售卖，都受到了极大的关注，可以说是一鞋难求。并且，还不仅仅受到男生们的青睐，很多女生也是这一鞋款前仆后继的忠实玩家。



1

1. Tory Burch 宝石与人造珍珠镶嵌凉鞋



2

2. Joshua Sanders 牛仔蝴蝶结人字拖



3

3. Anya Hindmarch 凉鞋

4. 街头潮人搭配

5. 街头潮人搭配



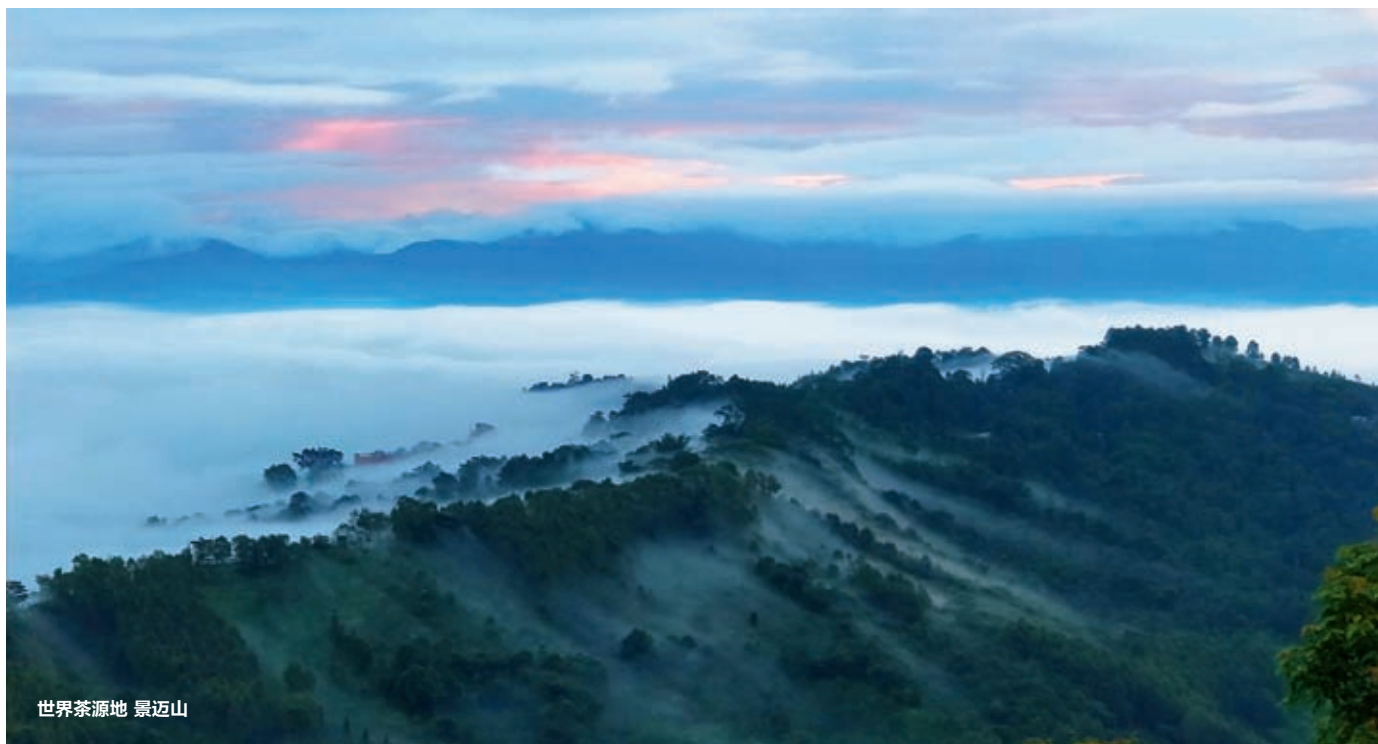
4



5

拖鞋

炎炎夏日，没有比拖鞋更舒服的存在了。过去拖鞋这类鞋款会被认为只适合于日常居家生活，根本没有办法走上街头，更别说登上高级时尚舞台，现如今，人们早已改变了对拖鞋的认知，经过设计师们的“妙手回春”，拖鞋就像艺术品一般让人难以拒绝。无论是从材质、装饰感还是设计款来说，拖鞋真的可以潮到没朋友。🌟



世界茶源地 景迈山

BOLIAN PU'ER-CUSTOMIZE A BEAUTIFUL LIFE

柏联普洱，定制美好生活

文 / 思远

随着夏天的到来，位于澜沧江流域与北回归线交会处的景迈山开始进入雨季。景迈山森林覆盖率高达90%以上，南朗河纵横山谷，月亮湖波光粼粼，在海拔1000~1700米的山间，茶树与森林交错生长。古老的茶山寨依茶而建，白云深处，鸡鸣狗吠。茶园里有七八十岁的老人上树采茶，悠远的民歌飘荡在山间。十九世纪一支法国探险队的队员路易得拉波特曾经用画笔记录下了这里的风景与风情，并称这里为“东方的普罗旺斯”。

云端上的欧盟有机庄园

景迈山柏联庄园就坐落在云雾缭绕的万顷茶园里。春来秋往，生态多样化的有机疏林茶园，花果树木与茶树共生，呈现四季的茶香、花香和果香。10年前，柏联集团遵照欧盟国际有机标准，集种植、生产、贮存、旅游体验、文化传承以及品牌运营为一体的庄园模式，以疏林有机茶园、制茶坊、茶窖、茶祖庙、茶佛寺、茶山寨、茶道、茶山酒店、茶博物馆九大内容为基础，打造中国茶文化主题公园。

景迈山是茶祖的故乡，在1700年前，布朗族的先祖帕岩冷带领族人在景迈山开始驯化野生茶树。至今这里还保留着世界上现存面积最完整、历史最久远的古茶园。历经千载，古茶林仍是当地少数民族的生活之源、文化之源。

元代开始，景迈山的茶叶已是孟连土司敬献皇帝的贡品。2001年和2008年，景迈茶被选为国礼茶送给了世界各国元首。以茶为

生的景迈山各族，把茶视为一种沟通天地生命，由之而形成独特的宗教、建筑、音乐、舞蹈、服饰等风情文化。每年四月，在采春茶的季节，山上各族都要举行盛大的茶祖祭祀活动，这一传统已延续了上千年，景迈山是唯一以古茶园申报世界遗产的古茶山，被称之为“活着的一座山的博物馆”。

柏联普洱岁月藏香

景迈山柏联庄园的茶树与亚热带雨林混生于山野之中，空气湿润，多种兰科植物与茶共生，茶树生长的地底下矿物质丰富，茶叶以稀有的兰花香著称，千年以来以“景迈香”口口相传。庄园的制茶坊建于茶林里，清晨新鲜采摘的茶叶，“不落地”进入初制和精制环节，要经过清洗、摊青、晒青、揉捻、干燥、压制等数十道工序，最后一道工序要经原产地窖藏的自然陈化。



柏联庄园独家利用原产地窖藏的生物技术，熟茶工艺突破传统，去除了“仓味”，生茶独具兰香，造就柏联普洱的“兰香枣韵”。制茶坊的古法制茶工艺遵照“师傅带徒弟”的方式得以传承。10年匠心精研的古法贡茶工艺，成就了柏联普洱的“招牌头香”，带给人们鲜明的口感记忆。

柏联普洱 个性化定制

作为品质文化生活方式的引领者和缔造者，柏联把更多美好的生活注入到了柏联普洱个性化定制中来。依托庄园柔性的产业链和丰富的资源，柏联普洱实现了“从茶园到茶杯”的标准化，柏联个性化定制打通了茶庄园与客户直联的高端定制路径，通过定制把客户的个性化需求渗透到普洱茶的生产制作、设计和体验中来，可私属定制企业或个人的商务礼品、开业庆典、生日寿辰、婚礼纪念、亲人礼品等精致茶品。从个性化的茶空间定制设计到唯美茶席、茶道具、茶家具乃至茶道、香道、花道、下午茶、茶旅生活等都可以定制，以一种内敛而低调的东方生活情调，为人们带来更精致的个性化美好生活。



柏联普洱



景迈柏联酒店



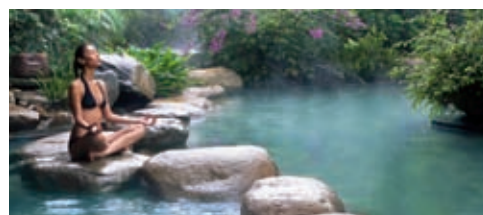
下载直播关注“云茶天使”

柏联庄园茶招商热线：400-871-6989



景迈柏联酒店茶山朝圣之旅

酒店坐落于云雾缭绕的万顷茶林间，恍若云端上的酒店。人们循着柏联普洱的“景迈香”而来，定制酒店三、五、七天的茶山朝圣之旅，在柏联普洱茶庄园开始一段采茶、制茶、贮茶、祭茶祖的茶意生活，深度体验世界茶源地。



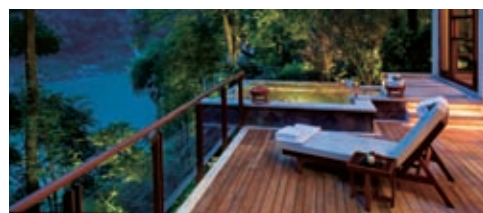
昆明柏联酒店中医养生之旅

位于昆明高原湖畔，湖景独栋别墅均设有私属温泉泡池，露天园林温泉池为客人提供温泉疗养；研习茶道、花道、香道、太极、瑜伽；入住酒店，可获得中医经络检测，并量身定制中医养生套餐；三、五、七天的瘦身养生套餐，疗效显著。



和顺柏联酒店温泉之旅

坐落于和顺古镇田园里的柏联酒店，四面火山湿地环绕，自然的气息在恢弘的现代中式建筑中流动。参加酒店三、五、七天的定制之旅可游和顺古镇、泡闻名天下的火山地热温泉、享尊宠无比的玉石SPA，体验田园牧歌式的休闲生活。



重庆柏联酒店禅修之旅

嘉陵江畔、千年禅寺深处，重庆柏联酒店沿江岸陡峻山崖顺势而建，错落有致地隐于山林之间。江景别墅设有私属温泉泡池，在缙云山和禅寺的强大滋场中，体验道家闭关养生之旅，以道家养生之法排毒、瘦身。

BOLIAN 柏联酒店
HOTELS & SPA

www.bolianresorts.com



天地之间的 剑与气

FUEL ENGINE
AND
NEW-ENERGY
ENGINE

文 / 路泞

关于发动机：传统燃油动力如气宗，龙战于野，刚猛扎实；新能源就像剑宗，唯快不破，锐气逼人。此番交错出的竞争，步步惊心。

创造文明的人类在证明文明的同时也被文明拯救。伊格纳兹·塞麦尔维斯医生发现了洗手的重要性，小小举动，就把产妇的死亡率降到了12%。看似简单的事情，常事关重大。尽管这些觉悟往往是以倒逼方式呈现的，早早晚晚，理性总会与人类在一起。

“霾”，直观的感受让这个难写的字无人不知。认知意味着对眼前的恐惧。守恒的天平不会因振幅改变，人类误会过的，总会回到理性的谦逊中救赎自己。环境还能回到更好一些的以前吗？眼见得，越来越多的交通工具不再用燃油……

压榨出最后的能量

不可否认，短时间内，我们还是得在燃油发动机上下功夫，以期更好的经济性、更低的排放。某品牌的柴油机“数字门”无疑是一记重拳，让许多努力都感到耻辱。不要忘记，真正潜心修炼的，不会是那些声音最大的，比如马自达这样总被认为小众的企业。早年间惊世骇俗的转子发动机应用就是明证，颇有“协和”飞机生不逢时的异曲同工。

时至今日，发动机技术的波澜不惊来源于技术的分野，动力类型造就了传统燃油技术的踟蹰不前。涡轮增压、机械增压、混合动力等，都不过是左右逢源，没有对燃油发动机更进一步的研发热情。而马自达历来暗自发力，这就默默拿出了HCCI发动机。

HCCI发动机是向汽缸里面注入比例非常均匀的空气和燃料混合气。通过活塞压缩混合气使之温度升高至一定程度时自行燃烧。又称压燃发动机。它的点火过程同柴油发动机相类似。

压燃发动机能实现超高的空燃比，传统汽油发动机理想空燃比是14.7:1，马自达的HCCI发动机达到了36.8:1，热效率能达到50%，油耗降低到3.3L。压燃过程中，混合气几乎是同时燃烧释放能力，免去了火花塞点火时火焰扩散燃烧的能力损失。这就是严苛地榨干每一滴油的能量。发动机产业的庞大规模，让迅疾转向充满不确定，发动机的王道更该是现有技术层次的升级。

不过，由于压燃发动机对超高空燃比和点火系统的要求更高，保持稳定工况显得艰难。当发动机转速到达3000rpm后，噪音显著增大，理论上颗粒物排放必然增加。在保证高动力、低油耗的前提下，又能满足高标准的排放标准，想必马自达已经有了解决方法。

作为前沿制造技术，飞机引擎的实验走得更远。早在两年前，全球首个3D打印技术实验出品的飞机引擎就亮相了。

澳大利亚莫纳什大学的研究团队，将一个旧的飞机引擎拆分扫描，激光切割“打印”，再重新组装。这是一项颠覆性的应用技术。塑料与聚合物的打印技术已经规模应用，而这个项目应用的是钛、镍、锡等金属和轻金属。精密打印技术的发展，能够更好地解决引擎的材料结合程度，提高装备精度，让发动机接近没有瑕疵，从而更安全、有更好的燃油经济性。

从理论的角度上，我们对燃油的利用还有很大的余地。







混动的战国时代

据统计表明，以 2010 年以来的数据推算：在 80% 以上的道路条件下，一辆普通乘用车动力潜能的利用是 40%，在拥堵路段仅仅是 25%。机动车数量的增加更进一步累积了尾气污染的程度。对改善环保的呼声日益高涨，让作为权宜之计的混合动力汽车显得生逢其时。

混合动力装置（Hybrid-Electric Vehicle，缩写 HEV）的汽车。混合动力装置就是将电动机与辅助动力单元组合在一辆汽车上作为驱动力，目前辅助动力单元普遍采用动力发电机组。将传统发动机尽量做小，让部分动力由电机系统承担。一般情况下，在低速状态下，直流电机的大扭矩有更好的动力表现。混合动力汽车的关键是混合动力系统，目前的系统总成已从原来发动

机与电机离散结构向发动机电机和变速箱一体化结构发展。混合动力装置既发挥了传统发动机续航优势，又发挥了电动机无污染的好处，汽车的热效率可提高 10% 以上，废气排放实际应用可改善 30% 以上。

1997 年丰田混合动力汽车 Prius 投入商业化生产，预示着混合动力系统进入应用阶段。

2010 年以后，世界各地混动烽烟四起。有“无混动，别出来混”之势。据《中国混合动力汽车行业深度调研与投资战略规划分析报告前瞻》数据显示：从 1997 年全球第一辆混合动力汽车首发到 2010 年年底，仅丰田混动汽车在全球就销售了近 300 万辆。虽



然，混动汽车只占全球汽车销量约 3.7% 的市场份额，而且未来一个阶段市场上汽车仍以内燃机为主要驱动力，混动的影响力却不容忽视。由我国工信部启动的《节能与新能源汽车产业发展规划（2012 ~ 2020）》已明确鼓励多种技术路线车型的发展。作为新能源汽车类型之一，混动汽车规模化和产业化可能性最大。根据数据分析：到 2020 年，全球混动汽车市场将占到整体市场的 13%（1400 万辆）。EV（纯电动汽车）虽然在不断增长，但是绝不是唯一出路。之前的混动系统还会长期缓冲，产业调整的可执行程度决定了这一方案的历史地位。

飞机的混动也已经指日可待。空客与德国西门子公司、英国

发动机制造商罗尔斯·罗伊斯合作，共同开发用于商用飞机的电动混合动力航空发动机，这款称为“E-Fan X”的发动机预计 2020 年能实现首次试飞。E-Fan X 具体应用是：在一架 4 引擎 Bae 146 商务飞机上用电动混合动力发动机替换一台普通发动机，在取得良好试验效果后再替换另一台。兆瓦级的电动发动机由西门子制造，供电的发电机由罗尔斯·罗伊斯制造。

电动飞机初创公司 Zunum Aero 宣布计划到 2022 年推出 12 座的混合动力电动飞机。它的电动飞机能够将低于 1000 英里航程的飞行时间减少一半以上。在将来，该公司还会推出 30 ~ 50 座的大型电动飞机。这些，都已不是空穴来风。

电动刚到热闹回目

也许误会了，从特斯拉开始，EV（纯电动汽车）的技术屏障似乎迅疾消解。是个品牌就能 EV，创个品牌自然也是 EV。从电气工程角度理解，这确实是传统汽车行业的巨头们不愿意正视的。从这个角度上想，“乐事”汽车项目的圈钱能力是可以理解的。

电动汽车驱动是一块，蓄能是更要紧的，至少要向燃油发动机续航看齐。电动车电池可以分为两大类：蓄电池和燃料电池，蓄电池适用于纯电动汽车，燃料电池专用于燃料电池电动汽车。

铅酸蓄电池已有 100 多年的历史，一次充电行驶里程较短，另一个是使用寿命短，使用成本过高；镍氢电池使用寿命较长，无记忆效应，但价格较高，曾有一类车一次充电可行驶 345km，有一辆车一年中行驶了 8 万多公里；电动车锂电池锂离子电池，突出的特点是：重量轻、储能大、无污染、无记忆效应、使用寿命长，在同体积重量情况下，锂电池的蓄电能力是镍氢电池的 1.6 倍，是镍镉电池的 4 倍，并且人类只开发利用了其理论电量的 20% ~ 30%，是一种真正的绿色环保电池。

相对蓄能，纯电动汽车的动力性能一直被忽视。消费者的选择

是客观的，对续航能力提升的期待比什么都重要。充电系统更是一个社会系统升级过程。比如奥迪纯电动 SUV 概念车“E-tron Quattro Concept”：装配了 3 个电动机，总输出功率能有 320KW，百公里加速 4.6 秒。这些听听就是，而续航能力达到 500 公里才显得霸道。奥迪联合 LG 化学和三星 SDI 开发的强力电池组和电池模块，并整合了快速充电技术方面的长足进步，新的联合充电系统（CCS）充满电能跑 500 公里的状态，只需要 50 分钟。这一组合已经开始接近对现有燃油车使用习惯的期待。

前不久，沈阳航空航天大学在中国工程院院士杨凤田的带领下，完成了“增程电动双座飞机”，完成飞机的总装及地面试验工作，并完成了首飞实验。增程型双座飞机通过增加电池组容量、提高电池组性能，优化结构设计等方式，大幅增加航程和续航时间，续航能力达到 2 小时，符合欧盟对电动轻型飞机续航能力的要求。除了增加航程外，还有另一项重大改进，那就是让飞机背上降落伞。飞机也可以伞降到地面，安全性能大幅提升。

无论如何，纯电动技术的进展处在瓶颈的突破阶段，更成熟的系统似乎指日可待。





总有剑走偏锋者

所有的品牌都在研制新能源汽车，新能源也被简单地与电动联系起来。而电动的能源渠道本身就是一个课题，还有蓄电池处理这一正在努力解决的课题。混动暂时性缓解能源危机，减少了对石油的依赖。

以氢气为汽车燃料这一想法由来已久。氢具有很高的能量密度，释放的能量足以使汽车发动机运转，氢与氧生化学反应只生成水，没有污染。也就是说，汽车行驶唯一排放的就是水。有一种观点认为：以氢为能源的燃料电池是 21 世纪汽车的核心技术，其革命性意义相当于处理器对计算机的关系。

这一技术也不是没有屏障，要是完美早就风行于世了。氢燃料电池成本过高，而且氢燃料的存储和运输按照目前的技术条件来说还是一个难题。氢分子非常小，极易透过储藏装置的外壳释放，氢气的提取需要通过电解水或者利用天然气，也需要消耗大量能源。在这一领域走在前列的丰田几乎是在孤军奋战。

去年底，美国加州能源委员会（CEC）计划将有 50 座加氢站

投入运营，但目前来看比预期的投放速度慢。对于氢动力车型而言，最关键的问题还是在于加氢站的覆盖。相当于加油站对汽车的关系。Mirai 是丰田推出的一款氢燃料汽车，由于行驶时只排出水，所以被称为“终极环保车”。在标准的加氢站充满 Mirai 的储氢罐大约需要 3、5 分钟，在某个工况标准下，Mirai 的氢储量至少可以支持 700 公里续航里程。现实和理想之间的丰满和骨感，取决于前瞻的明确。也只有丰田这样的巨头敢于放手一搏。

我邻印度，常有出人意表的举动和行为。汽车技术上也有出手：塔塔集团发布的一款车能让人多想一会儿。这款名叫 Tata AirPod 的汽车总长不到 2.5 米，整车重不到 280 公斤，但是最高时速可达 70 公里。让人恍惚的是：它的动力来自于空气。空气通过一定的压缩装置，通过动力系统进入发动机驱动活塞运动，车就走了。听起来真是好，这样的动力源不仅是零污染，而且似乎没有能源消耗。

这款汽车上市具体时间还没有确定，但愿是真的。简直是没有动力消耗的、更小的 smart，城市的方舟啊。☉

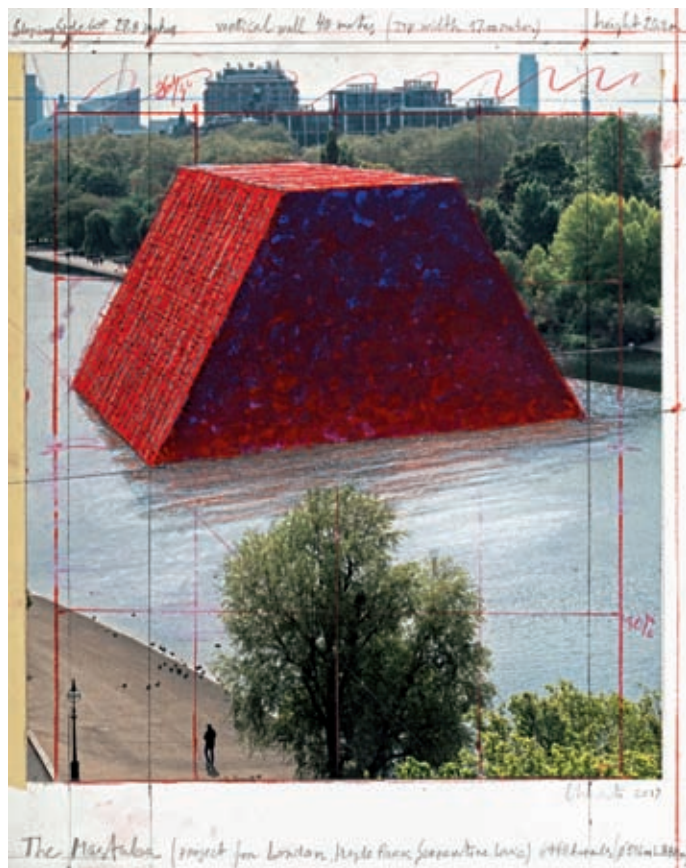
SERPENTINE PAVILION BEIJING 蛇形美术馆的北京夏天

文 / Rose

2018年5月29日，伦敦蛇形美术馆户外展亭项目（Serpentine Pavilion）首次走出英国，登陆北京王府井，为这个夏日带来不一样的艺术与文化体验。







左图：《玛斯塔巴(伦敦蛇形湖项目)》克里斯托 图片来自 André Grossmann © Christo 2018
 右图：《桶墙》克里斯托与珍妮·克劳德 图片来自 Jean-Dominique Lajoux © 1962 Christo

蛇形美术馆 (Serpentine Galleries) 位于伦敦海德公园内的肯辛顿花园，蛇形湖畔临水而建，是英国最受欢迎的美术馆之一。其历史悠久的优雅建筑曾作为皇家茶室使用，自 20 世纪 70 年代开放以来，美术馆展示了超过两千名具有国际声誉的艺术家作品，其中包括曼·雷 (Man Ray)、亨利·摩尔 (Henry Moore)、安迪·沃霍尔 (Andy Warhol)、达明安·赫斯特 (Damien Hirst) 等最受世人瞩目的艺术家的作品。如今，蛇形美术馆拥有位于九曲河畔的两座展馆——历史悠久的蛇形画廊 (Serpentine Gallery) 和由扎哈·哈迪德 (Zaha Hadid) 担纲设计、2013 年新晋开放的蛇形赛克勒画廊 (Serpentine Sackler Gallery)。

2018 年 6 月 19 日至 9 月 9 日，著名的大地艺术家克里斯托·克劳德与已故妻子的珍妮·克劳德的双人展《桶与玛斯塔巴 1958 ~ 2018》(Christo & Jeanne-Claude: Barrels and The Mastaba 1958 ~ 2018) 在蛇形美术馆展出。这两位曾经将德国国会大厦、

巴黎新桥甚至是小型群岛包裹起来的艺术家，完成的作品寥寥可数。四十多年来，他们一直不接受任何委托与赞助，坚持自费上千万美元，耗时几年甚至二十几年去申请、等待政府的许可证，以实现这些昙花一现的超大型项目。

在本次展览上，克里斯托创作了一件大型户外装置《蛇形湖上的玛斯塔巴》(The Mastaba for Serpentine Lake)，20 × 30 × 40 米体量的巨大漂浮物由 7506 只空水桶组成，造型取自美索不达米亚平原的玛斯塔巴 (埃及金字塔的前身)。

蛇形画廊与建筑领域的结合一直相当紧密，除了每年固定的 8 场艺术展览之外，自 2000 年以来，蛇形美术馆每个夏天都会和一位世界知名建筑设计师合作，设计搭建一座户外展亭 (Serpentine Pavilion)，在碧波环绕的草坪上举办展览和一系列文化活动，该展览目前已成为世界上参观人数最多的建筑、艺术和设计展览之一。



2017年由弗朗西斯·凯雷设计的伦敦蛇形画廊户外展亭
图片来自 Iwan Baan © 2017 Kéré Architecture

2018年，蛇形美术馆展亭走出伦敦，落地北京王府中環西侧的绿地广场，这也是蛇形美术馆在英国之外以联合委托的形式建造的首个展馆，也是近年来愈发流行的艺术与商业地产结合的一个鲜活案例。该项目由来自中国四川的家琨建筑设计事务所担纲设计。

建筑师刘家琨从儒家文化中获取灵感，打造出一个“充满能量，引而不发”“刚柔并济，微妙平衡”的独特空间装置。

刘家琨如此阐释此次的设计理念：力没有形状，但无处不在，并且塑造了世界的形象。怎样对待力不光是一种技术的态度，也是一种文化的态度。刘家琨希望能过在作品中超越中国表象符号，揭示一种更内在的东方意识。

“力”显然是作品的主题，蛇形美术馆北京展亭可以被看作是一组力学装置，展现了一种新的结构概念：用一组层数自下而上逐次递减，由螺栓连接在一起的叠层薄弹簧钢板作为“弓身”，用“弦”

一样的钢索将其强力拉弯，又通过“箭”一样的底部钢梁保持恒定，利用材料的弹性和力量形成了充满张力而又内在平衡的无支撑的自稳定结构，组成一个“弓拱”。刘家琨希望这种新的结构能带来一种建筑学上的启示。

蛇形美术馆展亭项目素来以提供独一无二的建筑体验项目而著名，在夏日的斑斓夜色里，展亭与灯光艺术家合作的灯光表演将带来震撼的视觉体验，通过演讲、表演及发人深省的讨论等各种活动相互作用，从而最终实现项目所要传达的“社会建筑”的理念。

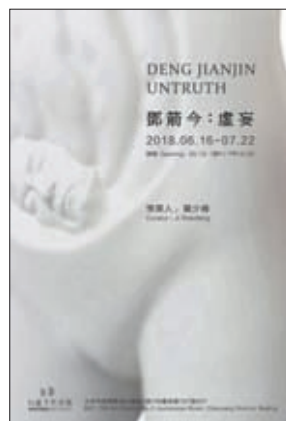
从6月至10月，蛇形美术馆北京展亭推出每月一次的“展亭周末”文化项目，包括两个系列主题座谈，分别是周六的“创意、文化与城市”以及周日的“探索未来”……同时还开展一系列社区活动，其中包括健康、艺术和创意工作坊、草坪派对、儿童迪斯科课程、数字多媒体表演以及特别策划的户外艺术电影放映等等，在北京城市中心，带来一抹夏日的艺术亮色。🌞



《郑皓中：日照朱家角》

展览时间：2018.6.7 ~ 2018.7.27
展览地点：北京金杜艺术中心

本次展览是约翰莫尔绘画比赛（中国）大奖获奖艺术家郑皓中在北京的首次个展，展出了艺术家从2014年创作至今的27件油画作品，这些作品均是艺术家在其山东日照和上海朱家角的两个工作室完成的，也由此构成了展览的题目。郑皓中的作品常常使用喷漆、水彩、厚薄油、丙烯颜料以及综合材料等各种媒介，回避了那种典型艺术史易于理解的风格；同时画面上赤裸裸地留下的一些空白，则故意暴露出绘画空间与真实空间的脱节。



《邓箭今：虚妄》

展览时间：2018.6.16 ~ 2018.7.22
展览地点：北京白盒子艺术馆

由冀少峰策划的邓箭今个展《邓箭今：虚妄》，呈现了艺术家邓箭今2012~2018年间的十余件作品。邓箭今是上个世纪90年代初期“新生代”艺术家中的重要一员，他的视觉图像世界彰显出由于激变的社会发展潮流，都市文化的兴起，大众文化的流行以及社会急剧转型所导致的自我的一种敏捷反应。他的创作专注于身体叙事的艺术家，以身体符号表达人的隐秘情感，并探求一种权利意识。



《莱安德罗·埃利希：虚·构》

展览时间：2018.6.1 ~ 2018.10.15
展览地点：上海昊美术馆

建筑师出身的艺术家莱安德罗·埃利希（Leandro Erlich）是阿根廷著名的“视错觉”艺术家，他擅长使用镜面、投影、建筑结构来改造空间，利用视觉制造的错乱感和幻象，来动摇人们日常生活经验里的常识，从而创造出令人遐想的视觉迷宫，带领观众重新判断和思考身体与空间的关系，个人与社会空间的关系。



《平遥国际雕塑节》

展览时间：2018.7.20 ~ 2018.8.20
展览地点：山西平遥古城

首届平遥国际雕塑节于7月20日在平遥古城举办，本次雕塑节由平遥县人民政府和奥地利莫比乌斯艺术基金会共同主办。国际策展人由曾担任第55届威尼斯双年展策展人的Lorenzo Benedetti先生担纲，中方学术总主持则邀请中国美术馆馆长、著名雕塑家吴为山先生担任，共有来自近20个国家的约70名艺术家参加展览。平遥国际雕塑节可视为在平遥国际摄影大展和平遥国际电影展广受赞誉之际，古老的平遥又推出的一个文化ID。



经邦云
KINGPOINT CLOUD
EDUCATION & TRAINING

十年

专注股权

助推行业寡头

引爆股权核能量

[对内共治共享/对外寡头化扩张]

股改不是简单的分钱机制，
是一套从顶层控制到底层动力相结合的股权激励机制与企业治理体系，
助推企业成为其细分行业寡头！

解中行

《经邦企业股权激励咨询》全新升级 · 重磅来袭！

【时间/地点】 每月滚动举办 中国·上海

【报名/咨询】 180 1645 0980 (王老师)

【渠道/代理】 188 0181 0988 (李老师)



关注公众微信



股权问题？扫我！

网址：www.chinaoption.net 免费垂询热线：400-116-8360



成都西村大院



LIUJIAKUN THE NOSTALGIA OF ARCHITECTURE

刘家琨 建筑的乡愁

文 / Rose 图 / 存在建筑 & 家琨建筑设计事务所

过去二十年，伴随着轰轰烈烈的城市化进程，中国无疑是世界建筑领域最先锋和广阔的实验场，几乎所有一线建筑大咖都来中国盖过房子，中国当今最一线本土建筑师，大多也可以看到这种西方现代或后现代主义建筑脉络的传承与巨大影响。

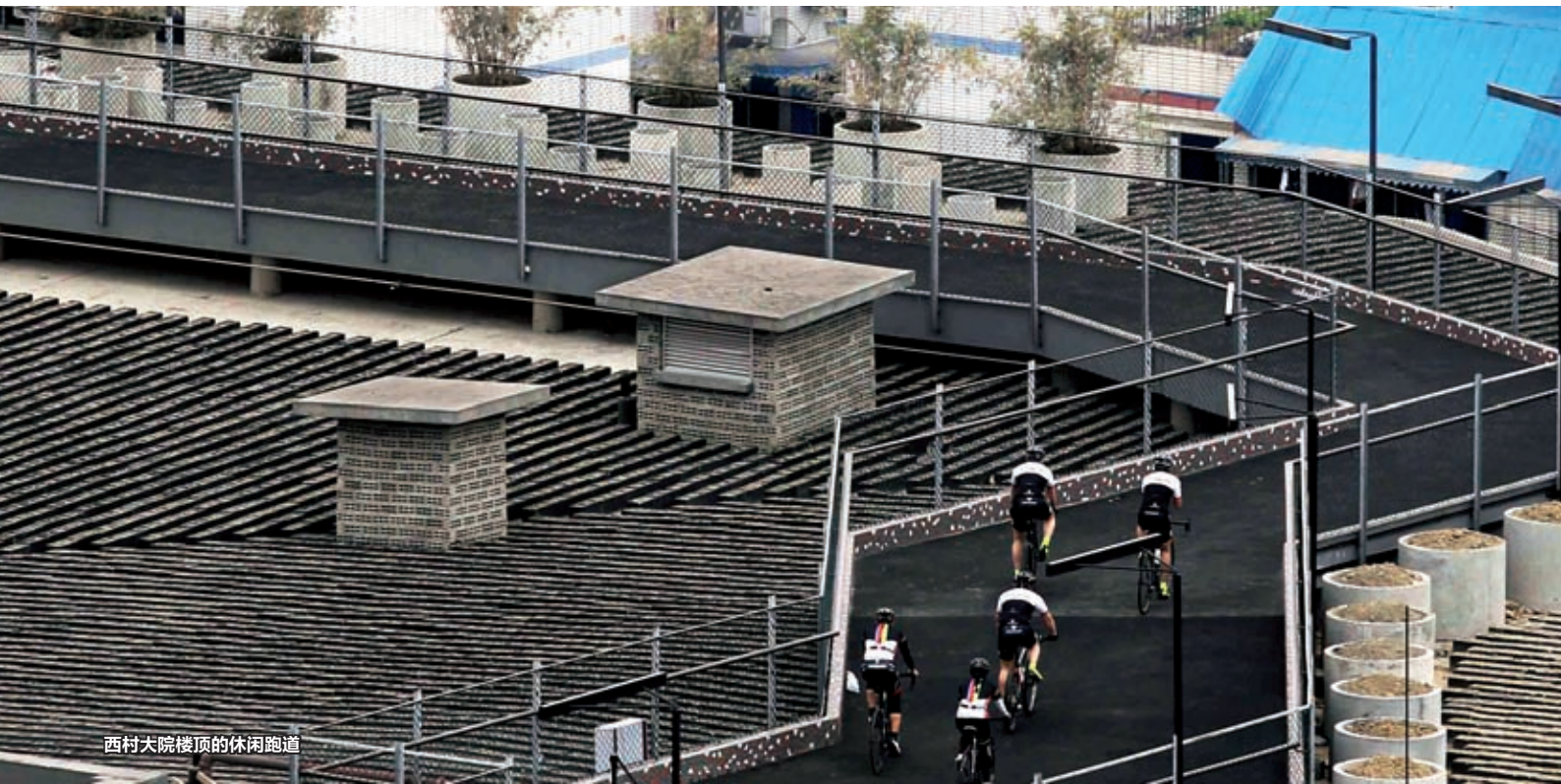
刘家琨的建筑因这样的背景而显得非常独特，作为一名土生土长的四川建筑师、曾经上山下乡的文学青年、作家，他的建筑作品大多集中于四川这片土地上，看不到舶来的“设计感”，也不强调流派思潮、个人风格或者任何可以迅速概括的“标签”，却在一片浑然中，呈现着当下语境中，中国本土建筑面貌的复杂与温情。

从作家到建筑师

刘家琨，一名在作家、艺术家与建筑师身份之间游走的“建筑师”。1982年，四年建筑专业毕业后的刘家琨被分配到了成都建筑设计院，却将精力全然扑在写作上，期间只主持设计了两个建筑，却出版了多篇小说，甚至后来还被调到四川文学院……兜兜转转，直到1999年，刘家琨才又转回了自己的老本行，成立了属于自己的建筑工作室。

虽然刘家琨以建筑师的身份为人所熟知，但是他在作家和艺术家圈子里的朋友明显更多——特别是四川文艺圈子里，刘家琨与诸多诗人、画家私交甚密。1984年，何多苓在油画《我们这一代》里画了一大群人，刘家琨是站在最前头的那一个。作为建筑师所接到的第一个独立委托，便是画家罗中立的工作室，包括后来的何多苓工作室，张晓刚美术馆等等，刘家琨俨然成为川派艺术家之家的缔造者。

建筑的温度来自于了解。刘家琨为艺术家朋友们打造的空间，



西村大院楼顶的休闲跑道

最重要的基石是彼此熟悉、信任，思想相通。但在具体的实施上，面对的却是建筑领域最真实的实际困难：当地民工们无法看懂复杂的施工图纸，施工手段的粗糙和局限，迫使刘家琨发展出了早期的建筑理论——“低技策略”。相对于西方高技派建筑来说，这种策略的起因是无奈，却也迸发着自己独特的魅力。

“（建筑的）精致性肯定是一个标准，但不是唯一标准，手工感也是成立的。”刘家琨对此有其独特的看法，“民间就有那种想事情的直接性，他才不跟你绕，但他带来的美学是有某种解放性的。”

从外表看来，刘家琨的建筑从不强调强烈的形式感与个人风格。他惯常使用的都是最平常普通的建筑材料，如混凝土、廉价再生砖、素面抹灰，用混着石子水泥铺成了广场……他一向避免“高光”的出现，将建筑尽可能融于川西蒸腾的水雾之中，看起来很“糙”或者很“乡土”，这一方面是他个人的审美选择，另一方面受制于工人们的施工方式和成本要求。

有人评论日本、瑞士的建筑师遵循的是一种极简主义思潮下的“洁癖美学”，有着极强的形式感和建筑师个人的存在感。而在刘家琨的建筑中却看不到这种趋势，或者说是一种相反方向的发展。

“完成建筑靠的是社会的合力。中国的民族性里一直没有那种极端的‘洁癖’，社会大环境中没有那种要求，我一个人要求了也

没法真正完成。我只是因地制宜，根据自己周边的社会条件，选择能够实现的个人喜好在做事情，自然而然就形成了这种面貌。”刘家琨说。

“我接触的很多建筑师，其实都是人类的敌人。好多建筑师都在做一个壳，而刘家琨在做整体，他考虑的事情是人的整个感受。”方力钧如此评论刘家琨的建筑。

蕴含在建筑空间之后的“精神氛围”是刘家琨在建筑中最看重的。早年的低技策略，现在被他视为一种立足于“此时此地”去处理和反转现实的方法论。“高或低是相对概念，要由目标任务来界定。有什么条件就充分利用什么条件，在此条件下尽量做到高品质，才能体现设计应有的价值。”刘家琨说。

西村大院 院子里的成都生活

第一次看到刘家琨设计的西村大院，是在成都市政府的宣传片里。这座总建筑面积20万平方米的巨型实验性建筑空间，完全颠覆了人们对于社区、院落的想象，同时也被视作为成都城市精神的一张名片。

这座大院的建筑沿四边修建，中间围合出一个拥有三座足球



利用汶川大地震废墟材料制成的“再生砖”



刘家琨

家琨建筑设计事务所创始人，主持建筑师

1956 年出生，主要作品有鹿野苑石刻博物馆、四川美院雕塑系馆、成都当代美术馆等，并著有《明月构想》《此时此地》等文学著作。曾获得亚洲建协荣誉奖、2003 年中国建筑艺术奖、建筑实录中国奖、远东建筑奖、中国建筑学会建筑创作大奖、首届奥迪艺术与设计大奖等。主持设计的作品被选送参加德中文化年“土木—中国青年建筑师展”，法中文化年“中国新建展”，荷兰 NAI 中国当代建筑展，俄中文化年，意大利帕尔马建筑节，索菲亚建筑周，威尼斯建筑双年展等国际展览。

场和多元活动空间的巨型院落，成为一个外高内低，容纳纷繁杂陈的公共生活的“绿色盆地”，呼应着四川盆地的原风景。其中大、中、小竹林和院落层层相套，激发成都人竹林下休闲生活的集体记忆。大院设有多个进出口，所有市民都可以在这座大院里自由穿行、散步、踢球、恋爱、遛娃、跳广场舞或者下棋打麻将。

占地面积虽然庞大，但是西村大院的建筑高不过 24 米，完全隐匿在周围的高层建筑中，显得低调而“老气”，也有人将它比喻为“四川火锅”，内部包容杂糅，什么都可以下去。建筑沿边修建可以最大限度地利用到街道资源，同时也能得到最大最完整的内部空间。最受人瞩目的是一条架空体的休闲跑道，如高架桥般攀升至屋顶又环绕一周，这显然在任何城市的任何建筑空间里都算奢侈。作为一个商业社区，西村大院可以说彻底颠覆了人们的常规想象，使日常休闲方式获得了具有纪念性尺度的集中表现，也营造了一座周边社区民众休闲生活的乐园。

对刘家琨来说，西村大院像是一个书架，放进去的每本书都不同，但放满以后，它们还是在书架的秩序之中。如果秩序足够强大，就可以包容小小的变化，小小的变化积累起来又会变成一种秩序。

形，就带着时刻运动变化的时间感，而非固定在某种状态下的空壳。2015 年正式完工的西村大院与 2016 年威尼斯建筑双年展

总策展人、普利兹克奖获得者智利建筑师亚力杭德罗·阿拉维纳提出的“来自前线的报告”主旨非常契合，关注建筑与普通人日常生活的联系，此项目因而受邀参加威尼斯建筑双年展主题展。

作为土生土长的四川人，刘家琨不仅仅工作在四川，大多数作品也坐落在四川，他所设计的鹿野苑石刻博物馆、安仁建川博物馆（聚落）文革之钟博物馆、成都当代艺术博物馆、水井街酒坊遗址博物馆等等，都从里到外地散发着四川的文化基因，也书写着刘家琨对四川，对于成都的认知与感怀。刘家琨曾经在接受记者采访时阐述过什么是四川人：“好多人活是为了‘存在感’，要有个身外之物来证明自己的存在。四川人骨子里追求存在本身。‘存在’就很好了，不需外来证明。生命就是在，在，已经就是一切。这种价值观时间观造就了四川的休闲，人们大都有点不认同商人，站在渔夫那边。四川本土的茶馆文化和外来的咖啡文化就不大一样。咖啡有个兴奋因素在里面，有人喝咖啡是为了提神，趁热喝一杯，提提神，然后去干点什么；茶馆不一样，茶不提神，茶水没完没了。四川人打麻将也不见得是为了真赌，赌个功利结果。加点小钱是加点盐，是消磨，是好玩，是‘在’的一种方式，快乐地活在这一分钟里，输赢不是目标，不是以功利效率为诉求，就像欧阳江河说的——只销魂，不勾人。”



胡慧珊纪念馆，四川安仁



胡慧珊纪念馆 对普通生命的珍视

和西村大院的大相比，胡慧珊纪念馆因其小，而更具有特殊的意义。

作为亲历汶川大地震的四川建筑师，刘家琨在灾后多次往返于汶川与成都之间，参与了灾后部分村落的重建工作。

在这个过程中，刘家琨发现地震后的废墟清理是一个耗资费力的事，而防疫喷洒处理完毕后，破碎的废墟材料完全可作为骨料重新运用到建筑中去。于是刘家琨研究出了一种“再生砖”：骨料为灾后废墟材料；季节性农业废料的秸秆，在四川农村的夏季常见易得，作为原料加入再生砖，同样可以降低成本且避免燃烧产生的空气污染；制砖机械采用的杠杆式机械压砖机，是乡村原有的粉煤灰砌块的手工机械，廉价易得，适应性强，也利于灾区群众的自救自建生产。

再生砖废弃材料在物质方面的再生，又是灾后重建在精神和情感方面的“再生”。这样生产出来的再生砖，被广泛用在灾后重建的村落和刘家琨之后的建筑设计中，如水井坊博物馆，西村大院和瑞士诺华上海园区办公楼等项目中均有使用。

唯独没有使用再生砖的，是坐落在四川安仁的胡慧珊纪念馆。

这座可能是世界上最小的纪念馆，是刘家琨为纪念在 5.12 大地震中失去生命的都江堰聚源中学初二学生胡慧珊而捐建的。

“我在废墟上和胡慧珊的父母结识，可能是母亲刘莉手上拿着胡慧珊的乳牙触动了我，或者叫‘缘分’。想到建这个纪念馆，是在明白捐款之类的行为对他们都无意义之后。我是个建筑师，只有

盖房子是我擅长的事。”刘家琨说。

生于 1993 年，卒于 2008 年 5.12 汶川特大地震，去世时胡慧珊年仅 15 岁。她生前喜欢文学，梦想成为作家。胡慧珊纪念馆以灾区最常见的坡顶救灾帐篷为原型，面积、体量、形态均近似于帐篷，外部红砖铺地，墙面采用民间最常用的抹灰砂浆，内部为女孩生前喜欢的粉红色，墙上布满女孩短促一生的遗物，如书包、球拍、水杯、卷发棒和成长照片等等。

这里的纪念内容没有悲壮热烈和宏大喧嚣，只是关于一个花季少女的追忆。从一个圆形天窗洒进的光线，使这个小小空间纯洁而娇艳——这个纪念馆，是为一个普通的女孩，也是为所有的普通生命。

虽然它很小，但在刘家琨的设计生涯里仍然是非常深入内心的一件事。朋友建议刘家琨用他发明的再生砖来建这个纪念馆，刘家琨拒绝了。“这是为她做的事，我想尽量把自己剔除掉。”刘家琨说。在这个建筑中，刘家琨没有任何的技巧，朴素到底。这个纪念馆对于胡慧珊的父母也是一种精神的寄托，现在逢年过节或者胡慧珊的忌日或生日时，他们有时也会过去。而对于更多的参观者来说，胡慧珊只是地震中逝去生命的普通学生之一，但“对普通生命的珍视是民族复兴的基础”。

被问及地震对于刘家琨个人以及建筑上发生的影响时，刘家琨只是简单地回应说：“我在设计中更关注人的感受了。”在他看来，标签都是别人贴的，刘家琨的建筑往往像是艺术家或者文学家的一件作品，“朴素到底”的背后，提出的是关于这个时代与这片土地的一个问题或批判。🌿

选择南航 邀您一起领略英伦风情

2018年5月30日起，南航武汉直飞伦敦，每周三班，A330执飞
2018年7月12日起，广州-三亚-伦敦，每周两班，A330执飞



中国南方航空

95539
www.csair.com



中国南方航空
CHINA SOUTHERN



PLAN FOR A COOL SUMMER

夏日清凉计划

文 / 牛斌

炎炎夏日来临，又到了抱着空调、Wi-Fi、西瓜不放的季节。不管是宅在家里避暑还是去户外纳凉，都少不了装备降温电子产品。为大家推荐几款不一样的产品，给这个夏天送来一丝清凉。



SUUNTO 颂拓 Spartan 斯巴达系列运动腕表

价格：4290 元起

特点：支持游泳等多种户外运动模式、全天候心率监测、高清彩色触摸屏、同步手机消息提醒

天气炎热也无法磨灭一颗运动的心，那就戴上颂拓这款智能运动腕表到户外去寻找夏日的清凉吧！Suunto 颂拓是芬兰著名的运动手表品牌，具有强大的运动功能，采用彩色触摸屏设计，可以直观地显示各项运动数据，即使在强光下也能清晰显示。功能方面，支持跑步、游泳、登山、骑行等运动下的多达 80 种活动模式。不仅可以显示运动距离、配速、时长，还可以全天候监测心率，得益于 Valencell 光电心率传感器，可以得出更加精准的心率监测数据，让你更加详细地了解自己的运动情况。另外，这款腕表还有强大的防水性能，游泳时可以放心佩戴，还可以监测心率和泳姿，简直就是你的运动助理。值得一提的是，颂拓手表使用 Movecount 平台，不仅可以进行运动路线规划分析、记录运动数据，还可以帮你找出志同道合的朋友共同进步，让运动社交化。Movecount 社区还提供了超过 15000 种训练方案，让运动更有效率。

颂拓斯巴达系列拥有多种颜色可选，不管是运动硬汉还是女性运动爱好者都可以选择喜爱的款式。



Digital

ORICO 奥睿科 Type-C 扩展坞

价格：999 元

特点：全铝外壳、Type-C 扩展、PD 供电、立式收纳

夏季炎热，在给自己降温的同时，别忘了给自己心爱的电脑降温，这款笔记本扩展支架，不仅可以帮助电脑散热，还能提供丰富的接口扩展，可以说一举两得。MacBook 的接口被简化为 USB Type-C 后，机身体积和重量有了大幅降低，提高了便携能力。但对于将 MacBook 放置在家里作为“移动主机”使用时，接口就显得贫乏了。奥睿科这款 USB Type-C 扩展坞可以支持笔记本竖立放置，不再紧贴桌面，可以起到更好的散热效果，而通过一个 USB Type-C 接口连接，不仅可以实现 PD 供电，还可以扩展出有线网口、三个标准 USB 3.0 接口、耳机接口、麦克风接口、HDMI 4K 接口，以及 Type-C IN 接口来连接原装充电器，外接显示器后，笔记本秒变“移动主机”，功能更强大。





Indelb 英得尔 T20 车载冰箱

价格：2980 元

特点：开机 15 分钟可至 0℃、冷冻冷藏双温双控、制冷可达 -18℃

酷热难耐的夏日，自驾前往郊外寻找一片清静之地也是一种不错的选择，而在漫长旅途中停下休息，来一听冰镇饮料或者一盒冷冻水果，想想就觉得畅快。那么，一台好用的车载冰箱就成了必需品。英得尔作为车载冰箱的专业品牌，有许多不同型号的产品，这里为大家推荐最新型号 T20，支持 12V 或 24V 直流供电，功率仅 50W，开机 15 分钟内部温度即可降至 0℃，最低可以达到 -18℃ 制冷能力，而 20L 大容量可以容纳 30 听 330mL 饮料或者 15 斤海鲜水产，全家出游烧烤也完全够用。如果觉得外出使用频率不高也没有关系，使用家用适配器供电，可以变身成为家用冰箱，放在书房或者影音室来存放饮料也是不错的。



gence

LifeProof 手机平板保护壳

价格：388 元起

特点：防水、防尘、防雪、防摔的四重防护，IP68 级防水，支持臂带

不管是上山还是下海，都希望带上手机随时记录分享游玩时的难忘瞬间，但是又担心手机进水、摔碎屏，又该如何是好呢？不妨在出游时给爱机选购一款靠谱的保护壳，就可以尽情玩耍了。LifeProof 是全美著名的保护壳品牌，专注户外运动。FRE 系列包含 iPhone、三星 S 系列及 Google Pixel 不同型号，主打 360 度全面防护，支持防水、防尘、防雪及防摔四重防护，内置有触摸屏保护盖，可以将手机完全包裹，防止屏幕刮擦。FRE 系列保护壳达到了 IP68 防护标准和美国军规 810G-516.6 标准，具有 2 米防摔能力，可潜入 2 米水深长达 1 小时，日常的手滑、溅水完全不成问题。以 iPhone X 保护壳为例，LifeProof 共有黑色、灰色、绿色、蓝色和紫色 5 种颜色提供，注重安全的同时尽可能地兼顾了颜值，日常使用可能略显厚重，但在外出游玩时，多一重保护玩得更加尽兴。



VIOMI 云米互联网直流变频电风扇

价格：499 元

特点：AI 语音控制（无需 App 无网可用）、手机 App 控制、无级变频风量、AI 智能风、自然风

电风扇这种产品并不新鲜，但有了智能系统加持，就给了这个产品全新的定义，让大家“懒”出新境界。

云米这款电风扇采用直流变频电机可以实现百档风量调节。内置的温度传感器可以实时监测环境温度，自动调整转速，智能省电、不怕着凉。另外，使用电风扇最大的好处就是可以贴近自然，云米电风扇提供了自然风模式，7 片扇叶切割出细腻气流，实现更加柔和的送风效果。另外，云米电风扇的高度通过按压背部按钮即可调节，高度从 845mm 到 1055mm，轻松实现台式、立式两用。

控制方面，除了可以使用机身底座的触摸按钮，最大的特点就是支持语音控制，而且不依赖手机 App，甚至不用联网就能使用。通过“云米风扇”的语音指令唤醒后，可以控制送风模式、风量、定时、摇头和开关机等，所有操作一句话搞定。既然要宅在家里，那就让我们懒到极致吧，可以用口绝不动手。🌬️





上世纪五十年代生产的“甲级蓝印”，经过存储醇化，体现了香、甘、重、滑的品质特点，目前市场成交价超过50万元，图片实物为周云川先生藏品。

INBENJI: PREMIUM ZYMIC PU'ER TEA

你喝过像老生茶一样的熟茶吗？

文/丛一

都知道普洱老茶值钱，但究竟有多值钱？若非行业人士，实在难以想象。

2016年5月15日，东正春季拍卖会上，一片“红标宋聘”圆茶，以人民币260万元落槌成交，另有七片一桶的“蓝标宋聘”圆茶，拍出人民币880万元的高价。而这还不是普洱老茶成交的最高纪录，2013年嘉德秋季拍卖会上，一桶近百年的福元昌号圆茶，以人民币1035万元的价格被买家买走。

十多年来，普洱老茶的价格水涨船高。那些有着近百年历史的普洱圆茶，一片价格均在百万元以上，而上世纪五六十年代的“印级”老茶，市场成交价也攀升到了50万元，储存时间30年左右的“八八青”老茶，目前市价在10万元以上。

普洱老茶的价值何在？为何价格逐年攀升？

普洱茶的核心价值：越陈越浓越香

普洱茶行业流行“存钱不如存茶”的说法，有各种老茶的价格作为参照，收藏者、投资者、经营者，甚至是普洱茶发烧友，都或多或少地存储一些，期待有朝一日，可以变得越来越好。

普洱茶真的可以越陈越浓越香么？

知名普洱茶庄——敬昌号的后人马祯祥，在一篇回忆录中写道：行销港、越的多是陈茶，就是制好后存放几年的茶，存放的时间越长，味道也就越浓越香，有的茶甚至存放二三十年之久。陈茶最能解渴且能发散……

这是目前关于普洱茶“越陈越浓越香”的最早记录，刊载于《云南文史资料选辑》第九辑，内容讲述的是大约100年前，商人们便

发现了普洱茶越陈越浓越香的特点，并利用这一特点，通过储存增值，获取更高利益。

后来的无数案例，均证实了普洱茶越陈越浓越香。

喝老茶时，到底喝的是什么？

距今九百多年前的宋徽宗赵佶撰写《茶论》，云：夫茶，以味为上，香甘重滑，为味之全。

“香、甘、重、滑”四字，是评价一款好茶的标准。

香：香气清雅。

甘：鲜爽美味。

重：滋味浓醇厚重。

滑：茶汤顺滑。

在各类茶叶中，大多以“香气”和“鲜爽”来判断茶叶优劣，普洱茶以云南大叶种为原料，具备滋味醇厚的特点，而经过数十年存储的老茶，茶汤如丝般顺滑。

香气清雅、鲜爽美味的好茶，相对容易寻找，但要找到兼具滋味浓醇厚重的茶品，就比较困难，如果品饮者还要求茶汤顺滑，那真就是沧海一粟、凤毛麟角了。

这就解释了，为什么老茶可以卖出天价：

想喝好茶的人很多，好茶却少！

被忽略的优质熟茶

老生茶不可多得，喝掉一片就少一片，但老生茶的魅力不可抵挡，它像一颗耀眼的明珠，指引着从业者前进的方向。

大半个世纪以来，普洱茶科研人员通过不断的技术改进，一步步接近老茶的滋味和口感，终于在上世纪七十年代初，确定了普洱茶生产的重要工艺——渥堆发酵。

于是，熟茶诞生了。

茶汤红浓明亮，香气优雅，滋味浓醇厚重，汤感顺滑如丝，这些用来描述老生茶的词语，终于也可以用来描述优质的熟茶了！

遗憾的是，十多年来，熟茶并没有受到足够的重视，由于老生茶的标杆作用，生茶成为了人们追逐的对象。于是，好原料用来做生茶，边角料用来做熟茶，成为了行业普遍现象。

如今，优质的熟茶，像老生茶一样难寻。

印本纪，重现老生茶的滋味和口感

在老茶圈子里，有这么一位嗜茶如命的收藏者，他跟着我国茶叶审评奠基人沈培河老师学习评茶，是中国首批高级评茶师，“363普洱茶审评法”创始人，这个人就是周云川，他对普洱茶熟茶发酵工艺的研究，近乎痴迷。

用熟茶的方式，来重现老生茶的滋味和口感，并体现普洱茶的核心价值——越陈越浓越香，是周云川先生近二十年来努力的方向。功夫不负苦心人，两年前，周云川先生终于研发制作出了第一款能重现印级老生茶的滋味和口感的熟茶，并将其命名“印本纪”。

上世纪五六十年代的印级茶代表有红印、绿印、蓝印，目前，五正熟茶印本纪的蓝印和绿印，已获得老茶客们的喜爱与认可，红印茶也即将上市。

有了制作印本纪的成功经验，周云川先生更加有信心将百年老茶的滋味和口感重新呈现，以飨茶客。☺



追寻优质老生茶的香气、滋味和口感，品味普洱茶越陈越浓越香的独特魅力，享受印本纪带来的醇和丝滑、回甘生津与喉韵，进入喝普洱茶的至高境界，是一种纯净的享受。

五正熟茶 香甘重滑

招商电话：400 8733 400



五正熟茶

专业·专注·只做熟茶

柒克·T262·印本纪 www.wuzhengshucha.com

TEQUILA

饮一杯墨西哥浓情

文 / Rose

“医生，如果你同意我现在来一杯Tequila，我保证在葬礼上不再喝酒。”

——墨西哥传奇女画家弗里达·卡洛

Tequila，一般被翻译为龙舌兰酒，被视作墨西哥“国酒”，墨西哥知名女画家弗里达即便是瘫痪在病床上也时刻不能放弃的“真爱”。

在北京开墨西哥餐厅的美籍墨西哥人 Marcus Medina 告诉我，墨西哥是一个被龙舌兰酒养大的民族，他们热爱龙舌兰如同热爱生活一般。他的祖父每天早餐是一杯 Tequila Shots 配一个生鸡蛋，一直健健康康活到了 87 岁。

什么是Tequila?

实际上，龙舌兰酒有非常多的品种，Tequila 只是其中一种。和香槟、茅台一样，它也是因产地而命名的酒类。1974 年，墨西哥政府宣布了 Tequila 官方认证制度（DOT），从此只有产自哈利斯科州 Tequila 小镇的酒才有资格称作 Tequila。而除了产地的限定，Tequila 还必须是用蓝色龙舌兰（Blue agave）植物制成的高度蒸馏酒，酒精度数一般在 40 度左右。其他种类龙舌兰（Agave）制成的蒸馏酒在墨西哥还有很多品类，比较有名的就是 Mezcal。而与其他品种相比，蓝色龙舌兰是单一基因的品种，因而蒸馏后产生的美酒味道也更加纯正、稳定。

Tequila的史前史

在西班牙人将蒸馏酒技术带到南美洲大陆前，墨西哥的土著印第安人所喝的是一种叫做 Pulque 的酒（龙舌兰酒的前身）。人们只需要将龙舌兰的叶子砍掉，在其巨大的根部上掏出一个洞，龙舌兰内部的汁水就会慢慢渗透填满，再经过一天的静置发酵，第二天人们便可以伸一根长长的

“吸管”进去，喝到味道与酒精度数都与今天的啤酒非常相似的 Pulque 了！

Tequila也需要陈年?

Tequila 的历史其实并没有那么久远，整个龙舌兰酒真正的流行与发展也不过是这短短七八十年间的事情。但是也和墨西哥的辣椒、土豆和玉米一样，它一旦走出美洲大陆，便会在很短的时间内迅速风靡全球的每一个角落。最基本的 Tequila 分类有三种：白色（Blanco）、金色（Reposado）和陈年（Anejo）。

在 Tequila 诞生的初期，经过 2 ~ 3 次蒸馏后便可以直接装瓶，无需陈酿或者只在不锈钢桶里短暂陈酿，所以最初只有透明的白色龙舌兰。后来随着二战后美洲对于欧洲烈酒的解禁，人们开始效仿威士忌的“过桶”技术，完成蒸馏后的 Tequila 在威士忌酒桶中停留 12 ~ 18 个月，便得到了全新的金色龙舌兰，风味上自然更加多元和丰富。过桶时间更久的便是陈年龙舌兰，但由于龙舌兰植物在陈酿时味道变化极快，一般即便是陈年龙舌兰在酒桶里的时间也不会超过 3 年，3 年以上的口感就会很趋近于威士忌（或者其他陈年酒桶）的味道，但是近些年来也开始有厂商生产 3 ~ 5 年的特级陈年（Extra Anejo）。

值得注意的是，并非越陈年的 Tequila 就代表着越高品质，不同种类的 Tequila 只不过是风味不同而已。一般上些年纪的人会认为 Blanco 才是最传统和正宗的 Tequila，那种辛辣的草本香气真的能够直击灵魂。

Tequila 的正确打开 方式

1. Tequila Shots

Tequila Shots 无疑是最佳派对狂欢酒饮。大多数情况下，两轮 Tequila Shots 过后，任何一个蹩脚的派对都将渐入佳境，拘谨而不熟悉的人互相敞开心扉，讨厌的客户也变得可爱起来，所有的烦恼似乎都可以留给明天……

2. 千变万化的鸡尾酒

作为世界五大基酒之一，Tequila 也向来是调酒师的最爱。它是“鸡尾酒之后”玛格丽特的主要基酒，龙舌兰日出 (Tequila Sunrise)、龙舌兰酸 (Tequila Sour) 和桑格丽塔 (Sangrita) 也是风靡世界的龙舌兰鸡尾酒。此外，调酒师们在此基础上发展出了千变万化的调酒方法，因为有着独特的草药香气，即便简单加上苏打水也会非常可口。

3. 纯饮

当你遇到一瓶真正优质的 100% Pure Tequila，以上两种方法就有些浪费了。好的 Tequila 也像威士忌一样，需要细细品味，配上一块冰块儿，就已足够消磨一个下午。



真正的墨西哥人是如何喝 Tequila Shots 的？

Marcus：用食指与大拇指捏住一瓣柠檬，虎口处撒上海盐或是红辣椒粉，另外一手举起 Tequila Shots，先用舌头舔一口海盐 / 辣椒粉，然后再将 Tequila Shots 倒入口中感受味蕾的丰富变化，最后别忘了舔一口手中的柠檬！墨西哥人在开启一轮 Tequila Shots 的时候也有一套自己的祝酒词：上面（敬天）！下面（敬地）！中间（敬对方）！里面（喝起来吧）！



Q Mex Taqueria 的酒单分享

桑格丽塔 Sangrita

配方：

1份 龙舌兰酒
10ml 番茄汁
10ml 鲜榨橙汁
10ml 鲜榨青柠汁
5ml 家用酱油
3滴 辣椒仔
10ml 1:1糖水
盐、胡椒适量，摇合。

杯具：子弹杯。

调酒流程：准备一套调酒用具，依次加入鲜榨橙汁、青柠汁，它们能让鸡尾酒的口感保持新鲜清爽；然后加入适量酱油、辣椒仔、糖水，它们的充分混合能够给这杯鸡尾酒添加红衣圣女的观感。桑格丽塔跟其他品种的鸡尾酒略有不同，红色外表的展现、特别的饮酒方式，给桑格丽塔增添了炫目的色彩。☘



LIFE IS LIKE A STEAK

生活就像一块牛排

文 / Clemence Jiang

它像鹅肝，当油脂在齿间崩裂时，一点也不觉得肥腻；它像巧克力，醇香丝滑，一口一口停不下来；它做法不难却最容易在餐厅被退菜；一千个人对牛排有一千种解释。

在电视剧《好先生》里，孙红雷饰演的海归米其林三星主厨在上海最好的西餐厅踢馆，一份牛排退了三次，最后自己进厨房亲自操刀，让外国主厨心服口服；美国传奇美食人物 Julia Child 说过：“我唯一愿意节食的时间就是在等待牛排的时候。”

阿甘说，生活像一盒巧克力，我想说，生活更像一块牛排，

生活就像一块牛排，不到切开的时候，你永远也不知道它是老了，生了，还是刚刚好。

你用自己的经验和知识去选择部位和熟度，但不到切开的时候，你永远也不知道你的牛排是老了，生了，还是刚刚好。

如何迅速点对牛排

曾经听过这样的说法，去西餐厅不知道该点什么时，点牛排总是对的。后来才发现，这个结论很有可能是来自于对电影场景的观察，因为任何一份牛排搭配红酒，再加上漂亮的男女主人公，都是一幅养眼的画面。而现实中，随便在一家西餐厅点牛排，跟在快

餐厅吃生鱼片的失败几率，几乎是一样大的。

想要吃到好的牛排，就应该以终为始，倒推回来首先选择餐厅，甚至是牛肉的供货商。除了少数像惠灵顿牛排这样的特例，牛排的做法并不复杂，这就对牛肉本身的品质和就餐环境提出了更高的要求。通常情况下，对自己牛肉引以为傲的供货商还会反过来挑选餐厅，以确保自己精心培育的牛肉可以在完美的烹饪下被客人欣赏。所以，专业的牛排餐厅跟普通的西餐厅的牛排，在肉源上就拉开了差距。

如何判断一家餐厅在牛排这件事上是否专业呢？首先可以借助名字来判断，通常牛排馆（Steak house）和扒房（Grill）都是认真专注做牛排的餐厅，他们的菜单经常简单得只有一两页，由前菜、汤、海鲜、牛排、配菜、甜品组成。服务人员通常也训练有素，即使你不会点，他们也不会让你随便犯错。如果做出的牛排不合你口味，他们说说不定还会主动要求换掉，一些高档的精致西餐厅也可以达到同样的水平。

而在其他场合，你就得用平时的积累来做判断了。牛排煎制几分熟，挑菲力还是T骨，搭配什么酱料，配什么样的葡萄酒，相信自己的直觉还是服务生的推荐？

牛身上能用来做牛排的部分都集中在牛的腰部，因为很少得到运动，所以肉质细腻、脂肪丰富。菜单上常见的牛排有以下几种：几乎全是瘦肉、肉质最嫩的菲力（Tenderloin），外延带一圈白色肉筋、嫩度仅次于菲力的西冷（Sirloin），脂肪分布最均匀、肉质丰富且嚼劲十足的眼肉（Rib Eye），还有中间是脊骨、一侧西冷一侧菲力的T骨牛排。

极富视觉冲击力、通常重达1公斤的战斧牛排（Tomahawk），其实就是带骨的眼肉（Bone-In Rib Eye），一头牛最多只能切出十来份战斧牛排，所以战斧牛排的价格也自然十分霸气。

在选择熟度方面，一般越瘦的肉越适合做得生一些，避免变柴；脂肪含量丰富的部位适合做得熟一些，让温度突出油脂的香味；谷饲的牛肉适合做得熟一点，草饲牛肉最好不要超过五分熟。

到底几分熟最适合你，除了这些约定俗成的习惯，大部分情况是由个人喜好决定的。即使你吃过全世界最好的牛排，也有喜欢吃全熟的可能。不过通常情况下，当牛排爱好者遇上好肉，是会愿意为它降低一个熟度的。

牛排等级的划分非常严格，这也帮助挑剔的吃货们节约了选择的时间成本。

我们见过最多的可能就是以肌间脂肪（Marbling，简写做M）来进行评估的澳洲牛分级方式。M代表均匀分布在肌肉内的大理石纹路脂肪，从M1~M12，数字越大，脂肪分布越细密均匀，牛肉的口感更加丝滑细嫩。通常情况下，M值达到9，就已经是顶级的牛肉了。

美国农业部根据风味、柔嫩度等将牛肉分为八个级别，但只有等级最高的前三种才适合做牛排，分别为极佳级（US Prime），特选级（US Choice）和可选级（US Select）。去年年中，美国牛肉时隔十四年重返中国市场，以谷物饲养、鲜嫩多汁和性价比高著称的



如何在家煎出鲜嫩多汁的牛排

1. 首先，选对肉就成功了一半。根据自己喜欢的口感选择合适的部位，比如喜欢瘦而嫩就选菲力，喜欢脂肪丰富、嚼劲十足就选肉眼。级别越高、脂肪分布越均匀的肉越好。

2. 不要买提前腌制的牛排，腌制牛排并不复杂。自然解冻后，将黑胡椒和海盐均匀涂抹在牛排的两面，辅以按摩，包上保鲜膜放入冰箱，腌制30分钟。

3. 最关键的步骤来了！煎牛排一定要高温，别怕烟，所谓Smoking hot就是一定要等到锅里的油冒烟才把牛排放进去，并且全程大火煎牛排，让外部形成一层焦壳，不但能锁住肉汁，还会产生厨房里最奇妙的美拉德反应（Maillard reaction），让肉中的蛋白质和糖分在高温中发生反应，产生多种肉香。

4. 出锅之前再加入黄油、大蒜和迷迭香等香料，将牛肉的风味再提高一个层次。

5. 牛排离开锅以后，不要急着吃。静置5分钟再切开，能更好地锁住肉汁。

6. 好肉配好刀，一把精致、锋利的专业牛排刀一定会为整个用餐体验增色。不少高档牛排馆会提供奢侈品牌的牛排餐刀供客人选择，一些资深的牛排客甚至会自带牛排刀去餐厅用餐。



特别的干式熟成牛排

专业牛排馆都不会用鲜肉来做牛排，一份合格的牛排都应该经过排酸和熟成处理的。在没有特别说明的情况下，我们吃到的牛排，包括在高档餐厅里，都是湿式熟成的，即在牛肉分割后放入真空包装冷藏静置，让牛肉中的天然发酵物质帮助其熟成，使其柔软鲜嫩并且更具风味。

传统的湿式熟成可控性和安全性都非常高，因此应用广泛。干式熟成是追求肉类口感极致的美国人发明的，需要牛肉直接接触空气，在恒温恒湿的专业熟成室自然风干7~24天。干式熟成的牛肉水分大大减少，纤维组织软化，风味和肉香都要更胜一筹。不过该过程对环境要求极高，稍有误差就会造成整块肉腐坏，再加上风干后的外层硬壳无法食用，用于烹饪的体积只有不到原本的70%，因此成本也更高。即使在美国的超市，一公斤干式熟成的牛肉也会卖到100美元左右，而主打干式熟成的牛排馆，一般都有自己的熟成室，有的还会陈列在透明橱窗内向客人展示。

美国牛肉开始出现在国内餐厅的菜单上，相信美国牛肉的分级制度也会很快被大家熟悉。

因为中国目前禁止进口日本牛肉，所以大部分人对日本牛的分级制度并不熟悉。日本根据可食用比率和肌间脂肪，将牛肉分为

15级，可食用比率分A、B、C，肌间脂肪分布从1到5，其中A5为最高级，其油花细密，也别称为霜降牛肉或雪花牛肉。

虽然在国内吃不到日本和牛，但品质出众的澳洲和牛几乎可以媲美日本和牛。澳洲和牛是日本和牛与澳洲安格斯牛杂交的后代，并以日本的饲养技术来养殖，M12级的澳洲和牛相当于日本的A5级牛肉，我们在国内吃到的和牛肉，几乎都来自澳大利亚和新西兰。

谷饲 VS 草饲, 哪个才是你的肉?

所有肉牛的成长都是从母乳喂养开始的，断奶后的小牛会一直吃牧草，直到他们的体重长到约400~500磅（20个月左右），接下来的饲养方式就决定了它是草饲牛肉还是谷饲牛肉。

继续吃草长大的草饲牛脂肪含量较少，而且主要都集中在皮下组织，容易去除，深得健康人士的推崇，但料理起来并不容易。因为瘦肉较多，火候稍过就会变柴，所以在电视剧《好先生》里，孙红雷饰演的米其林三星大厨就建议草饲牛做三分熟。草饲牛生长周期较长，因而成本也较高。

谷饲牛则是将一定年纪的小牛用谷物喂养至少100天以上直至出栏，所以我们在餐厅吃到的牛排通常会标明是谷饲100天、200天或者300天。谷饲牛脂肪丰富，口感软嫩，风味浓郁，性价比也更好，所以深受大众喜欢。

到底哪种饲养方式的牛最适合你，恐怕只有亲口试过才会有答案。

听音乐、做按摩、吃巧克力，是真的吗？

压力下的动物容易生病，并且生长缓慢，为了给它们减压，

一些实验性的农场据说会给牛做按摩、听音乐，希望达到让牛群放松的目的。这样的方式到底会不会使牛更开心呢？恐怕只有牛自己知道。不过，给牛喂食巧克力这一举动，对牛肉口感带来的神奇改变，倒是已经在澳大利亚南部的 Mayura Station 农场得到了验证，并且结果令人惊叹，著名的“澳洲巧克力和牛”便诞生于此。

与普通和牛不一样的地方是，该巧克力和牛在增肥阶段每天会吃掉 1.5 ~ 2 公斤的巧克力。独特的喂养方式，据说可以让牛肉的大理石纹分布更均匀，也让牛肉富有淡淡的坚果味和奶油一般的口感。目前在中国大陆，只有在北京柏悦酒店的北京亮餐厅才能吃到该农场专供的巧克力和牛。

全世界最昂贵的牛排

如果一块牛排价格高达 3200 美元，你会为它埋单吗？如果你正好有飞往巴黎的计划，不妨去家族小肉铺 Boucherie Polmard 看看那里的奢侈品牛肉。

从 1846 年经营至今，Polmard 家族一直以最宠溺的方式养着“全世界最快乐的牛”。年轻的 Alexandre Polmard 是这家店的第六代传人，据 CNN 报道，这位帅小伙每天都会亲自与牛儿们温柔地聊天，

确保它们生活得毫无压力。因为压力会让牛产生肝糖、乳酸和肾上腺素，让肌肉紧张，从而会降低牛肉软嫩的口感。

除此之外，Polmard 家族的牛全部自由生活在森林和开阔的绿地中，遇到下雨或下雪，还可以自行选择住进庇护所，简直就是五星级度假酒店的待遇！

Alexandre 的祖父和父亲在 20 世纪 90 年代发明的保鲜肉类的“冬眠”法，让这个本来就小有名气的肉铺得到了前所未有的关注。所谓冬眠法，是将肉置于零下 43 摄氏度的低温环境，辅以 120 公里时速的冷风吹拂，让肉质“不会有一丝一毫的损失”。

这样的保存方法，得以让十多年前的牛肉成为珍贵的古董级佳品，并且风味不减。那块价格高达 3200 美元的肋排就来自 2000 年。

Polmard 的名字犹如牛肉中的爱马仕，全世界只有屈指可数的几家米其林餐厅能拿到 Polmard 的供货，香港四季酒店的法餐厅 Caprice 就是其中之一。餐厅以 Polmard 牛排作为主菜的限量套餐售价 700 美元 / 人，且每日都处于订满的状态。这些被精心照顾、耐心等待的牛肉真的有很特别的口感吗？至少餐厅等候名单上的客人是心里有数的。🍷

在哪里吃靠谱牛排？



北京亮餐厅

北京亮餐厅甄选来自澳洲的珍稀品种巧克力和牛，由行政总厨欧阳庆龙联手澳洲和牛专家 Scott de Bruin 一起献上珍稀的饕餮盛宴。与其他和牛不一样的地方是，该巧克力和牛在育肥阶段每天会吃掉 1.5 至 2 公斤巧克力。独特的喂养方式，让牛肉的大理石纹分布更均匀，也让牛肉富有淡淡的坚果味和奶油一般的口感。



沃夫冈牛排馆

去年初，来自美国纽约的沃夫冈牛排馆 (Wolfgang's Steakhouse) 强势入驻北京三里屯，“干式熟成”这个概念一时间成为美食圈讨论的热门话题。这家牛排馆的主人正是纽约最顶级的牛排馆 Peter Luger's 的创始人沃夫冈老爷子本人。餐厅在北京低调开业后并未大肆宣传便很快座无虚席。对于技术流的牛排客，想必去沃夫冈打卡只是迟早的事。



COMBAL·盞 by TIAGO

Combal 是 TIAGO 餐饮集团旗下最新的 Fine-dining 品牌，致力于引进国外最顶级的食材，通过创新和时尚的烹饪方式，呈现给中国的客人。

澳洲和牛拥有世界公认的顶级品质，而 TIAGO 旗下 Fine Dining 餐厅 COMBAL 精选的和牛更是精品中的精品——澳洲谷饲 450 天纯血和牛。



CRU 扒房

CRU 扒房坐落于北京 CBD 核心商业区华贸中心的北京 JW 万豪酒店，是北京最早、最专业的扒房之一，也是海鲜和牛排爱好者的天堂。全新升级的 CRU 扒房是牛排爱好者的天堂，餐厅甄选鲜嫩多汁的上乘之品——澳洲 M9 和牛，带给食客独具匠心的非凡体验。餐厅设计简约、时尚、高雅，色彩运用明快大胆，是社交和聚餐的理想场所。

[美] 詹姆斯·索特
《光年》
孔亚雷 译

年复一年，梦想变得越来越隐形。它从对话中消失了，虽然并未从生活中消失。它将永远在那儿，直至最后，就像一艘大船慢慢腐朽。

房龙
《人类的故事》

在北方，有一个名叫史维兹乔德的高地，有一座岩石，高一百里，宽一百里，有一只鸟每隔一千年飞来磨一次它的嘴。

当这座岩石逐渐被磨平时，永恒的岁月便过了一天。

[西] 圣地亚哥·帕哈雷斯
《螺旋之谜》
叶淑吟 译

戴维正在他的办公室读稿子，办公室坐落于马德里塞拉诺大街一栋具有历史意义的大楼。早晨的阳光从窗户倾泻进来，让他的脖子后面升起一阵愉悦的酥痒，此刻他正翻阅着线圈装订的书稿。这是每年出版社会收到的上千份小说之一，渴望成为作家的人努力笔耕，把未来的希望寄托在寄来的稿子上面。或许某个水管工人在思索笔下角色对话时，正拿着扳手锁紧浴室的水管。或者是个语言学学生厌倦了无法满足他们的书，在心里这样想：“看起来不难。我可以写得比他们大多数人还要好。”

就这样，他们投身写作，有时是无缘无故一头栽进去，有时在下笔之前经过一番仔细研究。这看起来并没那么疯狂：斯蒂芬·金在写下第一本书之前是个英文教师，柯南道尔是医生，帕特里夏·海史密斯写过喜剧剧本，纳博科夫是昆虫学家，卡夫卡是办事员，托马斯·品钦给波音公司编写技术手册，莱奥·巴埃拉是鞋厂的会计。连恰克·帕拉尼克也曾在一家生产货柜的公司工作。

唐诺
《阅读的故事》

每个图腾的始祖在漫游全国时，沿途撒下语言和音符，织成“梦的路径”，如果他依循歌之路，必会遇见和他做同一种梦的人。

比尔·波特
《一年桃花源》
李昕 译

我坐下来，自斟一杯，回味这梦想成真的一天。此时不需要读诗，一切尽在不言之中。

我把第二杯倒在醉石上，“渊明醉此石”几个字跃出石面。我慢慢抿下第三杯酒时，蓦然回首，看到醉石上方一缕山泉飞瀑下来，让我联想到陶渊明描述的“林尽水源，便得一山。山有小口，仿佛若有光。便舍船从口入。初极狭，才通人。复行数十步，豁然开朗”。若从这窄小的空间攀援而上，岂不就是豁然开朗的世外桃源？还是我醉了？



《当我跑步时我谈些什么》
[日] 村上春树
施小炜 译
南海出版社

1982年秋天，写完《寻羊冒险记》，村上春树戒烟后体重增加，为了减肥跑出了第一步。从那以后，他跑完了雅典马拉松，参加过波士顿马拉松，每天几乎都跑十公里。除了写作，跑步是他最在行的事。有人问他为什么不是其他运动？于是有了这本书。村上春树第一次不讲故事只写自己，作为跑步者的经验和思绪。



《跑步圣经》
[德] 赫尔伯特·史迪凡尼
毛芳英 张玄黎 殷媛媛 译
北京科学技术出版社

2004年在德国出版后，常年稳居运动类畅销榜第一名，被跑步爱好者奉为经典。作者是德国著名的长跑运动员和教练，培养了很多德国优秀的跑步运动员和世界冠军。本书包含逐周的训练计划、合理的饮食搭配指南、详细的步骤分解图。



《魔鬼的牧师》
[英] 理查德·道金斯
马岩 刘丹 齐东峰 译
中信出版集团

和《自私的基因》《盲眼钟表匠》并称为道金斯科学经典。“魔鬼的牧师”一词由达尔文1856年首次提出，指“为进化和自然选择辩护的无神论者”。这本道金斯的自选集里有他关于基因、宗教、道德、教育、公平、正义的思考，以超凡的科学学识与独特的人生经验呼唤人们对物理世界的永恒好奇。

[日]远藤周作
《沉默》

竖耳倾听，听不到谈话声。看不出这里是奉行所的哪个地方。不过四下寂然无声，似乎附近没住着人。墙壁是木材材质，用手抚摸一下，指尖感到有深深的裂缝，本来还以为是木材之间的接缝；其实不是，似乎是什么花纹。再仔细抚摸，才明白那是个l字，其次是a字。laudateeum（主啊！赞美称。）司祭像盲人一样用手掌触摸那附近，但除了这二个字之外，指尖就碰不到任何东西。可能是有传教士被关进这里，替以后的人在墙壁上刻上拉丁语吧！可以肯定的是那个传教士被关在这里时绝不弃教，信仰坚定。这件事使得在黑暗中孤独的司祭感动得快要哭出来，他认为自己能够以某种形式坚持到最后。现在也不知是深夜几点。被拉去游街示众之后，在带到奉行所的长时间里，通译和陌生官吏重复问着老问题，从哪来的，所属教会在哪里。澳门有几个传教士。不过他们已不再劝他弃教了。连通译的表情跟前一阵子判若两人，毫无表情，一副照章行事的脸孔翻译着官吏说的话。另一个官吏用一大张纸作记录。这种笨拙的审问结束后，才被带到这里来。

刘以鬯
《吵架》

得唧唧唧.....
电话铃响了。没有人接听。这电话机没有生命。电话机纵然传过千言万语，依旧没有生命。在这个饭客厅里，它还能发出声响。它原是放在门边小几上的。那小几翻倒后，电话机也跌在地板上。电线没有断。听筒则搁在机上。

电视机依旧放在墙角，没有跌倒。破碎的荧光幕，使它失去原有的神奇。电视机上有一对日本小摆设。这小摆设是泥塑的，缺乏韧力，比玻璃还脆，着地就破碎不堪。电视机的脚架边，有一只日本的玩具钟。钟面是一只猫脸，钟摆滴答滴答摇动时，那一对圆圆的眼睛也会随着声音左右摆动。此刻钟摆已中止摇动，一对猫眼直直地“凝视”着那一列钢窗。这时候，从窗外射入的阳光更加乏力。

米兰·昆德拉
《相遇》
尉迟秀 译

对海地人来说，这次相遇短暂而难忘。我用的字眼是相遇，不是交往，不是友谊，也称不上结盟。相遇，意思就是：石火，电光，偶然。亚历克西那时二十三岁，德佩斯特十九岁，他们所知的超现实主义只是非常表面的，譬如他们对于超现实主义的政治境况（运动内部的分裂）就一无所知，他们在心智方面既饥渴又单纯如白纸，布勒东反叛的姿态加上他的美学所宣扬的想象自由吸引了他们。



《我的奋斗2：恋爱中的男人》
| 挪 | 卡尔·奥韦·克瑙斯
高康慨 译 李菁菁 校
上海三联书店

卡尔 1968 年生于挪威奥斯陆，获得过欧洲文学奖和耶路撒冷文学奖。在挪威，每十个人就有一人读过《我的奋斗》。六卷本自传小说《我的奋斗》主题分别为死亡、爱情、童年、工作、梦想、思考。《我的奋斗》第二部描写了主角卡尔·奥韦如何在第二段婚姻中切换角色。



《鲤·匿名作家》
张悦然 主编
北京日报出版社

今年，张悦然创办及主编《鲤》第十年，《鲤》与理想国合作，联手打造纯粹、自由的青年文学平台，开启“匿名作家计划”。这是一场持续全年、忠于感受的文学实验，所刊登的小说均隐去作者姓名，仅以稿件次序编号。作者中有著名作家，有尚未出版过作品的年轻人。读者唯一需要信赖的是自己的感受。



《芬兰人的噩梦》
| 芬 | 卡罗利娜·科尔霍宁
李浚帆 译
广西师范大学出版社

有个著名的芬兰笑话：“一个内向的芬兰人和你说话的时候看着自己的鞋子，一个外向的芬兰人和你说话的时候看着你的鞋子。”这本超人气漫画集的主人公马蒂是一个典型的芬兰人，低调内敛，喜欢安静，重视私人空间，却常常事与愿违。如果这本书能让你会心一笑，可能在你心里也有一个小马蒂。

我的娃娃亲

文/何德

我的老家在苏北农村。赶在计划生育政策实行之前，我和两个弟弟挨着个儿来到了这个贫穷的家庭。父母最担心因为家里穷，将来三个差不多大的儿子找媳妇困难，于是在我五岁那年，便四处张罗，请媒婆找了门亲事。我排行第一，理所当然地做起了“女婿”。

订亲是在夏日里的一天。一早，父母就忙碌起来，妈妈用刀切着一大块煮熟的肉，小我两岁的二弟歪着脑袋看着，不停地咂吧嘴。妈妈停下手来：“二子乖，肉还没熟，又没放佐料，等烧好了再吃。”我在一旁帮腔：“这肉不能吃，是留着寻婆娘的，对哟，妈妈？”

家门前的一棵大楝树下放着一张四方桌，饭吃完后由媒人写字据，内容大概就是双方的生辰八字及不得反悔之类，写完当场宣读，双方按手印，然后各持一份以作凭据。里面有没有誓言也不记得了，小时候趁家里没人，打开木箱偷铜板时也看过，因为仓促慌张，没仔细看，现在想来挺遗憾的。

订亲后，每年便得去“岳父”家做一两次客。头些年，我挎着装满茶点、水面的篮子，由父亲带着去。去之前父亲总得嘱咐吃饭坐哪个位置，见人嘴要甜要勤，没事不要乱动等。于是，到了那儿，我只正襟危坐、目不斜视，或者直立面壁，一遍又一遍地读墙上画下边的说明。最难为情的，是村里的几个同学，总爱在门口转悠，冲我做鬼脸，叫我的名字。因此，我极不愿去。有一次，我赖在家里不肯去，那身材高大的“岳父”抱起我就走，我顿时大声嚎哭，上身一个劲儿地往外仰，双脚以最快的频率踢其小腹。去后怎么样了没记住，大概擦干眼泪又吃饭了吧。

后来大人抱不动我了，我也就越发不愿去了，只是迫于父亲巴掌的威力间断地去了几年。再大一些，不怕父亲的巴掌了，就再没去过。

儿时记忆中最痛苦的莫过于这件事了。印象中只有一次例外，返家时让我抱回一只小狗，可他们家的小儿子不干了，追在后面边哭边喊：“我不要姐夫，我要狗，我要狗！”

我在她们村上过一年学，那是小学五年级，

有一次，我赖在家里不肯去，那身材高大的“岳父”抱起我就走，我顿时大声嚎哭，上身一个劲儿地往外仰，双脚以最快的频率踢其小腹。

已经懂点事儿了。我为自己有门娃娃亲害羞，怕同学笑话我，开学前整整愁闷了一个暑假。同学们果然笑话我，几乎天天发生，只要和我一起碰到娃娃亲媳妇儿，就挤鼻子弄眼：“看，你婆娘，你婆娘！”

有一次课间休息，大家都在外面疯跑，突然有一个同学大喊：“快来看！你婆娘跪在地上！”我跑到她们班级的窗外一看，老师正让我的娃娃亲媳妇儿和其他几个学生跪在地上受罚。这比让我跪那儿还不高兴，恨不能冲进去把老师和娃娃亲媳妇儿一起痛骂一顿！有这种念头并不说明对这种关系的认可，我从来成绩都特别好，不是受表扬就是得奖状，可却要受这种本来和自己没关系的耻辱，多冤！

还有一次，我和几个同学打铜板。几个人把一样多的硬币放在砖头上，从远处轮流用铜板打，谁把硬币打下来就归谁。玩得正来劲，我爸不知道怎么出现了，手里的扁担照着我的屁股就抢过来，嘴里骂着，都有婆娘的人了，还玩这个！等他走了，我愤恨地抓出兜里的铜钱和钢镚儿，使出全身的力气扔到了河里。

有一年冬天，她们村里的一头牛死了，全村宰牛分肉。“岳父”一早就到班里大声喊：“中午别回家了，去我家吃牛肉！”弄得全班哄堂大笑。到中午我使了个鬼心眼儿，一放学就跑到学校旁边的芦苇丛里“猫”着，任凭寒风刮，肚子饿，一直熬到下午上课。

还有件事儿不太好意思说，小时候夏天是不穿衣服的，整天光屁股满村跑，不全是为凉快，大人也想省些买布做衣的钱。有一次我生病躺在床上，她们家人都来看我，我第一次认识到暴露的羞耻，把身子朝床里蜷缩着。等人走了，我死活闹着让妈妈给我买布做了个裤衩。

那些岁月都过去了，这门所谓的亲事，让我早早地知道要面子守规矩，不做出格丢人的事。现在还常有人好奇地问，当然是问娃娃亲媳妇儿的现在。我也只是听说她后来嫁给了一个手艺人，过着平常的日子。🌞

家有“余粮”

文/潘祛病

最近看父母上世纪七十年代的早期通信，母亲写给父亲有这样一段：

72年7月6日，星期四

下班，……上西单，先上菜市场买了菜，后上买毛线处买了3两毛线，很好看，120分一两，3两360分（不按正常的货币元角分写，大概是图省事——作者）。我每月买点。这是给闺女织毛衣的，家里的不够。从木器店回来时，进去看了看，我可后悔得不得了，只要有证明，二屉柜，长方凳，单人床，都不用先登记。可我现在没有钱了，只有20元（用百来元补发工资还债后，还剩下这些——作者）。到家又想了想，不用后悔，以后慢慢来吧。

……

72年7月13日，星期四

从评工资后，我老觉得有很多人躲着我，看不起我，和另眼看待，尤其是杨子和大花（母亲班组的两个组长。调资时，因为父亲在劳改队，厂里少给母亲一级半工资——作者）。唉，还是少想这些吧。

下班，闺女上车间找我，可她一点话也没听我的，什么也没做。作业、炉子的火、饭，只好回家。本想带她上西单买菜和毛线，好趁这阵上早班，有段时间，狠狠心买点毛线给闺女织件新的，她的旧的给我……

大概是1972年夏，大集体工厂普调工资，母亲从二十八元调级到三十五元半，每月可以多拿七块多钱。那时候，京城最低生活费标准是每月八块半。能多出这几块钱，对我们家，真是用处挺大的。带着两个岁数加起来只有九岁的孩子，买成品衣裤就要多花不少钱。好在母亲手巧，织毛衣和剪裁我们的小衣服能省下些开支。

那时候父母被迫两地分居已经八年了。母亲抠抠巴巴，紧攥着手上可怜的工资，带着我和妹妹在京城苦捱她年轻的岁月。这样的生活，养成母亲不断积蓄各种物品，特别是积存毛线的习惯。

1978年底，爸爸终于回到京城，恢复了原来的工作，拿着不薄的薪水，我家的日子渐渐好起来。

但到了九十年代，母亲积存物品的习惯还是

没变，每月都会买一些毛线，质量也不见得好，便宜倒是很便宜。本就不大的卧室，衣橱还得辟出一块地方专门存储那些五颜六色、粗细不等的线。从贫困中养成习惯，之后长达二十多年，母亲不仅存毛线，还存粮食。

记得1988年，我家搬到大院里新建的宿舍楼，当时搬过来的大米估摸就有四百斤。母亲的习惯是，只要吃掉一袋米，大约五十斤吧，就会马上想办法再买回这么多，堆在屋北面太阳晒不到的凉台上。好像天天见到这些米，她心里才会踏实些。母亲用这种方法，实现了自己不愁隔夜粮的理想。

这时，粮票还没有取消，但管理已经很宽松。父亲的一些老战友知道我家还是南方人喜食大米的习惯，每年也会弄百八十斤好品种的新稻米，想法子运到京城。这时，我们就会吃好晚饭后全家出动，挤公交车到指定地点或老战友家去取。记得一次，我们到粮食胡同的一个宿舍筒子楼，敲开父亲一位老战友同事的家门，从那里取一百斤大米出来。一家四口，大袋小袋，父亲提最重的，我和妹妹每人大约也提十几斤，一路再转几趟公交车返家。当然这是八十年代初的事情。

可笑的是，住楼房，存储毛线顶多是挤一点，可楼房没有大量存储粮食的条件。过一个夏天，那些挤在一起的米袋子就生出虫来——从小白肉虫到满屋飞的小蛾子。很多年，一到季节，我家屋里天花板和墙壁之间的缝隙，那些小蛾子恨不能都排成队，我和妹妹不胜烦恼。母亲呢，每天仍是很仔细地挑米、淘米。就这样我们吃了经年的“有机”陈米，想是也吃掉了不少小肉虫。终于千禧年后，在全家不懈劝说下，母亲才勉强放弃了这个穷困中养成的习惯。当然，最主要的是她已经意识到，家里的确不用再存粮了。

至于那些五颜六色的毛线，母亲用不断织帽子和保暖拖鞋的方法，解决了一些积存。我和妹妹甚至家里的第三代，都得到不少母亲织的手套、袜子、拖鞋和各式毛背心。很多年后，那些穿过戴过母亲“手工艺品”的老朋友们，见面还会提到那些用毛线织成的漂亮帽子或花背心。每到此时，母亲总是一脸的安逸自得。☺

很多年，一到季节，我家屋里天花板和墙壁之间的缝隙，那些小蛾子恨不能都排成队。

雨中节奏

文 / Sin31

雨来甚急，哗哗地敲打着车窗，地面已经吐起了小泡泡。

到站了，撑伞下车。这伞是鲁班还是哪个木匠的发明吧，把避雨的亭子带在了身上，要是能再扩大点，把栖身的房子也折叠折叠带在身上，那才是为百姓们解了忧。望着一个房地产广告怔了怔，他们都在建尊贵帝王居所，罗马宫廷小区，雨点打在那广告牌上好像格外用力。

鞋已进水，幸好穿了短裤。地下通道已积水，只好绕道而行。雨哗哗的更大了，像一个喋喋不休的孩子。水已没脚，马路是过不去了，伞像盾一样挡住天空射来的雨箭，略显脆弱了些，找个地方避避雨吧，大雨不能一直下。来呀，等吧，反正有大把时间，倒看看这雨孩儿能闹到什么时候，孩子闹的时候，你不去理他，他倒能很快地安静下来。

又过来几个人避雨，都很年轻，看样子被雨淋得很兴奋，比着谁的裤腿湿的更高。一个还在打电话，高兴地向对方抱怨说自己成了落汤鸡啦。这落汤鸡，应该有个什么典故，汤应是热水，被热水烫过的鸡么。或者这本来是家饭馆名，一家专做鸡汤叫鸡汤落的，后来给人念倒了，就成了落汤鸡。这天要是下鸡汤，人们都会把伞倒过来打吧。

雨势不减，好像这雨昨天睡得很足精神特别好，铆足了劲儿闹上一闹。大雨中总是有人在行走，差不多都已湿透，有的提着鞋，有的提着裤腿。汽车继续飞奔，只要积水没有淹到排气管就熄不了火，这排气管想来是汽车的呼吸系统，倘一直高于水面，汽车能在水下行驶吧。车轮辗出一溜儿水道，像新犁的地。车速快的，两侧的水翼就大，仿佛那车生了白色的翅膀掠过海洋。车速慢点的，两侧的水翼比较萎缩，只是鱼儿的两个小侧鳍。

车轮辗出水道，像新犁的地。车速快的，两侧的水翼就大，仿佛那车生了白色的翅膀掠过海洋。

一直想着那情景，汽车成了船，大树成了帆，现已有八成相像了。

地面上都是水流，还泛着泡泡。泡泡是怎么形成的呢，想来是雨点像跳水运动员那样进入水中，挤开一个空气道，表面的水先散开，也就合拢得更快，于是封住了一些气体成了泡泡。科教片上的印象是水滴落下来，会激起一个小水柱，而水柱的顶端还往往有个小水滴，这样就会形成一个倒立的惊叹号，或者说是字母 i，却没提到气泡的事。雨中仿佛有音乐，就像那首老歌。

人生如梦，大雨如注。积水看涨，交通也拥堵起来，汽车再也不是飞鱼，成了搁浅的木舟，在那里突突地叹着气，无法前行。时间也被打压得无法抬头，蓬头垢面，像阴雨天的向日葵。总有一天，人们会居住到平流层以上去。

雨势稍缓，行人多了几个，趟着水过马路，像逐日的夸父。有一人的拖鞋掉在水里了，找了好半天才寻出来。有本书取名世界是平的，说得真对，世界要是斜面的就不会到处积水了。城市终究是历史的产物，应该建造那样的城市，排泄系统好，公共交通发达，没有私家车，广告牌换成艺术画，斑马线是波浪形的。

再而衰，三而竭，仿佛雨季已过，天空中只有些游兵散勇不堪大用，乌云的能量已经用完，回家充电去了，留下大地上一滩滩水，只待太阳来打扫战场。在这场没有硝烟的闷骚争斗中，防守方取得了平淡的胜利。路还是得走，没办法，脱鞋吧。赤脚踏过洪荒大地，才感到这城市，真硬啊。

后来，就雨过天晴了，太阳像个勤勉的拾垃圾老人那样蹒跚地爬上来，爬上来就坐那儿歇着，一歇就到了黄昏。☀

南京人吃龙虾

文/阿男

南京人吃龙虾，是从对侵略者的憎恨开始的。老一辈的南京人，都“知道”这种“克氏螯虾”，是日本人侵华时带来“啃我们稻子的”，“恨不得吃了你”的民族饮食的动因，让龙虾成为了南京人早早就吞噬品尝的“物件”。南京人吃龙虾，比起苏北来，要早上半个世纪。记得“上山下山”那段时期，苏北一些地方，是不吃猪肝、猪腰和螃蟹的，更不要说专门出没污泥的龙虾了。南京被评为“龙虾文化之都”，仅就反侵略和灭害虫的角度讲，是名副其实的。此其一；

南京人吃龙虾，是对贫瘠和饥饿的一种智慧的斗争。上世纪六七十年代，缺少油水的南京人把龙虾当作大荤待客。那个时候，汉中门路边的龙虾摊子上，最大最肥硕的龙虾，就只敢卖到0.29元一斤，一包“飞马”香烟钱，小一点的龙虾，也就毛把钱一斤，一元钱的龙虾能烧上一大盆。喜欢滋滋啾啾的南京人，在那个年代，就创造了味觉的鲜爽和回转，自然是龙虾美食之首。此其二；

南京人吃龙虾，在料理上更有其独到之处。先是放在水里“漱”上“几浇水”，待龙虾吐干净，再用大剪刀剔鳃、剪爪，用手捏尾拽肠，下锅前，还要用清水“过一浇”。不像现在有些地方是整只原样放进“十三香”里煮，污里污糟的。南京人喜欢用葱、姜、酱油红烧的，加点糖，吃起来余味无穷，因为处理得干净，吃剩下的汤，都可以拌饭吃。也有用一堆蒜瓣来烧的，不放葱、姜，更是奇香扑鼻。直到现在，传统一点的南京人，还是这样仔细料理，所以，在饭店是吃不着这种古典优雅的南京龙虾的。南京人的这种烹饪方法，制造了粗俗食材的精细之

先是放在水里“漱”上“几浇水”，待龙虾吐干净，再用大剪刀剔鳃、剪爪，用手捏尾拽肠，下锅前，还要用清水“过一浇”。

变。此其三；

南京人吃龙虾，把嘴吃刁了。龙虾一上桌，其他菜就没有味了，在家宴客南京人是把龙虾放在最后上的。因为南京人习惯了口味的鲜香浓重，所以在南京开馆子是不容易的。但唯独火锅店，一开就火。南京人就要的就是那种爽快辣烫的感觉，满头是汗，吐着舌头还要喝酒，再伸着头去捞火锅里的东西。因一味而带来口味流变的餐桌个性的表现，南京是独显的。此其四；

南京人吃龙虾，把胃撑大了。尤其是南京女人，见到龙虾，几乎不要命，一个人吃上两盆左右是正常的，全然想不到南京是江南秀水的一隅。所以，在饭馆里吃饭，南京人是不怕数量多的。就连吃面条在内，南京明瓦廊那里有个“易记皮肚面”，前两年允许在路边摆桌子，生意好得让人不敢相信，一个人一大盆，盆子有小面盆那样大，多少穿着时髦的南京小姑娘，还就是能吃完，南京人真是“不怕胀”。“饿不死、胀不呆”，大概也算是南京人的饮食特点。此其五；

南京人吃龙虾，把舌头练出来了。不要说你是十三香，辣算什么，就是花椒也不在话下。南京人的这种口味兼容，在全国也就是唯一。此其六；

南京人吃龙虾，吃得脾气多数不好，性格上过于直爽，处事马虎，遇事“烦不了”，不大愿意承担责任。此其七；

南京人吃龙虾，吃得性欲都不错，“开放”的人多，桑拿“水文化”在南京生意都不错。可能和吃龙虾有关系，南京人都喜欢“泡澡”。此其八；

南京人想吃龙虾，现在就是太贵，狗日的，谁把价格吃上来的。此其……

金徽酒 不一样的人才观

在外人眼中，金徽酒很厉害，能够在十年内从 8000 多万销售额增长到 12 亿以上，能够从一个衰落艰难的企业成长为主板上市公司，而同时它也很神秘，让人摸不透金徽酒做市场的招数，也看不懂金徽酒持续增长背后的道理。

1. 寻才与育才

2006 年，金徽酒由亚特集团投资收购之后，周志刚出任董事长，当时企业留给他的第一印象就是荒废。“工人四个月没拿到工资，拖欠供应商的货款，厂区长满杂草，还有不少野兔，全厂一共就两台电脑，”周志刚回忆。在全面了解了企业的情况之后，他做出的第一个决定就是：挖人。

于是，金徽酒挖来了技术精英张志刚，并把他的整个技术团队“一锅端”到了金徽。张志刚出任总工后，为金徽酒品质带来了立竿见影的提升效果，当地消费者纷纷反映，金徽酒更好喝了。

而在营销人才方面，除了从外部吸引搜罗，金徽酒还很注重内部的人才挖掘，周志刚笃信一点：每个金徽人都有成才潜质，都应被当作人才对待。

来到金徽酒的第二年，周志刚通过一段时间对团队的观察，注意到一位 27 岁的年轻人，年纪不大，却有胆敢担当，正是金徽酒开拓市场所需要的人才类型，于是周志刚果断把他提拔至销售公司总经理。年轻人名叫王栋，现在已是金徽酒股份有限公司副总经理和金徽酒省内销售公司总经理。

周志刚有一双发现人才的“慧眼”，总能找准金徽酒最需要的人才，而他一旦看准，就绝不错过。

廖结兵今年 38 岁，在金徽工作了 7 年多，现在的身份是金徽酒业副总经理、金徽酒销售西安有限公司总经理，他进入金徽酒的过程堪称曲折。

2009 年，廖结兵已在酒类运营企业和咨询机构工作多年，理论积累深厚，实战经验丰富。那段时间，他正打算回安徽老家自己创业，连老家的房子都已经买好了。与廖结兵有业务合作关系的周志刚得知此事后，连忙给廖结兵做起了“思想工作”，动员他加入金徽酒。

看到廖结兵回家的意愿很强，周志刚急了，索性动身赶赴廖结兵的老家安庆，对其家人一一做起说服工作。面对这样的老板，廖结兵已无法说出“不”字，由此加入金徽酒，成为周志刚的重要战将。

“对于金徽酒这样的酒企，除了人才，还有什么优势牌可打呢？”周志刚说，论品质，谈不上比某些名酒企业更好，只是各具特色各有所长，论品牌，金徽酒的影响力主要体现在甘肃和西北地区，并没有名酒的光环背书，“我们能通过后天努力建立起来的优势，只有人才，而人才也是最重要的竞争力，解决了人才问题，其他问题都能解决。”

把人当“人才”对待，这使金徽酒核心团队具有了非常健康的梯次结构，“公司高管中，70% 都不是本地人，而且其中还有两个 80 后。柔和事业部总经理王宁，85 后，大学毕业应聘到金徽酒，现在他们这个事业部的单品年销售额达一个多亿。”谈及企业人才团队的培养和建设，周志刚似乎从中预见到金徽酒的未来，语气中满是自豪感。

“经常有人问我金徽酒的发展有什么秘密，我觉得并不复杂，企业发展水平是由人才水平决定的，企业人才的增加和成长，自然就提升了企业的发展结果。”

周志刚说，从某种程度上看，金徽酒的十年发展历程，本质上就是一个集聚人才，培养人才，成就人才的过程。



2. 员工“富养”

金徽酒生产厂区里有两个食堂，紧挨着，每周一，两家食堂就会“发布”本周食谱，从主食到菜品，介绍得非常详细，简直有点“PK”的味道。事实也的确如此，公司会根据员工就餐的刷卡统计，定期对这两家食堂进行评比奖惩，员工就餐人次多的一家，就会拿到相应奖励。

“所以我们在厂里吃得很好，两家食堂的菜品口味和营养搭配都很好。”不止一位金徽酒员工这样说，虽然只是一个细节上的“小制度”，却体现出金徽酒为员工生活品质下足了心思和力气。

金徽酒员工在食堂就餐，一日三餐全部免费，厂区的员工宿舍楼也是整洁气派，宽带 WiFi 一应俱全。“公司也鼓励员工买车，给员工发油贴，正常上下班和生活的情况下，油贴额度每个月是用不完的。”在金徽酒办公室工作的刘明说，包括一年四季的服装发放，员工家里凡逢婚丧嫁娶，公司都会发放礼金，除此之外，每年给员工父母发放“长者慰问金”和慰问信。

员工家属还可以接受参观公司的邀请，到自己的父母、子女所工作、生活的环境中亲身体验，这同样是金徽酒长期执行的一种固定制度。

有了吃、穿、行、用的种种福利，以及“给力”的薪酬递增机制，金徽酒员工的生活质量在当地乃至西北地区都属于较高水平。但与这些相比，住房才是金徽酒真正的福利“大招”。

金徽关爱员工公寓一共 12 栋楼宇，合计 2000 多套住房，为精装修的开放式高档住宅小区。金徽酒员工购买这些公寓的“福利价”为每平方米 1600 多元，十年之后即可获得房屋产权。这个小区的最大特色，莫过于“免费”了。

物业，免费；暖气，免费；停车，免费；天然气入户，免费。小区内还有为 180 多个金徽酒员工子女修建的配套幼儿园，占地 3600 多平方米，园舍面积 3000 平方米，绘画区、舞蹈区、陶艺区等功能板块一应俱全，入园费用？当然还是免费，包括服装、书本、寝具、学习用品全部免费。小区周边，还有当地最好的学校、医院，金徽员工养老院也正在建设之中。





金徽酒 正能量



只有窖香 没有泥味



金徽酒股份有限公司
股票代码：603919
地址：中国·陇南
服务电话：400-889-6599
网址：www.jinhuijiu.com



安谧多彩的文化

拥抱人生的点点滴滴，细味世间的和谐。
世事万物，既能对立又能依存。
歇一歇，珍惜这个微妙的具象。
在这个群岛上，体会人生在世的怡然自得。探索巴厘岛独一无二的优越文化。
在这个人间天堂，寻觅无止境的感官享受。
在地平线上令人叹为观止的美景，尽在这座美不胜收的岛屿上。
自在放松，给自己一个神奇的休闲之旅。
在这块充满无限神奇的土地上，体验无以伦比的巨大愉悦。

wonderful
indonesia 



www.indonesia.travel
indtravel
Indonesia.Travel
indtravel



ASIAN GAMES
2018 | Jakarta
Palembang