

中国民航

CAAC INFLIGHT MAGAZINE

THE BEAUTIFUL LIFE 向往的生活

CELEBRITIES TALK

杜江
挺好一演员

STEER

老字号鲜肉

DIGITAL

智能家居生活

ISSN 1003-6253



2019年11月 总308期



官方微信

126
years
由爱而生，臻于至善



SCAN ME.



爱让彼此心心相印

“这不仅是一枚戒指，更是美妙动人的爱情宣言。对你来说，钻石璀璨华美，对我而言，这是喜悦的象征——既有我们一同经历的幸福时刻，也有共同期待的珍贵瞬间。对你来说，这是金匠的艺术杰作，对我而言，它述说着甜蜜的爱情宣言。”
华洛芙“LOVE'S DUET 心有灵犀”旋转指环——闪耀非凡的戒指。

WAHRE WERTE
Wellendorff

Beijing 北京
Hotel Lobby, China World Hotel
国贸 中国大饭店 大堂
Tel: + 86 10 65052518
官网: www.wellendorff.com

Hangzhou 杭州
Ground Floor, Tower D, Hangzhou Tower
杭州大厦购物城D座一层
Tel: + 86 571 86931821
官方微信 & 微博: 华洛芙 Wellendorff

此周年纪念系列在特选珠宝商及以下城市的华洛芙精品店有售：
柏林 • 杜塞尔多夫 • 法兰克福 • 美因茨 • 斯图加特
慕尼黑 • 卢森堡 • 维也纳 • 香港 • 北京 • 杭州 • 东京 • 旧金山。

这一刻 勇攀高峰

克莱·汤普森

TISSOT CHRONO XL NBA COLLECTOR.

天梭速驰系列NBA收藏家特别款腕表



NBA 官方计时器 合作伙伴



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



小罐茶官方微信

XIAO
GUAN
CHA
小罐茶®
Modern Taste · Chinese Tea



贵客到 小罐茶®

谢谢你今天能来，谢谢你一直都在

8位制茶大师监制作品 款待心中珍贵的人

大红袍/王聯明監制 非物质文化遗产项目 武夷岩茶(大红袍)制作技艺传承人	茉莉花茶/林乃芳監制 福建省非物质文化遗产项目 福州茉莉花茶窰制技艺传承人	普洱茶/聖明良監制 普洱茶 普洱茶传承人	龙井茶/瓜國偉監制 西湖龙井茶(浙江) 制茶大师	白毫銀針/林樞監制 福建省非物质文化遗产项目 福鼎白茶制作技艺传承人	黃山毛峰/謝四時監制 安徽省非物质文化遗产项目 黄山毛峰制作技艺传承人	滇紅茶/張成仁監制 云南省非物质文化遗产项目 滇紅茶制作技艺传承人	鐵觀音/高德來監制 福建省非物质文化遗产项目 安溪乌龙茶制作技艺传承人

天猫 Tmall.com | 京东 JD.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

北京: SKP B1层/翠微百货A座B1层 上海: 浦东八佰伴商场1楼 广州: 天汇广场负2层 深圳: 福田山姆2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: 财富购物广场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: 美美友好购物中心4层 西宁: 王府井百货1层 长沙: 友誼A座5层

New.

江小白

JIANG
XIAO
BAI

焕新升级 纯净享受

越纯粹 越愉悦

更纯粹 \ 单一高粱酿造

江小白的原料只有高粱和水
单一高粱酿造带来了
纯粹清爽的口感

更洁净 \ 青石窖池发酵

江小白的发酵窖池
采用整块青石板作为建造原料
保证了酒体的洁净和清爽

更简洁 \ 全新产品设计

化繁为简，外观更加清澈通透
呈现出简洁自信的全新产品形象
瓶内瓶外，尽享愉悦新方式



微信搜索小程序
江小白STORE即可购买



CONTENTS
ISSUE 11 2019



40 COVER STORY
封面故事

THE BEAUTIFUL LIFE
向往的生活

“当我们保护自然时，
自然也同时为我们提供庇护。”



封面图片
Pawel Nolbert

投中证800 “指”选易方达

易方达
中证800ETF 515810

★ 管理费+托管费0.20%/年^注

管理费0.15%/年，托管费0.05%/年，可实现以较低的费用成本投资中证800指数。注：基金各项费率详阅基金法律文件。

基金管理人：易方达基金管理有限公司

基金托管人：中国建设银行股份有限公司

易方达上证50ETF

易方达深证100ETF

易方达沪深300ETF

易方达中证500ETF

易方达中证800ETF

易方达创业板ETF



26

CELEBRITIES TALK 名人坊

A GOOD ACTOR

杜江
挺好一演员

当穿上这身制服,了解到机长肩章比副驾驶多一条杠的意义代表着多一份责任,我领悟到只有能担当起责任的人才有资格成为机长。

16 NEWS 记事

20 FRONTIER 新知

开飞机就像打游戏?

22 KNOWLEDGE 常识

这些动作适合客舱里的你

32 DISCOVER 发现



96 FASHION 穿戴

REALIZING REAL FREEDOM TO DRESS
撕掉标签
追逐属于自己的“大女人风”



华商移民

CHINESE BUSINESS IMMIGRATION

全球资产配置专业服务商

"AAAAA"诚信企业/专注投资移民20年/客户信赖移民机构

400-135-1988

+852-2109 1919 3520 0810

中国香港/深圳/上海/北京/广州/福州/塞浦路斯/葡萄牙/新加坡

更多移民资讯登录：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
并向塞浦路斯政府捐款15万欧元

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；

根据欧洲经济区和欧盟法律规定：

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

华商传统移民项目推荐：

澳大利亚/加拿大投资移民；

中国香港优才/专才/企业家/留学定居；

圣基茨/安提瓜/多米尼克/格林纳达/瓦努阿图等多国护照



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





104

STEER 悦驾

WHO COMES IN FIRST? 老字号鲜肉

再不多久，我们都会怀念的2019年就过去了。明年还会有不少我们不认识的车出现一挂着老吊牌的新花再放，PPT演变出资本的名号也已经出街搏位。都尽力了。回望来路，依旧是两股势力的纠缠，一浪接一浪。

94

LIFE SCIENCES 生命科学

PERSONAL HEALTH CARE BY L'AVION
拥有一个“私人健康服务团”
是一种什么体验？



102

LIFESTYLE 乐活

BAILIAN RESORTS & SPA
柏联酒店
萧瑟冬季又迎来颜值巅峰



108

ART 艺术

REN ZHE'S SCULPTURES:
ART WITH A SOUL
精神炼丹炉
任哲的雕塑艺术



UCC国际洗衣
UCC INTERNATIONAL LAUNDRY

400-718-8866
WWW.UCC.CN

洗衣服到UCC 开洗衣店找UCC

新的时代 新的视野 帮助15000+加盟店顺利运营



UCC国际洗衣
UCC INTERNATIONAL LAUNDRY



形象大使
温碧霞



加盟热线
18521709371

扫我约见上海
即送时尚玻璃水杯一只
活动时间2019.11.1-2019.11.30

2016-2017年度合同信用等级AAA级
2016-2017年度上海市守合同重信用企业
ISO9001质量管理体系认证企业
高新技术企业证书获得者
长三角地区创新标杆企业

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
Vice President 副社长: 戴晋京
Deputy Editor-in-Chief 副总编: 曹慎慎
Editor 编辑: 路 泞 刘 蔚
王若思 冯霜晴
Designer 设计: 陈 烨
Distribution 发行: 赵宇昕
Tel 电话: (010) 8738 7199
Fax 传真: (010) 6760 8322
E-mail 邮箱: caacmag@163.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 100122

Advertising Executive 广告负责人: 戴晋京 (010) 8738 7199
Beijing Contacter 北京联络人: 李 洋 (010) 8738 7153
陈虹莹 (010) 8738 7180
E-mail 邮箱: caacmag@163.com
Advertising Licence 广告经营许可证: 京朝工商广登字20170135号

Legal Adviser 法律顾问: 北京市安理律师事务所
Tel 电话: (010) 8587 9199
(86) 13701325751

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: 上海中华商务联合印刷有限公司
Address 地址: 上海市青浦工业园区
漕盈路3333号

CONTENTS



114 DIGITAL 数码

SMART HOME DEVICES - WHAT CAN THEY DO? 智能家居生活

现在,家里的电视、洗衣机、电饭煲、扫地机、门锁、插座等都有智能产品了,家居产品智能化势不可挡。拥有智能家居是怎样的体验?

118 READ 阅读

120 WRITING 写作

心灵鸡汤
学历史的会遭遇哪些尴尬
冽是一种什么滋味

衡昌烧坊 茅酒本源

据《仁怀县志》记载，衡昌烧坊成立于1929年，生产衡昌茅台；
 1941年，衡昌烧坊经过重组，生产的酒名[赖茅]；
 1953年衡昌烧坊旧址被茅台酒厂接办。

衡昌烧坊，1929年创建于茅台镇。1941年，民国商人周秉衡在茅台村开办一衡昌酒房。1953年，茅台酒厂接管，茅台酒厂接管，茅台酒厂接管，茅台酒厂接管。

衡昌酒房的传统配方和酿造工艺，重新恢复生产，酿造衡昌烧坊酒。

1992年12月第一版第384页 摘自《仁怀县志》



建议零售价
1199.00元/瓶

建议零售价
2019.00元/瓶

1919吃喝APP 衡昌烧坊 Q





中国高票连任国际民航组织一类理事国

当地时间9月28日，中国在加拿大蒙特利尔举行的国际民航组织第40届大会上，高票连任一类理事国。这是自2004年以来，中国第六次连任一类理事国。当天参加投票选举的国家共有168个，除中国外，澳大利亚、巴西、加拿大、法国、德国、意大利、日本、俄罗斯、英国、美国也同时继续当选一类理事国。

国际民航组织理事会是国际民航组织的日常管理机构，由36个理事国组成。其中，一类理事国有11个，由在航空运输方面占主要地位的国家组成；二类理事国有12个，由对提供国际民用航空的空中航行设施贡献最大的国家组成；三类理事国有13个，由代表世界各主要地理区域的国家组成。

中国自1974年恢复参加国际民航组织活动以来，曾连续10年当选为二类理事国，于2004年竞选成为一类理事国连任至今。作为国际民航组织的创始国之一，中国不断完善行业管理体系，推进行业持续快速发展。中国积极参加国际民航组织的各项活动和项目，在国际民用航空管理体系的建立和实施中发挥着积极的建设性作用，对推动国际民用航空的安全和有序发展作出了积极的贡献。

多年来，中国民航业保持了持续快速发展。2018年，中国运输总周转量达到1206.4亿吨公里，对全球航空运输的贡献率超过20%，在国际民航组织成员国的排名连续14年位居第二。自国际民航组织第39届大会以来，中国民航的机场数量、机队规模继续大幅增加，空中航行服务不断优化。同时，中国民航安全管理也取得了令人瞩目的成绩。截至2018年，亿客公里死亡人数十年滚动

值为0.0006，百万小时重大事故率十年滚动值为0.013，两项事故指标分别为世界平均指标值的1/12和1/11；实现持续安全飞行100个月、6836万小时的安全新纪录。此外，中国民航深入推进绿色发展，可持续发展能力显著增强，2018年38.9万架次航班使用临时航线，缩短飞行距离约1538万公里，节省燃油消耗约8.3万吨，减少二氧化碳排放约26.2万吨。

作为国际民航组织的创始国之一，中国恪守《国际民用航空公约》的宗旨和目标，为推进国际民用航空的安全、有序、高效、环保和可持续发展作出了积极贡献。中国是国际民航组织国际航空运输政策与标准制定的积极参与者，是国际民航组织工作的积极支持者，是国际民航组织“不让一个国家掉队”行动的积极响应者。自第39届大会以来，中国不断加大对国际民航组织各项活动的智力、人力和财力支持，积极参与国际民航组织领导下的加强全球民航安全、增强空中航行能力和效率、强化民用航空安保、发展更环保航空的各项举措与活动，发挥航空运输对经济社会发展的促进作用。近年来，中国为亚洲、非洲和拉美等发展中国家提供了四百余名航空专业人员的培训，向国际民航组织提供了400万美元的南南合作援助基金。2018年1月，首届亚太地区民航部长级会议在北京召开，会议通过了《北京宣言》，对加强亚太各国在民航领域合作，进一步提升亚太地区航空安全水平，促进亚太民航健康持续和更高质量发展，发挥民航在构建人类命运共同体中的重要作用意义重大。

(张丰馨)



IATA：中国民航未来将实现“全面场外值机”

近日，上海虹桥机场、广州白云机场和深圳宝安机场等三家机场，分别向国际航空运输协会（IATA）电子登机牌推广实施中国工作组，提出将旅客值机环节完全移出机场的可行性。此举或将改变现有机场旅客服务整体流程，重新定义机场业务范围和功能，引发未来旅客航空出行模式和机场发展模式的全新变革，对中国民航市场，乃至全球行业发展都极具引领与实践意义。

IATA相关负责人表示，近年来，随着技术进步和政策开放，旅客乘机模式发生着重要变化。IATA于2017年确立的NEXTT (New Experience in Travel Technology) 项目就提出有关未来行业的发展方向，即将更多业务操作与服务环节移出机场之外进行处理。作为未来行业变革的发展方向之一，场外值机有助于优化旅客的航空出行体验，统一航空公司值机环节的处理方式与渠道，极大释放机场宝贵的物理空间资源、缓解机场的现场运行压力，增加机场的非航收入。

目前，全球尚未有任何一家机场能够协同驻场航空公司将值机操作完全移出机场，下一步，IATA电子登机牌推广实施中国工作组将协同成员航空公司，积极配合三家机场的实施步骤，共同打造全球首家“全面场外值机”机场，并从成本收益角度梳理商业案例，在IATA NEXTT项目的框架下分享内容，为全球航空业提供中国民航旅客服务的解决方案。

（张丰繁）



首都机场智慧出行服务全面升级

为了提高旅客出行效率，首都机场大力推广自助设备，目前已在T1航站楼设置了22台自助值机设备及2台自助行李托运设备；T2航站楼设置了66台自助值机设备及2台自助行李托运设备；T3航站楼设置了77台自助值机设备及40台自助行李托运设备。其中，T1、T2航站楼内的自助行李托运设备也具备值机功能，旅客通过扫描有效证件，只需30秒即可自助完成登机牌打印和行李托运操作。在T3航站楼，旅客还可使用该设备自助办理改签手续，实现“一站式”自助服务。此外，首都机场还在地铁首都机场线东直门、三元桥站开通了城市值机服务，设置了6台自助值机设备，满足旅客多样化的出行需求。

除自助设备外，首都机场在3座航站楼内全新推出了人脸识别自助乘机服务。乘坐国内航班的旅客，在登机口可直接“刷脸”登机，无需再次出示登机凭证；乘坐国际航班的旅客，在办理值机手续时完成人脸信息注册，后续在国际旅客分流岗（仅T3）、安检验证及登机等环节上，均无需再次出示登机凭证。为了方便旅客查看自己的座位信息，“刷脸”成功后，自助闸机屏幕上会显示航班号、座位号等相关信息。

目前，首都机场T1、T2航站楼国内出发几乎全部近机位登机口均已支持“刷脸”自助登机，T3航站楼国内出发区域有大约半数的近机位登机口支持“刷脸”。

（赵丹）

1280万

2019年国庆假期，全国民航运行总体安全平稳。10月1日~7日，全国民航实际飞行航班114455班，日均16351班，同比增长3.08%。据初步统计，7天共运送旅客1280万人次，同比增长约5.1%；平均客座率约84.9%，平均航班正常率92.16%。



中国民航完成史上最大范围空域调整

北京时间10月10日凌晨2时，中国民航完成史上最大范围空域调整。全国范围内共调整航路航线超过200条、调整班机航线走向4000多条，形成了全新的空域运行环境。与此同时，大兴国际机场航行情报也生效运行，由此涉及的新建机场跑道、重大飞行程序调整、重大空域调整和航路航线走向调整共同生效启用。

此次大兴国际机场空域调整方案整体遵循单向循环设计思路，对部分航班量500架次以上的主干航路进行了平行单向化改造，形成主要国际、国内干线航路“来去分开，隔离运行”。在优化航路网的基础上重新梳理全国大部分地区空中交通流走向，均衡航班流分布，疏解航路拥堵点，提高了资源要素的配置效率。

从2015年开始，民航局空管局整体谋划，统一协调，华北、华东、中南、东北、西北五个地区空管局协同配合，历时四年完成了空域调整。此次空域调整，北起中蒙边境线，南至桂林管制区，西起内蒙古西部，东至大连管制区，东西纵贯1350公里，南北横跨2200公里，调整航路航线200余条，调整后的航路航线新增里程约4700公里；调整班机航线走向4000多条，预计涉及5300余架次航班；新增航路点100余个，全国共有29个民航运输机场进行了相应的飞行程序调整。

此次空域调整中，变化最大的是华北空管局所辖管制空域，共调整了52个区域及进近管制扇区，区内有18个民航运输机场的飞行程序发生了变动。

此外，在北京区域管制区范围内，现有的大部分主干航路将被取消，取而代之的是两或三条功能特定化的平行航线（航路宽度为20公里，航线没有宽度）。为了适应全新的航线结构，华北空管局重新规划了现有的北京区域管制扇区，数量由27个增加到31个，可以满足大兴机场开航初期的管制需求。

（刘蔚）



荷兰皇家航空庆祝成立100周年

作为世界上仍以其原有名称运营历史最为悠久的国际航空公司，荷兰皇家航空公司于10月7日迎来了100周年纪念庆典（1919.10.7~2019.10.7）。当天荷航举行了高规格庆祝活动，荷兰国家财政部长Wopke Hoekstra也出席了此次庆祝盛典，并与荷航客户、合作伙伴、法航荷航集团高管层，以及来自不同部门的员工们一道，回顾荷航百年历史，共同展望一个更加可持续发展的未来。

“荷航体验”以史基浦机场10号机库为背景，活动中各位来宾齐聚一堂，共同观赏体验荷航令人叹为观止的过去、现在和未来，深入了解荷航在过去几十年中的发展轨迹以及在国际民航业中发挥的作用。

按照传统，荷航推出新款代尔夫特蓝陶微缩小屋，庆祝其成立100周年，备受全球代尔夫特蓝陶微缩小屋收藏者期待和瞩目。今年的微缩小屋以位于海牙的豪斯登堡皇宫为原型，此处是荷兰国王Willem-Alexander及其家族的住所。庆典仪式上，荷航总裁兼CEO何强磊将首个100号代尔夫特蓝陶微缩小屋赠予荷兰财政部长Wopke Hoekstra。

上世纪50年代起，荷航便向洲际航班上的环宇商务舱常客赠送专门设计的代尔夫特蓝陶微缩小屋，这些微缩小屋以荷兰全国各处具有纪念意义的建筑物为原型。自1994年起，每年10月7日当天（或邻近日期）庆祝荷航成立纪念日时都会推出新款标号小屋。（木真）

21%

近日，世界三大民机制造商分别发布了全新的民机市场展望报告。在报告中，他们对未来20年全球和中国的民用飞机市场作出一系列分析与预测。波音预测，未来，航空服务的市场价值比飞机本身更高，将达到9.1万亿美元，年平均增速将超过4%以上。空客则预测，未来20年，全球航空市场需要新增55万名飞行员和64万名工程师。中国商飞在预测报告中指出：新兴经济体国家的航空需求增长将高于全球平均水平，亚太地区（含中国）是增长最快的市场，其机队占全球的比例将从目前的31%增长到2038年的40%；其中，中国航空市场将接收50座级以上客机9205架，市场价值约1.4万亿美元，其全球客机机队占比将从现在的16%增长到21%。



新加坡航空为旅客提供免费旅行Wi-Fi

新加坡航空公司与Datapro科技公司达成合作，为符合条件的新加坡航空及胜安航空旅客提供移动热点设备，让他们在新加坡游览期间享受免费的旅行Wi-Fi服务。

这项免费的三天两夜Wi-Fi服务赠送2GB数据流量，让符合条件的旅客在游览新加坡期间能够使用极速4GWi-Fi安全网络。每个移动热点设备可持续工作长达12小时，最多支持5个移动设备同时连接。

旅客可以在飞行前访问www.singaporeair.com/free3d2nwifi预订Wi-Fi设备，然后前往樟宜机场皇冠假日酒店的移动热点设备区，凭新加坡航空或胜安航空的航班预订编号，免费领取三天两夜的Wi-Fi设备。没有提前预订的旅客也可以在抵达新加坡后，前往移动热点设备区申请免费的三天两夜Wi-Fi设备，但视设备剩余情况而定。旅客如果需要更多数据流量或在新加坡停留时间超过三天两夜，可以通过应用程序hotspot.travel轻松升级Wi-Fi套餐。三天两夜的免费Wi-Fi服务将持续提供至2020年10月14日。

（雨菲）

如有兴趣请拍照保存
请勿将此页撕下带走



湖北群艺——中国积分制管理发源地
李荣先生——中国积分制管理创始人



广告

中国积分制管理全国1000场巡回讲座报名指南

学正宗积分制管理一定要认准湖北群艺，原创人主讲的就是不一样

为了让更多的人了解积分制管理，让更多的企业、单位学习引进积分制管理，中国积分制管理研究院、积分制管理学院、湖北群艺集团计划在全国各大中型城市举办1000场积分制管理讲座，请提前预约报名，越早报名价格越优惠。（本期公布77场讲座，每月还会新增讲座，本期增加了课程，取消了报名电话，请扫二维码查看报名电话和了解更多内容）



李荣 中国积分制管理创始人
湖北群艺集团董事长

场次	讲座时间	讲座地点	场次	讲座时间	讲座地点	场次	讲座时间	讲座地点	场次	讲座时间	讲座地点
908场	11月2日	四川自贡	927场	12月	广西柳州	946场	2020年3月	广东深圳	965场	2020年5月	内蒙古包头
909场	11月4日	四川成都	928场	12月	河北衡水	947场	2020年3月	江苏南京	966场	2020年5月	甘肃兰州
910场	11月5日	重庆	929场	12月	云南昆明	948场	2020年3月	北京	967场	2020年6月	安徽合肥
911场	11月6日	内蒙古鄂尔多斯	930场	12月	湖南长沙	949场	2020年3月	四川成都	968场	2020年6月	北京
912场	11月14日	广东深圳	931场	12月	广东广州	950场	2020年3月	江苏盐城	969场	2020年6月	福建厦门
913场	11月16日	安徽芜湖	932场	12月	山东威海	951场	2020年3月	浙江金华	970场	2020年6月	新疆乌鲁木齐
914场	11月17日	江苏常州	933场	12月	江苏镇江	952场	2020年3月	贵州贵阳	971场	2020年6月	湖北武汉
915场	11月18日	江苏徐州	934场	12月	上海	953场	2020年3月	广西南宁	972场	2020年7月	山西太原
916场	11月20日	广东佛山	935场	12月	江苏南京	954场	2020年4月	广东广州	973场	2020年7月	广东东莞
917场	11月20日	浙江嘉兴	936场	12月	辽宁沈阳	955场	2020年4月	湖南长沙	974场	2020年7月	吉林长春
918场	11月21日	广东东莞	937场	12月	陕西咸阳	956场	2020年4月	河北石家庄	975场	2020年7月	海南海口
919场	11月23日	广西桂林	938场	12月	浙江杭州	957场	2020年4月	陕西西安	976场	2020年8月	湖南长沙
920场	11月24日	黑龙江哈尔滨	939场	12月	山西太原	958场	2020年4月	山东济南	977场	2020年8月	广东深圳
921场	11月25日	河北唐山	940场	12月	浙江金华	959场	2020年4月	浙江温州	978场	2020年8月	上海
922场	11月25日	吉林长春	941场	2020年1月	河南郑州	960场	2020年4月	江苏苏州	979场	2020年8月	广东广州
923场	11月27日	山东烟台	942场	2020年2月	江西南昌	961场	2020年4月	江苏连云港	980场	2020年8月	辽宁沈阳
924场	11月28日	山东青岛	943场	2020年2月	湖北武汉	962场	2020年5月	山东青岛	981场	2020年8月	北京
925场	12月15日	黑龙江哈尔滨	944场	2020年2月	重庆	963场	2020年5月	黑龙江哈尔滨	982场	2020年9月	河北石家庄
926场	12月26日	广东惠州	945场	2020年2月	天津	964场	2020年5月	山东东营	983场	2020年9月	四川成都
									984场	2020年10月	福建厦门

准确地址，报名后专人告知，也可网上咨询

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18571970998

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（5人及以上报名享团体票优惠）

董事长、总经理参加，有机会免费赠送积分制管理软件一套

隆重推出儿童积分制管理，适合3—12岁儿童，联系电话：13597959667



扫描二维码
看积分制管理创始人简介



扫二维码，查看各地报名电话



扫二维码，看近期培训视频动态



扫二维码，看央视阿丘专访视频



扫二维码，看企业家对积分制的评价视频



扫二维码，看专家对积分制的评价视频

咨询电话：18571970998 全国统一服务热线：400-684-8366

WHAT CAN AN AUTOPILOT DO? 开飞机就像打游戏?

文/刘蔚 图/空客

“飞行员就像在玩具市场的小孩子一样，有这么多实用、有趣的功能可选择！”香港政府飞行服务队总监陈志培说，“H175是我们机队首款配备 Helionix 航电系统的直升机，给我的第一印象是非常友好、直观的使用界面。比如执行搜救任务，我们在接近目标时，可以精准地保持航速跟高度，一旦发现目标，它能提供多种功能帮助飞行员和机组成员完成救援操作。在极端苛刻的条件下，这个功能增强了安全性，也能降低机组人员的工作难度。”

现在，不止民航商业运输机和私人飞机才配备高度自动化的操控系统，直升机也具有高度自动驾驶能力，从技术角度，让一架直升机按照设置好的飞行数据自动起飞、飞行、着陆都没问题。只是由于直升机任务类型多样，包括警用执法、医疗运输、紧急救援、能源开发、商用运输和私人飞行，其中涉及多种行业，不同用途下需要遵循不同的行业运行规章，只能运用自动化中一部分的性能。

我们就以香港政府飞行服务队的陈志培提到的 Helionix 航电系统为例，看看如今的直升机自动化到什么程度了。

Helionix 航电系统的布局遵循远眺原则，飞行员不用反复低头看仪表盘，这样的设计无形中为飞行员节省了精力和时间，而好的设计在很多时候，不太容易被旁观者察觉，但使用者感受得到。这样的航电系统设计加上大面积的玻璃舷窗让空客家族的直升机视野更辽阔，这不仅关乎审美和驾驶者的心情，也能在直升机执行实际飞行任务时让飞行员对情境的判断更准确，从而增加安全性，同时，也能提升乘客的乘坐体验。

驾驶员和副驾驶面前的显示屏集合了多种功能，空客直升机 Helionix 项目总监 Jean-Jacques Mevel 介绍：“系统会根据飞行状态，对数据进行自动过滤，只提供飞行员最有用的信息。”比如飞行员准备起飞时，Helionix 只会提供和起飞任务相关的发动机健康状况、风向、交通告警等信息，

而屏蔽其他当时不相关的数据。不少飞行员对于系统“界面友好、直观”的评价或许也来源于此。

它的综合视景系统 (SVS) 以 3D 效果呈现在导航地图上，在这样的地图上，飞行员甚至能区分树木和森林。在自动飞行过程中，Helionix 可以独自应对气流的突然变化，当气候、地形条件更加复杂时，飞行员还可以通过“一键恢复功能”让直升机快速回到初始的平飞状态。这样的设计对于执行各类任务的飞行员来说非常实用。Helionix 提供强大的辅助着陆功能，当直升机自动驾驶到海上钻井平台，直升机会按照海上任务执行标准，进入海上钻井平台进近模式 (Rig Approach)，等候飞行员执行降落。

Helionix 包含的 15 种预选任务模式包含了直升机所有任务类型的使用情境，比如执行搜救任务时可以选用自动跟船系统，还可以和增强搜索能力的光电吊舱系统、搜索雷达即插即用，无需任何改装。

在空客直升机 H135、H145、H160 和 H175 的驾驶舱，都能看到升级到第三代的 Helionix 航电系统。和空客客机家族一样，相同的操作系统降低了维护和培训成本。没错，Helionix 之所以拥有诸多强大的功能，和它从 2006 年以来的持续改进相辅相成，最新升级版本第三代 Helionix 系统 2017 年被引入到 H175 上，这让空客的工程师们觉得终于做到了 11 年前最初设计时想做的事情。这种高度自动化、智能的航电系统也引人想起航空界的一句老生常谈：当飞行员从一个操作执行者成为飞行管理者，要求系统相应地拥有更高的可靠性才行。开飞机也永远不会像打游戏那么简单、随意。✪



巅峰启航，再赢未来 共筑天作之



司

FLY
WE MAKE IT

空中客车在华50多年，与中国在航空航天领域保持着密切合作，开展了多个具有重要意义的工业合作项目，是中欧合作的典范。

We make it fly.

EXERCISES YOU CAN DO FROM YOUR AIRPLANE SEAT 这些动作适合客舱里的你

文/刘蔚 图/Rose



长时间被“绑”在座椅上的滋味可不好受，除了在气流平稳时去过道里短暂活动一下，还可以尝试在座椅上进行这类有效缓解疲劳的“小”动作。

足尖运动

双膝自然伸展，以脚踝为轴，全力向上勾起脚尖，持续10秒钟，再用全力绷脚面，不引起疼痛的前提下反复多次，保持正常呼吸。动作缓慢柔和，双脚同时效果更好。

这个简单的抬脚动作在医学上被称为“踝泵练习”，足踝的运动像泵一样，有效增强下肢的血液循环，还能预防血栓。在天气渐寒的秋冬季，即便没有在乘机也可以经常做做这个不费力的小动作。

活动腿部

把大腿上的安全带放至最长，尝试着微微站起，让臀部离开座椅，大腿发力，膝盖尽量不要超过脚尖，手辅助着扶着前方座椅靠背，收紧大腿和腹部核心，轻柔呼吸，持续10秒钟坐下，可以再重复几次，能感受到大腿发力后肌肉收缩产生的热量。

在腿部空间允许的范围内，把右脚脚踝放在左侧膝盖上方，身体向前俯身，到极限的位置，尽量让腹部贴靠大腿的方向，坚持10秒，感受大腿后侧的拉伸。反方向重复。

离开座椅的动作能锻炼到腿部丰富的

肌肉群，股直肌、股内侧肌、股外侧肌、股二头肌、半腱肌、臀大肌都收紧发力，随后的拉伸动作帮助放松腘绳肌腱等肌肉群，有效缓解久坐后腿部血液流动变慢，加速全身的血液循环，缓解疲劳感。

腰部扭转

双手置于右侧扶手，从腰部开始，扭转整个脊柱向右，脸朝向右后方的方向移动，颈椎扭转的同时保持垂直地面的方向，扭转的过程中呼气，直到最右侧的位置，吸气松开双手，身体回到正中；呼气，朝反方向重复刚才的动作。重复多次。慢慢尝试着加深呼吸，想象鼻腔吸进的空气一直到腹部，呼气时腹部内收，把所有空气呼出体外，重复多次。在身体能够承受的范围内重复动作，动作程度以不引起疼痛为准。

活动腰椎能缓解腰部肌肉的僵硬，让整个脊柱包括腰椎、胸椎、颈椎充满能量。

肩背运动

双手置于前方座椅靠背上，身体下沉，微微抬头，感受腋窝被拉伸的力量。想象头顶向前拉伸，脊柱被拉长的感觉。动作持续10秒钟，重复多次，期间轻柔呼吸。

这个动作能拉伸脊柱，拉伸肩膀和背部肌肉，缓解肩背压力，能为颈椎输送新鲜的氧气。

手、臂运动

双手十指交叉垂直向上伸向头顶，吸

气，脊柱向上拉伸，呼气放下手，吸气换另一个十指交叉的方向继续向上延伸双臂、掌心和脊柱。

手心抵住前方座椅靠背视线以下处，以双臂能伸直为准，手指张开，十指向上，身体前倾，带动大臂拉伸小臂内侧肌肉，同时配合轻柔的呼吸。

大大地伸开十指再攥拳，重复多次。

这几个动作能活动到小臂内侧和手部肌肉，肌肉的拉伸和舒张都能有效缓解疲劳。

颈部运动

双手十指交叉抬起双臂，掌心向额头方向用力，头部向掌心方向用力，形成对抗，呼气时用力，吸气放松。重复10个呼吸将掌心分别移至后脑勺、左耳、右耳重复动作，呼气时用力，吸气放松。

放下双手，面部朝行李架方向，向上延伸脊柱，打开胸腔，吸气时用力延伸，呼气放松，拉伸颈部前侧。头向右侧扭转，鼻子方向垂直地面，呼气向右转到极致，吸气回正，呼气再向左转到极致，配合呼吸重复动作。

将右手从头顶摸到左耳上方，头部随着右手轻轻用力的方向向右侧倒，以不疼痛为准，持续10秒钟，换左侧重复，期间轻柔呼吸。

身体感到疲劳时，深呼吸永远是简单易行的办法。即便什么动作也不做，只是深度的腹部呼吸就能让你在封闭的客舱环境里也感到神清气爽。🌟

北京大兴国际机场停车楼商铺

品牌助力 旺铺招商

财富热线：138-1149-3141



叶茂中： 冲突是战略的第一步

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》。需求是在冲突中被发现的。

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，买个几十元钱、几百元钱的包就可以了，但为什么去买几万元甚至几十万元钱的包呢？这实际上就是她的心理需求。人这一辈子，需要的不多，想要的太多；需要和想要之间就是冲突，冲突就会产生需求。

追溯到人的大脑，科学家发现，人有左脑和右脑，需求就会有感性和理性，感性和理性之间又是一大堆的冲突：左脑追求价格，右脑追求价值；左脑追求健康，右脑追求爽；左脑追求实用，右脑追求艺术；左脑的理性思维，往往会带来更多的限制和分析，右脑的感性思维，往往会带来更多的欲望和冲动……克制的理性需求和冲动的感性需求之间，有限的需要和无限的欲望之间，都是冲突。国家和国家之间是有冲突的，企业和企业之间是有冲突的，家庭和事业之间是有冲突的，男人和女人之间是有冲突的，爱情和金钱之间是有冲突的，美食和身材之间是有冲突的……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？鸳鸯火锅就完美地解决了这个冲突。

2018年年初，叶茂中冲突战略开启了与知乎的合作。知乎以往的战略，是找到对知识深度有共鸣的人群，让他们作为意见领袖慢慢带动用户数量的增长。但当知乎选择走上规模化发展的快速通道，核心冲突必然会发生改变：从小众到大众，核心冲突不再是更专业，更精细化的知识解答，而是互联网用户“需要获取有价值的信息但大多数平台信息良莠不齐”的巨大冲突。因此，叶茂中冲突战略通过“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？”四连问的冲突式诉求激活并放大消费者冲突，进而为知乎制定了“有问题，上知乎”的全新战略；又通过“我们都是有问题的人”冲突式广告语，激活了用户的归属感，清晰区别于百度，实现从小知乎向大知乎的规模化跨越；推动其成为互联网高质量信息内容平台的代名词。

广告在世界杯期间引起巨大反响后，知乎即于2018年8月8日完成了新一轮2.7亿美元融资，估值也从世界杯前的10亿美元，上涨到25亿美元。

营销要一招致命，必须要洞察并解决消费者冲突—冲突越大，机会越大；冲突越大，需求越大；冲突越大，卖点越强。如果营销不能找到冲突，不能解决冲突，就会变得越来越难，就像在石头上挤奶！尤其当下，互联网重新定义了营销，仅仅依靠定位细分市场已经难以获得指数级的增长，如果你想突破发展瓶



扫码听课

颈，开辟一条新的和消费者的沟通之路，实现指数级的增长，就必须利用冲突进行营销，与其在一条赛道上，和对手争得你死我活，不如制造冲突，创造需求，改变赛道，重构市场。

2014年，一家化妆品公司请叶茂中冲突战略做“无硅油”洗发水的策划，叶茂中认为：从规律上来说，想要在品类已经非常成熟的红海市场，开辟出一块全新的细分市场，是非常困难的；“无硅油”也只是一个细分的产品诉求，只能在竞争的饱和赛道上占据小小一条跑道，充其量也只能分流一部分顾客。对于一个新品牌来说要杀出重围，实现规模化的胜利，我们就必须制造冲突。

我们把洗发水改为洗头水，别小看只改了一个字，但我们制造了一个冲突：“洗了一辈子头发，你洗过头皮吗？”制造了“头皮好，头发才好”的新冲突，成功地把消费者从对头发的关注转向对头皮的关注，创造新的需求，改变了赛道，而且可以卖更高的价格。

2014年6月，滋源洗头水产品上市。2016年年底，上市仅30个月的滋源洗头水，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。根据欧睿调研官方数据，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年来中国洗护市场的一匹黑马和现象级品牌。

冲突理论是第一次把“需求从哪里被发现的”讲清楚，讲透彻的理论，各位看官，在营销之前，务必要问自己：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？

冲突是战略第一步。

发现冲突，就是发现需求，营销就能一招致命，实现指数级增长；制造冲突，就是创造需求，营销就能改变赛道，重构市场。

相信您读完这本《冲突》，一定会给你的市场营销提供一个全新的思考路径，帮你一招致命地解决营销中的难题，实现指数级的增长。



冲突是战略第一步：营销的本质是洞察需求，需求隐藏在消费者冲突里。
发现冲突，就是发现需求，营销就能一招致命，实现指数级增长；制造冲突，就是创造需求，营销就能改变赛道，重构市场。近30年来，叶茂中冲突战略帮助企业洞察冲突，制定战略，迅速提升企业的品牌与销量。

冲突越大 机会越大

以消费者为中心 ----- 消费者的冲突都有哪些？

冲突越大 需求越大

以竞争对手为中心 ----- 尚未被竞争对手解决的冲突是哪些？

冲突越大 卖点越强

以自我为中心 ----- 我的产品到底解决哪个冲突？

产品创新之前 ----- 你的创新解决什么冲突？

广告诉求之前 ----- 你的诉求解决什么冲突？



九阳, 不用手洗

洞察消费者“喜欢在家自己做豆浆及其他饮料，但机器清洗过于麻烦”的巨大冲突。在九阳众多创新技术中明确“不用手洗”的战略诉求统领豆浆机和破壁机。“不用手洗”的战略诉求激活了消费者对豆浆机升级换代的高端需求，推动了九阳破壁机差异化优势的形成。在新战略推动下，九阳豆浆机以75.3%市场份额创历史新高，新兴的破壁机市场九阳以35.2%的市场份额占据头部位置。



我们都是有问题的人

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？”的四连问，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；又通过“我们都是有问题的人”的冲突式广告语，激活用户归属感，清晰区别于百度，实现从小知乎向大知乎的规模化跨越；2018年8月8日，知乎完成了新一轮2.7亿美元融资，估值从10亿美元，上涨到了25亿美元。



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。



一年逛两次海澜之家

洞察男装市场“男人不喜欢逛街，但男人需要足够的日常着装”的巨大冲突，制定“一年逛两次海澜之家”的战略诉求。海澜之家在别的男装品牌拼定位，拼细分的时候，却走了一条完全不同的道路——提出了“男人的衣柜”。真正将海澜之家打造成一站式的男性服装购物终端。海澜之家2018年实现营业收入190亿元。



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。



10年时间再造10个红星美凯龙

洞察家居连锁业价值成长与规模成长的冲突，为红星美凯龙制定“规模成长为主，价值成长为辅”、“将规模成长彻底化”的战略。到2018年，红星美凯龙在规模成长模式的战略指导下，从彼时的38家卖场发展到了现在308家门店，真正实现了家居卖场的品牌化和全国连锁化，也意味着在短短10年时间内再造了10个红星美凯龙，成为一个900亿的全球家居连锁品牌。

A GOOD ACTOR



杜江 挺好一演员

文 / 陈虹莹

“当穿上这身制服，了解到机长肩章比副驾驶多一条杠的意义代表着多一份责任，我领悟到只有能担当起责任的人才才有资格成为机长。”

采访杜江时已是夜里12点，这是他拍戏期间习以为常的收工时间。

杜江与刘伟强导演的合作始于《烈火英雄》，这部电影第一天开机拍摄结束后，他就收到了刘导抛来的橄榄枝——饰演《中国机长》中的第二机长梁栋一角（原型为川航机长梁鹏）。那段时间，杜江常常晚上扮演的还是消防员，白天一有空就飞到位于成都的川航培训中心，学习如何成为一名飞行员。

这样一位日常敬业的演员，顺理成章地在今年下半年开启了“实力霸屏”模式：《追龙II》中的周队长、《烈火英雄》中的特勤一中队长马卫国、《我和我的祖国》回归单元中的升旗手和《中国机长》中的第二机长梁栋。国庆档大热的热度犹存，杜江却已经心无旁骛地投入到新作品《来都来了》的拍摄中，并在其中成为爱情戏担当。

好演员要做到全情代入“真走心”，而不是生演，让观众觉得其“看起来走心”。杜江在荧幕上生动演绎过不少职业人物，还因此收获了“制服男神”的称号，他的心得是必须花大量时间进行专业学习以及接触原型。为了准备《中国机长》的拍摄，他系统学习了飞行的基础理论知识，还通过模拟机，学习手动起飞、降落以及航前检查等流程中的专业动作。

“当时跟原型梁机长聊，其实我是有顾虑的，因为担心唤起他不好的回忆。我们都知道英雄机组每个人一定是具备勇敢

无畏的心理素质和过硬的专业技术，才能实现这一壮举。但是机组也是平凡人，遇到特情都会恐惧，作为演员，了解梁机长在事发情况下真实的感受，可以帮助给出最真实的演绎。”对此，梁鹏似乎调整得不错，他不仅主动与杜江交流职业方面的知识，而且陪同演员们乘坐同一航班从重庆飞到拉萨，实地介绍了事发当天的经过。

“梁鹏年轻、开朗，热爱生活和运动，是一名美食家，还喜欢旅游。他是一个非常善解人意并且善良的人，把这次事件获得的200万元奖金全部投入公益，用来建立梁鹏小学。我和梁鹏已经成为了非常好的朋友。”梁鹏来北京时，杜江承包了他的北京涮肉，而杜江去成都时，梁鹏又承包了杜江的四川火锅，一段奇妙的友谊，或许是杜江认真对待一个电影角色的礼物吧。戏里戏外，他仿佛真成了梁栋，甚至于见到3U8633飞机原型后，他的第一反应是——亲切：“感觉这架飞机也是曾与自己共患难的朋友，感激它努力保障了全体机组和乘客的安全。”

受原型事件的鼓舞，杜江与全剧组一起，用尽心力来呈现这一事件。虽然我国近十几年来少有同类题材的电影作品可以借鉴，但是台前幕后所有工作人员对每一步的认真、较真，使得摸着石头过河的作品收获了一片赞誉，《中国机长》票房也获得了超25亿（截至10月16日）的好成绩。但即使是非常优秀的作品，也可能引来质

疑。有人拿《中国机长》与外国一部同题材电影做比较，对此杜江认为：“比较并不影响两部电影同时优秀，电影这门艺术有着不可忽视的影响力，我们各自通过电影，把默默为旅客服务的民航从业者展示给人民，把本国的价值观传递给世界。”

杜江对民航行业的深入了解始于《中国机长》。电影中有一句台词令他印象深刻——梁栋早餐后与乘务员妻子告别，说：“让我们雷达上见。”拍摄之前，杜江和大多数人一样认为机组和空乘的配合如此默契，日常应该是固定搭配共事的。通过拍电影接触到业内后，了解到了签派制——每个航班的机组和空乘通过签派随机搭配干活。“他们配合非常流畅，以前我作为旅客根本感觉不到这是临时组成的团队，而这背后在于民航有着一整套规章制度，使机组和空乘可以无缝对接。”这个情节也是电影为反映民航双飞家庭的缩影，而特别设计的情节。帅气的飞行员制服也令杜江感慨良多：“当穿上这身制服，了解到机长肩章比副驾驶多一条杠的意义代表着多一份责任，我领悟到只有能担当起责任的人才才有资格成为机长。”

成为华语影史上最年轻的百亿票房演员，杜江将此归功于观众对他所参演的电影团队的认可，以及幸运的眷顾。他称自己在电影行业中还是一名新手，“对于未来，我的计划就是尽心尽力做好手头的每一件事，然后拥抱无限的可能性”。

Q&A

Q 还记得第一次乘坐飞机的经历吗？

我记得大概是小学三年级，和我的母亲从老家山东飞到北京看天安门升旗，第一次体验耳压感觉很奇特，虽然很痛但是很兴奋。

Q 作为一名常旅客，您有哪些缓解长途飞行疲惫感的窍门？

你可能对演员的工作强度有什么误解，飞行对我们来说真的是一种放松和享受，我更喜欢长途飞行。事实上因为工作和拍戏的节奏很紧张，飞行途中经常是我的补觉时间，只飞2个小时不够睡的。如果在十几个小时那种国际长途飞机上，我会看电影。

Q 您更喜欢过道还是靠窗？

我会选靠窗，起飞降落时不能放平座椅，可以靠着机身睡觉。在拍完《中国机长》之后我对咱们民航的飞行起降安全有了完全的信任，常常起飞前就已经睡着了，直到飞机落地才醒来。

Q 民航这个行业，有哪些事儿是您在参与拍摄《中国机长》之后才知道的？

之前对于民航我的感觉是熟悉又陌生，熟悉因为经常飞行，陌生是只接触到像空乘这样一线的岗位。深入了解之后最令我惊讶的是整个民航体系，对规章、制度、流程的遵守和敬畏，民航除了一线背后还有很多种岗位，大家通过严格遵守和执行规章，来保证运营的流畅和安全。

Q 您曾经扮演最令您印象深刻的角色是哪一个？假如没有成为演员，会考虑什么职业？

印象最深刻的还是第二机长梁栋这个角色，因为真实事件太震撼。不做演员的话我可能真的会成为一名飞行员，并争取成为一名机长。

Q 以往您在荧幕上塑造的角色都比较帅气、正义，会不会考虑演反派？

我不会特意为了突破而突破。我选择角色主要还是看故事是否打动我。

Q 在孩子教育方面，您和妻子奉行什么原则，可否分享你们的育儿经？

初次为人父母，我们也在不断学习和摸索。要说总结出来的方法，小孩都是有样学样，我们比较注重给孩子做好榜样，多鼓励支持他，除了原则问题，不会过多干涉他对这个世界的想象。

Q 会送小孩学课外班吗？如何决定学习哪个特长项目？

有报课外班，通常是孩子反复表达对一件事比较感兴趣，我们通过交流和观察他在课上的表现，确认他是真的享受这个过程，才会鼓励他去学习。现在城市里都住楼房，小朋友会比较孤单，课外班是很好的接触学校同学之外朋友的机会，也可以丰富课余生活。我们的小孩主要喜欢体育和艺术两个方向，比如网球、橄榄球、绘画、法语，正因为我们不会对他去学习的结果有硬性要求，他时常会带给我们惊喜。比如我没有想到孩子去学法语还能用到生活中来，平时他可以说出一些单词，会唱法语歌，学校表演也派上了用场，这些使我感受到原来小朋友有无限的可能性，超出我的想象。

Q 您如何平衡工作与生活？

工作和生活不是对立割裂的，我不会追求物理上时间的对等平衡，应该让两方面其乐融融地结合在一起。比如现在孩子对我们演员的工作也渐渐有了概念，我扮演消防员和飞行员，他会从我这了解到更深入的关于这些职业的知识，去跟其他小朋友交流，对他是有帮助的。☺





中国百强县PK哪家强？

文/地平线传媒

七十周年大庆的帷幕缓缓落下
大国复兴的征途之上万象更新



综合实力百强县市					
序号	城市	序号	城市	序号	城市
1	江苏昆山市	26	山东滕州市	51	浙江永嘉县
2	江苏江阴市	27	浙江玉环市	52	新疆库尔勒市
3	江苏张家港市	28	江苏海安市	53	河南义马市
4	江苏常熟市	29	福建南安市	54	陕西神木市
5	湖南长沙县	30	内蒙古准格尔旗	55	浙江象山县
6	浙江慈溪市	31	江苏启东市	56	河南荥阳市
7	江苏太仓市	32	山东招远市	57	山东青州
8	福建晋江市	33	山东莱州市	58	江苏新沂市
9	江苏宜兴市	34	浙江温岭市	59	浙江平湖市
10	辽宁海城市	35	福建惠安县	60	福建安溪
11	山东龙口市	36	浙江德清县	61	江苏溧阳县
12	浙江余姚市	37	江苏扬州市	62	江苏南通市
13	浙江义乌市	38	山东广饶县	63	浙江长兴县
14	浙江诸暨市	39	河南新郑市	64	安徽广德市
15	福建石狮市	40	山东新泰市	65	江苏沛县
16	山东荣成市	41	江苏溧阳市	66	安徽肥西县
17	河北安国市	42	江西宜春市	67	安徽当涂县
18	福建福清市	43	辽宁瓦房店市	68	吉林延吉市
19	江苏丹阳市	44	江苏如东县	69	江苏仪征市
20	江苏海门市	45	河北任丘市	70	安徽肥东县
21	浙江乐清市	46	江苏东台市	71	江苏建湖县
22	浙江宁波市	47	山东肥城市	72	云南安宁市
23	江苏常州市	48	浙江宁海县	73	山东桓台县
24	江苏如皋市	49	河南禹州市	74	山东昌乐县
25	浙江义乌市	50	江苏句容市	75	江西贵溪市

绿色发展百强县					
序号	城市	序号	城市	序号	城市
1	江苏昆山市	26	福建晋江市	51	四川新津县
2	江苏太仓市	27	山东广饶县	52	安徽巢湖市
3	江苏张家港市	28	福建惠安县	53	安徽长丰县
4	江苏江阴市	29	浙江长兴县	54	福建安溪
5	江苏常熟市	30	江苏溧阳市	55	湖北宜昌市
6	湖南长沙县	31	浙江德清县	56	山东滕州市
7	浙江义乌市	32	山东招远市	57	江苏金湖县
8	浙江义乌市	33	江苏扬州市	58	湖北仙桃市
9	山东龙口市	34	安徽宁国市	59	浙江玉环市
10	浙江诸暨市	35	江苏仪征市	60	江西铜鼓县
11	浙江余姚市	36	山东莱州市	61	浙江遂昌县
12	浙江义乌市	37	河南长葛市	62	海南琼海市
13	浙江平湖市	38	山东齐河县	63	江苏句容市
14	山东荣成市	39	山东肥城市	64	福建石狮市
15	浙江宁波市	40	安徽肥西县	65	河南郑州市
16	江苏宜兴市	41	江苏如东县	66	浙江仙居县
17	浙江义乌市	42	新疆库尔勒市	67	江西乐安县
18	江苏海门市	43	河北任丘市	68	四川仁寿县
19	福建福清市	44	浙江温岭市	69	江苏东海县
20	江苏启东市	45	浙江安吉县	70	河北香河县
21	江苏如皋市	46	辽宁瓦房店市	71	江苏东台市
22	江苏海安市	47	浙江宁海县	72	河南新郑市
23	浙江慈溪市	48	江苏新沂市	73	山东桓台县
24	浙江嘉善县	49	吉林延吉市	74	河南永城市
25	浙江义乌市	50	山东沂水县	75	山东昌乐县

数据来源于2019年10月8日《人民日报》

祖国的发展惠及各方，除了恢弘大气的北京，我国县乡区域建设也取得了不俗的成绩。

日前，在一篇题为《2019年中国中小城市高质量发展指数研究》的报告中，可以看到中国综合实力百强县市、中国绿色发展百强县市等榜单，老家河南榜上有名！

全国综合实力百强县市中，河南新郑、禹州、巩义、荥阳、永城、长葛等6地上榜；

全国绿色发展百强县市中，河南长葛、禹州、新郑、永城、荥阳、巩义、孟州等7地上榜；

全国投资潜力百强县市中，河南禹州、孟州、荥阳、巩义、永城、长葛、长垣、中牟等8地上榜。

在今年的综合竞争力百强县（市）名单中，河南上榜数量位居全国第四位，中西部首位。

作为我国中部大省，河南县域经济的发展得益于改革开放的不断深化，也是全国各城市发展的一个缩影。河南自贸区的建立，阿里巴巴入住郑州，“金融豫军”加速崛起，数字经济崭露头角，老家河南，正在一步步走向世界。

面向未来，无论是河南，还是全国，县域经济蓬勃发展将是重中之重，县乡中产阶层也将成为未来消费占比增长最快的群体之一。

多样的消费形式，
全新的消费群体将接踵而至；
城镇化，社会化的步伐也将不断加快；
寻求行业模式优化发展，
推动产业集群转型升级；
我们对美好生活充满向往，
也期待祖国更加繁荣昌盛。

在创新、协调、绿色、开放、共享发展的道路上我们一直稳步向前
在开拓县乡村级市场的道路上
我们不断奋勇前行



地平线联合叶茂中

助推500多家品牌深耕乡村市场

地平线传媒成立20年,专注为企业深耕乡村市场,提供户外传播服务。2015年成功登陆资本市场,目前现有户外墙体广告资源300多万块,分布在中国铁路,公路及县乡村出入口,覆盖中国8亿乡村主流消费群体。

叶茂中营销策划董事长 叶茂中

已服务品牌:阿里、腾讯、百度、中国移动、可口可乐、海天味业、上汽通用、福特、福田、华为、小米、拼多多、趣头条等500多家。



地平线传媒
HORIZON MEDIA CO., LTD.
中国一级广告企业

北京 上海 广州 长沙 西安 太原
郑州 杭州 南京 沈阳 昆明 南昌

产品下乡·就找地平线

总部:中国·郑州郑东新区龙子湖湖心岛正商学府广场A座22层 www.hndpx.com
电话: 0371-65862018/58 E-mail:hndpx001@163.com 全国统一热线: 400-698-9007 <<



股票代码:831740

沃顿遇到金徽，共享醉美时光

文\金徽酒融媒体中心 柴春



当大名鼎鼎的沃顿商学院遇到金徽，领袖企业家们风云际会，共传能量精神，不负光阴；当金徽结缘沃顿，共享沃顿智库、拓宽全球视野、碰撞思维智慧，一路引领金徽向前。

近日，金徽投资人和全国各地的一群极具使命感、进取精神和工匠精神的领袖们齐聚沃顿商学院，学习中国企业家全球高级管理课程。课程结束后，企业家们在金秋北京夜色和浓浓佳酿飘香之中，出席了盛世华诞·中沃同庆晚宴及中沃奥斯卡颁奖晚会，喜庆时刻同饮金徽，进入口舌，流入喉咙，沁入肠胃，融入血液，沿着每一根神经，浸润身心。



在沃顿的时光里：相遇

读万卷书，行万里路，交四方友。本次精英们走进沃顿商学院，学习了《向 TED 学演讲——从成功的企业家到成功的演说家》《破冰与融合——高效团队建设》等课程，通过深度反思、跨界融合，提炼和传承管理智慧，形成新引擎、共享新动能、树立新典范。现场还放映了微电影《好莱坞梦工厂——做舞台上的王者》，讲述一群兴趣上的执迷者、行动上的真知灼见者和风格上的运筹帷幄者实现梦想的故事。精英相遇，能量互注，金徽做伴。



在沃顿的时光里：相识

百战归来再学习。课堂上，精英企业家们在欢笑中相识，交流企业文化，分享管理智慧。这是一群代表着当代先锋的使命担当和价值追求，彰显时代的胸怀气度和品格风范的企业家群体，金徽企业愿与各位精英们一起传承时代赋予的精英气质与正能量精神，希望在未来的日子里，能有更多思想的碰撞与企业之间的合作、整合，最终形成命运共同体。



在沃顿的时光里：相知

相逢情便深，恨不相逢早。在户外团队建设课程中，企业家们分成若干小组，层层破冰，融合心灵。每个时代都会造就一批精英，他们推动着时代的发展，彰显着榜样的力量，也必然带有不同特质，他们在这里实现着资源共享、信息共享和财富共享。金徽酒致力于深入精英生活、传播精英文化、助力精英成长。

在破冰融合中，金徽投资人深切感悟：人生，需要多维思考，要有破局能力，也就是学习进步能力，跨越发展能力，能作茧自缚，也能破茧成蝶。



在沃顿的时光里：相信

夜色斑斓，月光皎洁，中沃同学共庆祖国70华诞，同时“中沃奥斯卡之夜”颁奖礼盛大举行。晚宴现场，沃顿选择了金徽，结缘了金徽，接纳了金徽。“金徽28年”作为晚宴用酒，深沉亮丽的宝石红瓶身、饱满的香气、柔和醇厚的酒体，无不给大家的视觉、嗅觉、味觉带来浓烈的体验，企业家们纷纷开怀畅饮金徽酒，对金徽酒坚持科技创新和纯粮酿造的优秀品质赞不绝口。

这是一场精神与味蕾交融碰撞的盛宴。觥筹交错间，中国精英企业家们共行共赢。金徽酒，品质与时尚共舞，让相信更有力量。



丝路醇香，世界共享

金徽酒正在努力成为中国走向国际的文化符号之一。近年来，金徽酒曾先后进入美国、以色列、澳洲、新加坡等国家和中国香港、中国台湾等地区。金徽酒是中国的，也是世界的。2010年金徽酒在上海世博会上荣获“联合国千年发展目标——千年优秀奖”；在2017年美国召开的中美经济论坛上被指定为宴会用酒，又在美国华人总商会闪耀美国华人圈；2018年在比利时布鲁塞尔国际烈性酒大赛中荣获金奖；2019年走进澳中博览会，为全世界的消费者品尝到中国白酒，感受 and 了解中国千年白酒文化魅力提供了重要契机，极大促进了中外文化交流，传播了中华民族品牌。

金徽酒香飘沃顿，中华民族品牌在中国企业的托举之下愈尽享誉全球。



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



行进到村里钟池的祭祖队伍 贾首峰 摄

ZHUGE VILLAGE HONORING OUR ANCESTORS 诸葛村祭祖

文 / 贾首峰

“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远……”

9月26日，浙江省兰溪市的诸葛村迎来了祭祖大典。小朋友们的朗朗书声在丞相祠堂里回荡，让祭祖现场焕发出蓬勃生机。今年的主祭由诸葛亮第48代后人诸葛坤元担纲。在热闹的仪式现场，相机快门声此起彼伏，来自全国的嘉宾、媒体参与、记录了这一国家级非物质文化遗产的民俗现场。

礼拜祖先

朗诵《诫子书》的学生们身穿蓝色汉服，仪式感十足。此次祭祖还是诸葛宗族第十七次编修家谱圆谱仪式，向全国的诸葛后裔颁发新修的诸葛宗族家谱，虽然仪式整体规模并不大，但意义非凡。

对于有4000位诸葛后裔的诸葛村来说，每年有两个极重要的日子：一个是农历四月十四日诸葛亮的诞辰，另一个就是八月廿八日诸葛亮祭日。在这两天，全村人都要参加祭祖仪式。对于在外从政、经商、打工、创业的诸葛后裔，祭祖仪式是回到故乡，与家人团聚，沟通宗族感情的好时光。大典前几日，村民们会陆续到祠堂进香燃烛。大典一早，村民们会先到丞相祠堂进香磕头，族长准备祭祖大典的各流程、事项。吉时一到，宗族长辈开始主持大典，乐手鸣锣开道，掌灯举帜，长长的礼仪队伍绕钟池进祠堂，一同入内的还有各种祭品。祠堂里，组织者、参与者、村民、嘉宾济济一堂，祠堂之上诵读祭文，礼拜祖先。

耕读传家

举行仪式的祠堂正中，悬挂着“名垂宇宙”“万世景仰”的匾额，立有“蜀汉丞相武侯侯诸葛”的旗帜。历史上，诸葛亮协助刘备夺取荆州、益州，建立蜀国，安定南中，北伐曹魏，官至蜀汉丞相，后世尊为武侯，是古今良相的典范。《三国志》中记载的诸葛亮“抚百姓，示仪轨，约官职，从权制，开诚心，布公道”，这让诸葛后裔千百年来引以为豪，以先祖为荣，传承族训家规。

据考证，元中后期，诸葛氏第十一代后人诸葛大狮迁居高隆。高隆，就是今天的诸葛村，这次迁居发生在七百多年前。从初来乍到的12人开枝散叶，繁衍成今天的诸葛村。《高隆诸葛氏宗谱》记载，诸葛



诸葛亮第 48 代传人 诸葛坤元 带领诸葛后裔祭祖
贾首峰 摄



诸葛坤元为族人颁发家谱
王泽民 摄

村诸葛氏有子孙三千余人，从 47 代到 55 代，九世同堂，是全国诸葛亮后裔最大的聚居地。

诸葛亮生前为后人立下“良相治国、良药医民”的家训，这已经成为诸葛家族兴国济世精神的精髓。诸葛后裔继承祖训，耕读传家。历史上，村里曾经有南阳书院、笔耘轩、私塾、义学堂、奖学助学组织“登瀛文会”，出仕颇多，从事中医药业人数众多，崇尚商业氛围浓厚。从明代中叶开始，随着江南的城镇集市繁盛，诸葛村也发展成为商贸重镇。民国时期创办皋隆小学、尚礼小学、宗高小学、私立兰溪中医专门学校……在《诸葛氏家规》中，崇尚尊祖、守法、重学、济贫，诸葛后人从善向上，成才济世。

灵动诸葛村

七百多年前，带领家族迁居高隆的诸葛大狮按家族先祖的九宫八卦阵营建村落，布局精巧。村落建在 8 座小山的合抱之中，这 8 座小山的分布形成外八卦。钟池是诸葛村的核心，虽然不大，但水塘半边有水，半边为陆，形如太极。以

钟池为中心，有 8 条小巷向四面八方延伸，直通村外 8 座小山，从高空俯视，酷似八卦图。小巷派生出许多横向环连的窄弄堂，弄堂之间，古老的民居星罗棋布。接近钟池的小巷较为笔直，往外延伸时渐趋曲折，而小巷之间纵横相连，犹如迷宫，形成内八卦。

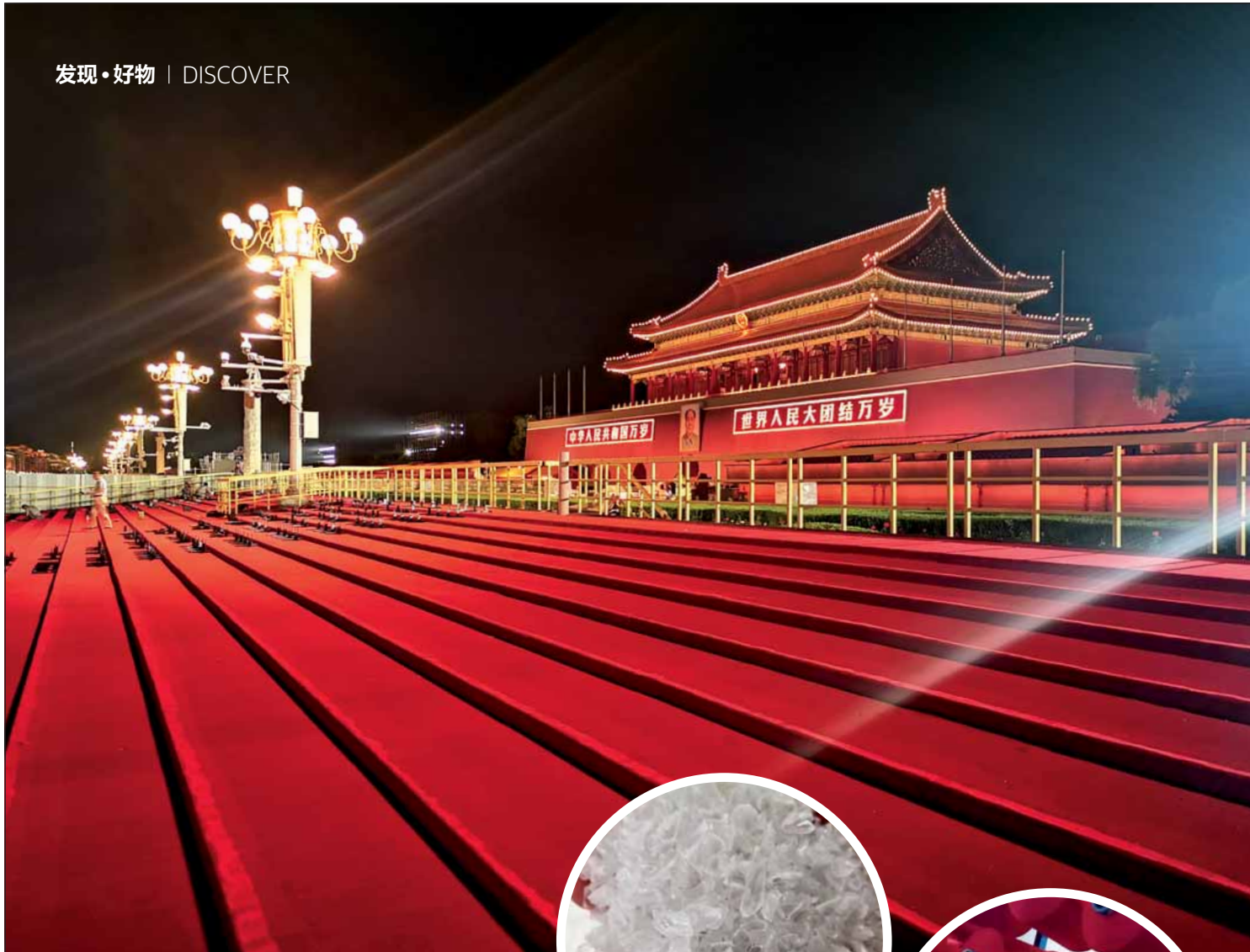
行走在诸葛村的街道上，白粉墙上是苏式青灰磨砖的雕花门楼，古色古香。像丞相祠堂这样的明清古建筑，全镇还有二百余间，大多雕梁画栋，工艺精湛。不少人家有花园、假山石，花红草绿，曲径回廊。各家各户，面面对，背背相依，巷道纵横。

诸葛家训中有“屋宇田园不致荒芜，及时修理”，而“宁可食无肉，不可居无竹”可以看作诸葛后人对居住环境的态度。诸葛村人家，一般大户有花园，除了花草树木，还有亭台楼阁，曲径流水；中户有庭院，适合种植风景树和盆景花卉，或鱼池假山；小户人家没有条件设置花园庭院，就把天井装饰一番，小假山鱼缸盆景，让狭小的宅内空间也有微型花园的情趣，照样优雅清心。

不少旅人被诸葛村保护得当的古建筑群、灵动的钟池和宁静的居民生活所吸引，流连忘返。村里流传着一位摄影师的佳话：当年，他碰巧在附近采风，发现诸葛八卦村时，赶上重阳节村里为 80 岁以上的老人发放礼品，便临时起意为老人们拍摄合影。照片洗出来后，他对古村，对这里的人情，对一张张长寿老人的脸产生无限亲切。他将洗出来的照片送到每位老人的手上，从此，他每年都会为诸葛村的老人们拍摄合影，他的身影还出现在正月十五板凳龙、祭祖大典的仪式上。时间久了，村里人都拿他当自己人，在村里看见他就像看见邻居，打招呼、寒暄甚至拉几句家常。

民风古朴的诸葛村也慢慢发展为江南的一处旅游胜地、国家 4A 级景区、全国重点文物保护单位，曾在一年之内接待过二百多万人。

在诸葛村，寻常的一天从女人们三三两两来水边浣洗开始，晨幕初展，老人们聚集在茶馆聊天，早点铺热气腾腾，村子四处散落着叫卖声，一天的生活画卷就此展开，如今如昔，宁静致远。☉



RED CARPET FOR 70TH ANNIVERSARY OF NATIONAL DAY

国庆红毯 为地球添绿

文·图 / 柴丽杰

国庆70周年阅兵期间，许多人都对庞大的阅兵规模所震撼，就连观礼台上的红地毯都使用了2.4万平方米之多。要知道，此次观礼台上铺设的红地毯与以前的地毯格外不同，这款被称为“国旗红”的得多宝牌环保地毯，其制作原料竟然全部为回收的矿泉水瓶。

听起来有些不可思议，以前，化纤类地毯是以石油为原料，耗费能源资源巨

大，而使用环保技术制作这么大面积的红地毯，总共消耗了四十多万个矿泉水瓶，重量约为10吨，换算下来可以节约60吨石油消耗，减少了32吨二氧化碳的排放，相当于200棵树10年吸收的二氧化碳量。

此款红地毯的纱线利用了先进的“瓶片再生涤纶膨化变形长丝”技术，工人们将回收的矿泉水瓶子经过多道工序，加

工成能够制作地毯的原料，并在染色的环节，直接加入色母粒，这样染色在纺丝过程中就可同步进行，减少了传统染色过程造成的污染。用回收矿泉水瓶生产的地毯经过一系列的加工后，可以做到阻燃、耐磨、抗污、抗紫外线，并且还能释放负氧离子。

使用循环再生材料生产新物，真正做到了经济价值和环保价值的双丰收。🌱

养生精品中药 传承古法制造



王锋，广誉远安宫牛黄丸传统制作技艺市级代表性传承人

王锋： 我愿做一颗小小螺丝钉

炼蜜，是制作中药蜜丸的一种传统工艺，将蜂蜜置锅内，加少量清水，加热煮沸，过滤，除去浮沫、死蜂等杂质，再入锅内加热，炼至需要的程度即可。

王锋，广誉远安宫牛黄丸传统制作技艺市级代表性传承人，1993年入行当学徒，炼蜜是他学会的第一门手艺。“刚进厂的时候，

师傅不让我们上手，我寻思着这个工艺看着挺简单的，等到自己上手却怎么也不行。”王锋笑着回忆道，“我师傅都是凭经验和感觉炼蜜，一旦他说‘差不多’了，就真的是恰到好处，同时用温度计测量果真是制药所需的温度，一度也不差。”

王锋带着我们来到炼蜜车间，要现场演示炼蜜的过程。只见他先在锅旁边放了一碗凉水，然后开灶用武火将蜂蜜煮沸，再改为文火慢熬。一开始炼蜜，王锋瞬间变得严肃起来，他认真观察着蜂蜜的颜色，等蜂蜜泛黄沫时，他用一根竹筷在蜂蜜中沾上一滴，然后把竹筷挪到凉水碗上方，让蜂蜜滴入水中。他解释说：“像这样蜂蜜在水中不散开而沉底，就是传说中的‘滴水成珠’，这样就算炼好了，如果没有达到这种效果，就是蜂蜜没炼到火候，便做不了药丸。当然，火候太过也不好。功夫都是练出来的，每行都一样。”

对于中药丸剂来说，蜂蜜是重要的组成部分，必不可少。“1000克蜂蜜大约能炼出800克左右，1000克中药粉则需要用炼好的蜂蜜1200克左右，所以我们的工作量非常大。”一个动作得重复成百上千次，王锋经常疼得胳膊都抬不起来，吃饭时连握筷子的手都是哆嗦的。尽管如此，王锋依然不肯放弃。王锋感慨道：“学技艺皮毛容易，学精了则需要若干年时间。”

在谈到这一技艺的传承时，王锋言辞间却多流露出无奈慨叹：“这个工作是制药过程中极为重要的一个环节，但因蜂蜜只是一味辅料，炼蜜人只能是幕后的‘无名氏’。”传承古法炮制近30年，王锋身边的求学者不断更迭变化，他们或因工作枯燥退出，或因成就感不足而却步，如今留在身边的已寥寥无几。王锋表示能够理解那些放弃者，但自己会始终坚守在岗位上。

谈到自己所从事工作的意义，王锋总结说：“其实制药的整个过程就好比一架机器，机器是由许许多多螺丝钉的联结和固定，才成为一个坚实的整体，而一颗药丸也需要多项工序才能成为一颗良药，才能使病人重获健康，我虽然只是其中的一小环，但是我的作用不可低估，我愿永远做那颗小小的螺丝钉。”

笃行十八年，行业引领者 巅峰智业匠心赋能文旅发展

回忆起多年前的中国旅游产业，巅峰智业创始人刘锋百感交集：旅游想说爱你并不容易。“我们已经进入全民大众旅游阶段，55亿出游人次，6万亿旅游收入，让我们坚定地看好文旅行业。但同时行业发展也面临诸多痛点，同质化、低端化、季节性、盈利难、找钱难、人才缺、内容少、科技弱、口碑差，还有很多零负团费，旅游行业升级赋能迫在眉睫。”

巅峰智业作为中国文旅产业创新引领者，18年来一直遵循“成功客户 成就员工”的核心价值，秉承“美丽中国 巅峰智造”的使命和初心，积极促进文化+旅游+科技的融合，倾力打造中国文旅产业巅峰平台。

共享文旅新融合

步入新时代，消费在升级，生活品质在升级，面对新的时代背景，面对新的市场需求，旅游企业需要秉承让生活更加美好的初心和价值追求，贯彻落实好以人为本、以人民为中心的发展理念，从游客需求和业态经营创新出发，遵循游客至上、服务至诚的旅游业核心价值观，以同理心来持续提高游客的获得感，让旅游体验变得更加多元、精彩和美好。

如夜幕降临并不是旅游的结束，而正是夜旅游、夜生活的开始，夜间旅游成为文化和旅游融合发展的需求新潜力、供给新动能。而针对于此，巅峰智业不仅在多年以前就提出了“六夜”体系，即夜景、夜演、夜宴、夜购、夜娱、夜宿，把夜间

最重要的活动和内容业态进行了梳理，更有“旅游万有感应定律”“五好乡村”“旅游十二头”等一系列理论成果助力文旅发展的整体升级。找到旅游发展的内在本质，并以此为依据来做好科学的顶层引领，做好对路的旅游产品，做好专业的运营支持，做好精湛且走心的管理服务，综合统筹、匠心运营、提质发展、创造价值，真正打造感动游客的“心”体验，实现从走马观花到下马赏花再到养马种花的转变。

共创文旅新发展

作为文旅行业入口级企业，巅峰智业面对文旅融合时代的新变化，在战略、研发、产品上，不断颠覆和创新，不断满足大众旅游、景区管理以及互联网时代的需求，业务战略从单纯的旅游规划到“一体两翼”，再到以“规划为引领，以运营为中枢，以营销执行和产品落地为双引擎”的新“四位一体”文旅产业一站式解决方案。

通过多年的耕耘，巅峰智业不仅积累了两千七百多项案例成果；累计运营景区百余家；更在八百多项国际、国内竞标中拔得头筹；助力多彩贵州、大美青海、清新福建、天下英雄城南昌等一批知名旅游目的地的打造；荣获“国家文化产业示范基地”“中国旅游知名品牌”“最佳旅游景区运营管理公司”“旅游扶贫荣誉企业”等；创新推出《新天仙配》《西游归来》《天海传奇》等巅峰震撼系列魔幻光影秀强势新IP；推动文创商品、旅豆学堂、初到文旅云、松鼠森林、绿心童乡、绿野星球等一系列

落地产品。

巅峰智业在旅游智业、美丽中国的道路上，坚持第一性原理，以打动游客的心为目标，持续为文旅行业提供落地解决方案，践行文旅产业创新引领者的使命

共赢文旅新机遇

文旅包罗万象、千变万化、千山万水、千思万想，多重密集，每一个领域和板块都需要专业的人以匠心经营，为美好赋能，实现持续的价值和盈利。

“我们一直有一个理念，在文旅这样一个包罗万象的领域里，一定要开放、共生、共长、共创、共赢，所以我们要从I到We。没有哪一家可以包打天下，能够把文旅涉及的领域和内容全部达成，所以要把方方面面关键的要素和内容链接在一起，互补长短，合作共赢。”刘锋多次提及这一理念。

巅峰智业董事长束盈也表示：“新时代文旅融合发展踏上新征程，需抓住文旅融合五大要点：理念融合、职能融合、产业融合、市场融合、服务融合，力求实现资源共享、优势互补、协同并进、创新共融。”

不忘初心，奉献文旅；时势维艰，变革不停。如今，巅峰智业已成中国文旅产业创新引领者，未来将继续遵循“成功客户 成就员工”的核心价值观，秉承“美丽中国 巅峰智造”的使命，以匠心经营，为美好赋能，让远方更有诗意，让诗更有远景。



2017年度最佳目的地综合服务商
依据中国旅游协会旅游规划与开发分会《2017中国旅游市场年度报告》

旅游目的地综合服务供应商



18年旅游行业的
不辍耕耘



近百家专业运营的
旅游景区



1000名业界骨干的
创意精英



2700余项美丽中国的
价值经典

- 旅游规划设计甲级资质 • 风景园林工程设计专项甲级资质
- 城市及道路照明工程专业承包壹级资质
- 建筑行业(建筑工程)乙级资质 • 土地规划机构乙级资质



诚邀
业界
精英
加入

VIP LINE 010-5731 0000 | 4008130588 | 173 1008 9861 可加微信

总部地址:北京市朝阳区三元桥左家庄1号国门大厦B座3F/6F 北京·上海·深圳·成都·西安·哈尔滨·南昌·长沙·昆明

THE 向往的生活 BEAUTIFUL LIFE

策划 / 王若思





“当我们保护自然时，自然也同时为我们提供庇护。”

“美好生活”意味着什么，或许每个人都有自己的答案。但对于理想生活的向往里，一定少不了一片令人心怡的环境：雨林的芬芳、乡土的温润、海浪的轻吟或是城市森林的便捷有序……在今天，人们如何能够寻找和守护这样一片心中的乐土？

17 UN SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

17 个目标 遇见可持续的未来



1. 在世界各地消除一切形式的贫穷



2. 消除饥饿、实现粮食安全、改善营养和促进可持续农业



3. 确保健康的生活方式和各年龄段人群的福祉



7. 普及人人能够负担得起的清洁能源



8. 促进经济增长和人人拥有平等、合宜的工作机会



9. 促进可持续产业、增强基础设施建设、推动创新



13. 立即行动起来，应对气候变化及其影响



14. 保护海洋、海洋生物资源及动物福祉



15. 保护陆地生物资源和动物福祉

作为全球可持续发展议程的一部分，联合国环境规划署（UNEP）于2015年发布了17个可持续发展目标（UN Sustainable Development Goals, SDGs）。这些目标涉及到生活中的方方面面，从消除饥饿、减少不平等、确保所有人共享繁荣，到在世界范围内构建可持续发展社区，这些目标致力于联合世界各地的不同力量，在2030年前，共同建设一个更加和谐、可持续发展的地球环境。



4. 确保包容性和公平的优质教育，促进全民享有终身学习机会



5. 实现性别平等，增强妇女和女童的权能



6. 为所有人提供洁净卫生的水资源



10. 减少地域不平等



11. 建设可持续发展型城市与社区



12. 完善负责任的消费和生产模式



16. 促进社会和平、公正，并为其建立有效、负责和包容性的组织机构



17. 为实现上述目标而团结协作，建立强有力的伙伴关系





无论是人类、环境还是经济，都因土地退化而付出惨痛代价。但自然也是解决之道。

当我们保护自然时，自然也同时为我们提供庇护。

——英格·安德森
联合国环境署执行主任

我们必须视农业及生态学为一个整体，让它们与美食学结合，让人们了解食物的历史及来源，了解食物被送上餐桌前那些种植食物、运送食物还有烹调食物的人——这才是可持续生产食物的唯一方式。

——卡洛·佩特里尼
国际慢食协会创始人、主席



在可持续投资领域，中国投资者已经领先于其他市场的投资者。很明显，他们先人一步，把慈善融入他们个人生活与资产配置中。对于多数中国投资者而言，运用财富创造影响力已经非常普遍。瑞银也连续5年被道·琼斯可持续发展指数评为多元化金融服务和资本市场行业中表现最佳的企业，未来会与中国客户一同致力于对社会和环境产生正面影响。

——吕子杰
瑞士银行财富管理中国区总管

航空业节能减排的重要性是不言而喻的，但这同时也是一个多面性的问题，要解决这个难题，需要多方的努力。Velocys、壳牌和英航共同成立了首家可持续燃油公司，2020年1月起，英航在英国境内航班将全部实行“碳抵消”，一起为拥有更加蔚蓝的天空而努力。

——高致翔
英国航空全球首席执行官



中国人讲求“天人合一”，上世纪90年代我在日本留学工作的时候，首次接触到可持续发展的概念，如今，联合国又提出了17个可持续发展目标……其实无论叫什么，归根到底我们需要找到一种方式，让每个人能与地球环境和谐共存，资源循环利用，生生不息。

——刘学颂
抱朴再生创始人



UBS与可持续配件品牌BOTTLETOP共同联手打造的Togetherband计划，用回收海洋垃圾制作出不同色彩的17款环保手环，一一对应联合国17项可持续发展目标，同时也得到了明星达人与环保人士的大力支持。

UBS 供图





食

民以食为天。
“你吃什么，就代表了你是什么样的人。”
在工业化农业生产与外卖、快餐充斥着人类生活的今天，人们如何选择餐桌上的食物，已经不仅仅单纯地关乎美味，健康、公平以及农业生产与地球环境的关联，或许都值得人们去重新思考。



EAT SMART, EAT WELL 食宜有道

文/简艺 图/Yale Hospitality

说到吃，先看看我们与食物之间“幽默”的关系：

没有哪个时代的人比我们吃得更多，但也没有哪个时代的人比我们更不相信放进嘴里的东西；没有哪个时代的人在减肥上花的钱比救济饥荒的钱还多；没有哪个时代有我们这么多的食谱、大厨、科学家、营养学家以及成天告诉人们怎么吃的电视节目，可是大家还是不知道怎样才算“吃对了”；没有哪个时代像我们一样用 70%

的农业用地去喂养数百亿头农场动物，然后又让我们用大量的农药、化肥、转基因去应对人类粮食安全的问题吧。

人类似乎面临一个悖论：当普通民众消费能力提高到终于可以“吃好”的时候，却突然发现自己不知道“怎么吃才好”。造成这种情况的原因有很多种。其关键是食物的工业化生产。在人类漫长的努力吃饱的年代，关于“吃”的智慧通常可以通过时间积累并且在代际间传递。而今天，食

物的工业化生产让我们看不到食物是怎么来的。年岁的增长不再让我们更了解食物，甚至会因为新的技术壁垒让我们处于劣势。于是，我们担心和困惑于怎么吃，怎么吃才“对”。

想想能坐下来好好地吃一顿饭真是一种福分。如果我们更有福的话，这顿饭是丰足的、安全的、健康的，它能滋养我们的身心，它能连接我们的家庭和社区。当然，更好的是这顿饭的食材来自于善待自



然、善待其他生命的生产过程。每一天，每一顿饭，构成了人类文明存续及昌盛最核心的经验。

然而，吃好一顿饭很多时候不仅仅是一种福分，也是一种选择。

今天全球仍有 8 亿多人每天在忍受饥饿。与此同时，却有超过 20 亿人超重或者肥胖。食物问题造成社会不公，也带来了巨大的公众健康代价。时至今日，非传染性疾病也就是主要包括不健康饮食在内的生活方式所导致的疾病致死率有史以来第一次超过了传染性疾病的致死率。据

2019 年新发布的划时代的《EAT- 柳叶刀可持续食物体系及健康饮食委员会特别报告》(以下简称《EAT- 柳叶刀报告》)估计，如果我们改进饮食，全球每年至少有 1000 万成人的死亡是可以避免的。不健康膳食在造成疾病、死亡方面的风险数值超过不安全性交、酗酒、吸烟、滥用药物的总和。

而我们个体的健康更离不开生态大环境的健康。像笔者这样生活在北京、对雾霾心有余悸的人切身地体会过这个道理。据联合国估计，到 2050 年，地球人口将

接近 100 亿。这个小小星球上从未同时生活过这么多人类，更何况这 100 亿人中的每一位都拥有历史任何时期都不曾有的对于地球生态的影响力。在这个小小的星球上，气候、生物多样性等生态系统的脆弱平衡随时可能被打破，我们是否能有一个值得生活的未来？

如今，食物系统是影响气候变化、生物多样性、土地和水资源使用的最重要因素——这一论断已经受到越来越多的科学研究的支持。最近“地球之肺”亚马逊大火所引发的我们是否吃肉过多的讨论也是



时至今日，耶鲁校园餐食中植物菜品已经达到全部餐品的85%，无论主菜还是甜点都有纯植物选择；剩下的动物蛋白原料一律不含抗生素或激素；耶鲁后勤选择购买的鸡蛋没有一只来自于笼养鸡；为了减少食物浪费，耶鲁餐厅取消了全部托盘；所有菜品也都清晰地标注食材成分。



拉菲·塔海伦
耶鲁大学助理副校长、餐饮主管

一个非常好的案例。据联合国估计，到2050年，地球一半的新增人口将会诞生在印度、尼日利亚等八个发展中国家。所谓“发展中”往往意味着食衣住行，尤其是膳食的巨大改变。当在以素食为主的印度和非洲第一人口大国的尼日利亚等国家，不断增长的年轻人口也开始大量增加肉蛋奶这些资源转化率较低的食物消费的时候，人类是否还有机会去扭转生态环境的溃败？此外，过多工业化养殖造成了农场动物处境的恶劣，反过来侵害着人自身

的食品安全和环境安全。对于动物福利的忽视也侵蚀着我们的道德底线，成为可持续发展的障碍。

好消息是，食物不仅仅是“问题”，更是疗愈的力量。《EAT - 柳叶刀报告》称：食物是撬动公众健康和地球环境改变的最强杠杆。改变食物的消费和生产方式，是我们改变人类健康和星球健康的最有力工具。作为国内最早推动可持续食物的公益项目之一，中国生物多样性保护与绿色发展基金会良食基金（以下简称“良食基金”）

提出了“好好吃饭”的口号——第一个“好”指的是对自己好，要滋养我们的身心；第二个“好”则是指的对生态环境好，要促进生态的良性循环。在这一点上，过去十余年耶鲁大学的努力值得借鉴。

“耶鲁大学的餐饮历史比美国建国时间还久。”耶鲁大学助理副校长（Associate Vice President, Yale Hospitality）拉菲·塔海伦（Rafi Taherian）常常这样介绍自己的工作。作为耶鲁餐食的最高主管，塔海伦面临的是“舌尖上的美国”。

美国的大学校园流行一种说法，叫做 Freshman 15，大致是“大一胖十斤”的意思。离开父母的安排与监督，大学新生发现所有食物都可以自己去选择与安排，于是不健康但是口味更好的高糖、高盐、高油和肉类产品往往更受欢迎。今天的美国人享受着数量惊人的低价食品——美国农业部 2016 年的一项研究显示，美国人花费在食物上的钱平均只占可支配收入的 10%。然而，超市的价签并不能反映食物的真实代价。被隐藏在价签后面的是巨大的被忽略的“外部成本”：社会的、经济的与环境的。所谓“出来混总是要还的”，这些被有意无意“忽略”的代价，最终还是要由人来承担，或许是美国人，或许是别的国家的人，或许是下一代。

这样的饮食方式造成的后果是超过 70% 的美国成年人超重或者肥胖（BMI 指数超过 25），2 至 19 岁的美国青少年儿童肥胖率已经达到 17%。不当饮食导致心脏病、部分癌症和中风这些美国人最主要的致死疾病。“这些都还是孩子呀——请大家告诉我——究竟是什么样的饮食习惯竟然让我们的儿童罹患肥胖？为什么呀！”塔海伦痛心疾首地发问。

2001 年，有“美国饮食之母”声誉的 Alice Waters 的女儿来耶鲁就读。Waters 有感于女儿校园食物结构的不完善，在 2003 年帮助学生发起了“耶鲁可持续食物项目”（Yale Sustainable Food Program），该项目将耶鲁大学一所住宿学院作为试点，为师生提供当季的可持续食材，在校园里引起巨大轰动，以至于该学院不得限制其他学院学生来该餐厅就餐。而后，有学生不惜用假证件混进该学院餐厅，仅仅是为了能混吃一顿可持续餐点。

但是大规模的变革则是在塔海伦来到耶鲁之后。2008 年，耶鲁大学决定停止餐厅外包，改为自主经营，并聘请了在斯坦福大学推进绿色食物变革颇有建树的塔海伦，从此之后进入了饮食变革的快速通道：耶鲁大学承诺在 2010 ~ 2020 年间将全校的植物性饮食翻一番；在大量购买本地农

产品支持本地农业的基础上，耶鲁将眼光投向能够提供更多可持续食材的地区，比如来自澳洲的草饲牛牛肉（即便是算上长途运输，其碳足迹也小于非草饲的牛肉，塔海伦强调）。时至今日，耶鲁校园餐食中植物菜品已经达到全部餐品的 85%，无论主菜还是甜点都有纯植物选择；剩下的动物蛋白原料一律不含抗生素或激素；耶鲁后勤选择购买的鸡蛋没有一只来自于笼养鸡；为了减少食物浪费，耶鲁餐厅取消了全部托盘；所有菜品也都清晰地标注了食材成分。

在不同的历史时期，人类曾经发展出不同的文化，以适应当下的生存环境，从而使文明得以存续乃至昌盛。今天，我们这一代人也要做出同样的努力。

“请看看这张图，”在《食在耶鲁》中国巡讲的每一站，塔海伦都是用这张图片结束他的演讲。图片里是一个戴着飞行眼镜、披着斗篷的孩子。“每一年像这样可爱的孩子都在长大，其中一些人最终会来耶鲁上学。我们所有的工作正是为了他们，为了他们能够飞得更高，飞得更远。”

“我们一切的努力都是为了不辜负他们

的梦想。”这位耶鲁大学餐饮的最高主管最后补充道。

其实，耶鲁并非唯一做出这样努力的机构。2019 年春节，良食基金与耶鲁、哈佛、麻省大学、康州大学、美国烹饪学院和谷歌共创“食物领先论坛”，带领中国大厨、企业家和记者见证了美国大学校园和大型公司推动“植物领先”、减少食物浪费、注重动物福利、支持更优农业生产方式的努力。

基于这些世界各地的实践以及目前最好的科学，良食基金提出了“良食倡议”，包括植物领先、动物福利、健康饮食、减少浪费、当地当季、循环永续、生物多样性、食物教育等八条原则，就如何才是“可持续食物消费”，为个人、家庭、社区和机构提供了一个思维框架和努力的目标。

然而，“好好吃”还需要菜品要“好吃”。在这一点上有着极其丰富多元的蔬菜品种和烹饪方法的中餐更具优势。如何在厨师和餐饮机构当中倡导“植物领先”的新饮食文化理念非常关键。向往美好生活是人类最基本的一个追求。问题在于如何理解什么才是更好的生活、人类文明如何才能更好地延续乃至昌盛。





FOOD FOR CHANGE MEATLESS MONDAY 改变菜单 无肉星期一

文 / Rose 图 / Slow Food



1950年，全世界每年约消耗4500万吨肉制品。

如今，我们每年约消费3亿吨。在这半个世纪的时间里，全球肉制品消费增长了5倍多，并且到2050年，这个数字预计将会再翻一倍。

研究表明，畜牧业所产生的温室气体排放量，占全球总排放量约14.5%。

另外，能源生产占26%、交通运输占13%，在这些数字中，均包含了因肉制品的生产、运输所引起的碳排放。

2019年8月，亚马逊雨林大火受到了全世界的关注。尽管旱季野火曾经是亚马逊雨林的正常自然现象，但近年来巴西为发展牛肉出口产业，利用刀耕火种的方式清理林地和耕地，导致雨林遭受大量焚烧砍伐并引发火灾的案例也受到了国际社会的广泛关注——自20世纪70年代起，巴西境内已人为减少了12%的雨林面积。世界银行的数据调查显示，约80%遭砍伐的雨林土地被用来放牧和改为种植畜牧业所需饲料的耕地。

目前，全球大约有35亿公顷土地被用于畜牧业。在传统畜牧场中，大约15500公升水，用于灌溉草场、喂养牲畜，而最后仅能产出1公斤牛肉。

而工业化畜牧场，吃饲料长大的动

物们对水的需求虽在一定程度上减少，但整个牧场的运营却增加了对其他各种能源的消耗，同时动物福利被严重侵害：肉牛的平均寿命只有9个月，猪在5~6个月大时被宰杀，而鸡只需35天。

科学家建议，健康膳食中，应有约一半容量被蔬菜和水果占据，肉制品仅占比约12%。但事实上，如今许多地区的人们对于肉制品的消费已超过了正常摄入量的数倍之多，成为肥胖、糖尿病、心血管疾病等各种健康问题的诱因之一。

无肉星期一（Meatless Monday）是由Sid Lerner于2003年在美国发起的一项倡议运动，号召人们每逢星期一用素食代替肉食，以达到维持健康及保护环境的目的。研究表明，在许多不同的国家，星期一都是人们对尝试新行为最开放的日子。经过数十年的历程，如今“无肉星期一”已经成为一项风靡全球的倡议与活动。

2013年起，慢食美国（Slow food

America）与“无肉星期一”展开合作，将其纳入慢食“Food for Change改变菜单”项目中：通过在餐厅推广周一无肉食谱、在学校推行周一无肉日，并利用媒体公众和社区项目等多方面渠道，共同推广“在满足美味的同时减少水、土地和能源的使用”这一理念。

“Food for Change改变菜单”是席卷全球122个国家的国际慢食协会（Slow food）所发起的一项运动，提倡人们改变膳食结构，选择更加健康和有利于环境的饮食习惯：减少肉食、多食用应季的当地食材、减少食物浪费、支持购买遵循生态种植理念的食材、保护食材与种子的多样性……2019年10月，苏州国际设计周期间，慢食中国还举办了“改变菜单 Food for change”主题展览，无肉星期一也成为重点内容在展览中呈现。或许，我们也可以从下一个星期一开始，为自己和环境，共同做出一点积极的改变。



2019年8月17日，市集在北京新国贸饭店三五堂“零废弃日”活动现场 瞿岸泽 摄

CHANG TIANLE AND BEIJING FARMER'S MARKET

常天乐： 北京有机农夫市集十年

文 / Rose 图 / 北京有机农夫市集

“农夫”这个词，或许带着一点“书面”的感觉，也从名字上代表着北京有机农夫市集对于农友们的尊重——在市集组织者常天乐看来，农民是“城市的英雄”，他们是重要的社会角色，提高农民的社会地位和社会融合感，也一直是北京有机农夫市集努力的方向。

每周二在三里屯那里花园、周末在公益西桥华联购物中心、紫竹桥香格里拉、CBD 新国贸饭店等商场或购物中心，北京有机农夫市集都会成为一场“流动的盛宴”，吸引不少人驻足流连。如今，市集一周平均要在不同场地举办两至三次城市赶集活动。即便如此，有时农友们带来的农产品还会在两三个小时内卖空。除了市集的固定集友，许多人或许是偶然机会来

到市集，但也一定会被市集新鲜有趣的活动和美味产品所吸引。

每月初，市集都会在微博和微信公众号上公布这个月的赶集地点与时间。到了“赶集日”，农友们带着自家遵循生态种植原则的新鲜果蔬或是农副产品前来摆摊儿，而城市里的消费者们则被鼓励带着自己的“赶集三宝”——购物袋、饭盒、水杯前来吃喝购物和聊天。无论是在市集

上美美地吃喝一顿，还是随手减塑，使用环保袋或重复利用塑料袋购买农产品，这三宝都是环保赶集的重要装备。市集还鼓励人们捐出自己不用的废旧袋子，让这些袋子在市集里得到新生。消失已久的“散打”概念也重新回到人们视线里，人们可以用家里用过的瓶子来购买市集售卖的环保洗洁精、洗手液或是沐浴液等液体产品……



常天乐形容市集是一个非常好玩的特殊场域。在这里，无论是从事生态农业生产的农友还是城市里的消费者，他们的社会构成都非常广杂，农户里有开着奥迪为消费者送货的，也有普通农民和城市返乡青年，消费者里有明星、海归、全职妈妈，也有学生和退休老人。对于市集来说，大家能够在一起面对面交流，建立理解和信任，是一件非常重要的事情。

信任与监督

市集的特殊之处在于，这里所售卖的农副产品，全部来自于遵循生态种植理念的小农户手中。这里虽然没有一个“有机认证”标签，但是通过建立 PGS（参与式保障体系），市集鼓励农户之间、消费者与农户之间的监督与交流。这也是因为，对于生产规模有限的小农户来说，获取有机认证是一件成本高到遥不可及的事情。

常天乐形容，市集建立的信任体系基

于“群众运动式”的核查方式：消费者可以去农户家检查，农友也可以去，大家相互评议。每一个参与市集的小农户，都首先要经过市集的组织者、志愿者去田里亲自考察。当然，这些考察都只能针对农场的基础设施和农场主的基本种植理念，无法提供科学检测或全部环节的检验结果。

“透明是市集最重要的基础，消费者在市集上与食品的生产者面对面，听他们讲述、品尝他们生产的食物，从彼此陌生变成相熟的老朋友。对于农户来说，在一段彼此信任的友谊中，朋友会带来更多的朋友。如果这种信任因为一次作假受到了质疑，那你不仅会失去客户，还会失去朋友。对于消费者来说，你吃的东西来自一位你认识的农户，只要愿意，随时都可以跑到他家里去看他的农业生产方式，这就是信任的基础。”常天乐说。

这种模式有点像是“小农区块链”，一切都在于一个圈子中的互相印证。

常天乐认为，市集其实聚集了全北京最精明的一群消费者。首先，他们了解什么才是真正好的农产品，并且愿意走进市集亲自甄别挑选和花相对较高的价格购买它们。他们其中许多人也会仔细与农户攀谈询问，了解农户的农业作业模式和生产过程，甚至会提出苛刻的问题与批评，这种交流过程同时也会督促农业生产者们去完善自己的种植和销售模式。一旦进入市集，农户是否能够生存下来和赚钱，则都是消费者用他们的消费来决定的。

价格与生存

许多人对于市集里农产品的第一印象就是“贵”。这一点其实并不难理解，建立在大规模生产和化肥催生基础上的普通农产品生长速度快、成本低廉，但它们虽然“便宜”，其背后所付出的环境和健康代价是高昂的。一棵自然、健康的果蔬能够从土地里生长出来，所要付出的时间、



早期市集活动现场合影：植村绘美、Caroline Merrifield、Michael Eddy、常天乐（左至右）

土地和人工成本，注定是相对高昂的。但是这种“昂贵”的背后，同时还隐藏着更多问题：为什么食物就一定要便宜的？为什么农民的劳动就要是廉价的？为什么他们不能赚多一点钱和过上体面的生活？

市集一直在做的事情，就是强调农民们应有的社会地位和生存权利。许多人或许可以花几十元购买一杯咖啡，花几千元或上万元买一个包包，但是花几十元购买一盒草莓或是几根胡萝卜时，就会认为“太贵了”。这背后其实牵扯着社会利益分配、消费习惯等诸多深层问题。

在食品安全受到格外关注的今天，一些社会资本和品牌也进入到了有机食品生产领域。这首先是一件好事情，因为遵循有机生产过程的农产品一定要比普通工业化生产的农产品要好。但是其“生产-收购-消费”模式如果不能改变，农民依然无法从中获利。

让农友们真正赚到钱，是市集一直在努力的方向。“市集在做的事情，其实就是在帮遵从生态种植理念的小农户们做好 Marketing（市场营销）。”常天乐说。因为小农户要生存，实际上需要面临更多的困难和风险。虽然现在微店、淘宝店铺等各种网络销售平台更加便捷丰富，但是对于小农户来说，如果没有稳定的客户来源，这些“工具”其实并没有任何意义。

这也是市集一直没有在网络平台上卖菜的原因——“我们帮助农友去做他们做不了的事情，我们不去赚他们能赚的钱。”常天乐说。

历史与发展

市集的历史说来很有趣，简单来说，它经历了从一个艺术项目到志愿者组织，再到社会企业和公益组织的发展历程。

2010年，一对国外艺术家夫妇迈克尔（Michael）和植村惠美在北京组织了第一场有机农夫市集，彼时，没有固定时间与目的的农夫市集，还只是关注乡村与食物的艺术家与当地农民们共同参与的一场“行为艺术”。作为第一批志愿者和消费者的常天乐，却发现了市集的特殊意义与价值。尽管不被理解、困难重重，她和最早的几名志愿者还是继续将市集固定和延续了下来——组织市集涉及的一些费用，甚至都是志愿者们自掏腰包来支付的。

在市集刚开始的阶段，常天乐和志愿者们“不拿一分钱做了三年”，中间有环保基金会为这个“草根小组”资助了一笔钱，市集才得以短暂雇佣了一个全职员工，然而半年后工资便再发不出来了。市集组织者也在探索如何让市集能够坚持初衷，并同时经营下去。在不断探索中，市集也开始帮外地农友代卖农产品，2013年，

市集拥有了自己的第一家门店；2016年，参与成立了合一绿色公益基金会；2017年，创办传播和倡导可持续食物体系的网络平台“食通社”……

从最初的不被理解到有了自己的微博、网络共享学习小组和今天的众多铁粉儿，纵观有机农夫市集走过的近十年光阴，理想与现实似乎一直在斗智斗勇、亲密相伴。

市集目前的收入来源主要来自农友们的“赶集金”，根据生产规模每月几百到千元不等，以及自有两家实体店铺和一家微店的营业收入。两家实体店铺相当于从合作小农户手里进货生态农产品，再直接进行销售的“农夫菜店”。在有了营收后，市集还向农友们开放了“小额贷款”（其实相当于预付当年货款）。因为市集组织者发现，许多农友在年初需要租地、购买农具，或是盖大棚时往往面临很多经济困难。通过这种方式，市集也进一步鼓励和支持城市返乡青年的工作。“我们会优先考虑返乡青年作为贷款对象。”常天乐说。

除了城市里受过高等教育的“返乡青年”，现在越来越多在生产一线普通农民也开始转型加入到生态种植的队伍中。这是因为，农民们在生产一线，对工业化种植模式带来的问题有更加深刻的认识。这些“觉醒的农民”，其实比城市里的消费者更加理解恢复土地、进行生态种植的必要性 and 紧迫性。

在近十年的时间里，市集的组织者、农户、客户甚至定位，其实一直在变化之中。目前，市集已经超出了原有的单一身份——为农友做有机农业培训，组织农友和消费者的经验分享会、传播生态种植理念，组织二者建立社会互助体系 CSA，也和中国农业高校和三农问题专家进行学术合作，辅助学术领域设计田野调查问卷和对接农户等。

北京有机农夫市集，或许是一个独特、小众、无法复制的存在，在过去的近十年时间里，它确实确实汇集了许多关注农民、农村、农业问题以及食物的人，来来往往，共同成长。



衣

“慈母手中线，游子身上衣。”

从第一次工业革命开始，
一针一线的背后便从母亲的温存变为蒸汽的热度。
今天，在快消品占据主导地位的时尚帝国，
又该如何打造一个绿色、温暖的未来？

CARMINA CAMPUS BY ILARIA VENTURINI FENDI

废料的奢华新生

芬迪家族设计师打造环保“垃圾包袋”

文 / Rose



提起意大利奢华品牌芬迪 (Fendi)，或许大家都并不陌生。伊拉莉亚·文图里尼·芬迪 (Ilaria Venturini Fendi)，作为芬迪第三代继承人之一，却放弃继承自家功成名就的奢华品牌，于2006年开始于罗马附近自己的有机农场中，打造一个全新的轻奢环保包袋品牌——Carmina Campus。

“创造，但不要毁灭”是该品牌的理念。伊拉莉亚认为自己首先是一个农民，其次才是一名设计师。在常年经营农场的过程中，她养成了“惜物”的习惯，坚决杜绝浪费。Carmina Campus 的全部生产物料都来自于可循环再生及回收材质，二手市集中的旧衣物、工厂里的加工废料都被用来设计和制造独特的手袋、配饰和家具系列。每一款产品依然坚持芬迪家族的手工制造基因，因此，所有产品设计也都“独一无二”。甚至，Carmina Campus 还建立了一条著名的“监狱生产线”，与意大利女子监狱合作，为服刑人员提供职业培训机会与酬劳。正如伊拉莉亚所说：“在今天，绿色、责任才是最大的奢侈。”





Salone del Mobile.Milano Shanghai



米兰国际家具
(上海) 展览会
2019.11.20-22



Shanghai Exhibition Center
上海展览中心

ITA[®]

Ministero delle Attività Produttive

FLA
China

vnu | 万耀企龙

SUSTAINABLE FASHION

绿意时尚

面向未来的可持续服装面料

文 / 东华大学职业服研究所

随着人们对健康环保产品的重视程度日益提高，“可持续服装设计”的概念也走入人心，在时尚领域，前沿的环保服装面料具有生产无污染、可降解、可回收利用、节约能源、低损耗、对人体无害等优势，能有效减少生产过程中对环境造成的污染。

铜氨纤维

宾霸™是从棉籽绒中提取出来的再生纤维素纤维——铜氨纤维的品牌名，这种纤维具有极好的吸湿性和透气性，在防静电、高强度方面也有最突出的优势。同时，宾霸™里布耐磨，布面平顺光滑且不刺激皮肤，适用于各类服装的里料。其最大的特点是环保，“取于自然，还于自然”，废弃后可以完全分解，即使燃烧也很少给环境造成污染。值得一提的是，生产宾霸™里布所使用的旭化成自发电设备中，40%是利用可再生能源发电，并且通过利用废热和减少热损失来帮助减少碳排放。同时，生产废料作为发电燃料、蘑菇栽培用的菌床、劳保手套的原材料进行再利用，基本上实现了100%零废弃。

莱赛尔纤维

天丝™莱赛尔纤维以其自然舒适的特点以及环保的封闭式生产工艺闻名遐迩，不但在品质、功能性及应用广泛性方面表现出色，更具有高强度韧性，以及卓越的湿气管理功能和柔软亲肤等特点。用这一纤维制成的服装不仅光泽自然、手感滑润、强度高、基本不缩水，而且透湿性、透气性好，与羊毛混纺的织物效果良好。

再生拉链

高端拉链品牌YKK也在尝试在产品中开发环保的回收聚酯拉链。“NATULON®”拉链的布带使用的是再生涤纶材料，属于可持续发展的节约型产品。目前这一产品的布带颜色偏黄，纯白色无法生产，其余颜色都可以定染生产。



有机棉

有机棉是一种纯天然无污染的棉花，在农业生产中，以有机肥、生物防治病虫害、自然耕作管理为主，不允许使用化学制品，在生产纺织过程中也要求无污染；具有生态、绿色、环保的特性；有机棉织成的织物光泽亮丽、手感柔软、有优良的反弹力性，悬垂性，耐磨性；具有独特的抗菌，防臭性能，透气性佳。

由于棉织物是天然的抗静电材料，在一些工装、冬季外套中也常使用全棉帆布、全棉纱卡、全棉细斜面料。

牛仔

众所周知，牛仔面料的生产制作过程中，会消耗大量的水资源，同时产生的废水对环境也造成了极大的污染。但在今天，牛仔面料也慢慢变得环保起来。如丽雅蓝™环保牛仔纤维，它100%取材于天然木浆，是纯天然可降解的纤维素纤维，具有顺滑飘逸、细腻柔软的手感和良好的吸湿透气性。丽雅蓝™纤维染色技术，在实现染色牢度高，保证色泽均匀性、稳定性、重现性的同时，也可满足传统牛仔的洗旧效果。

再生聚酯

聚酯类废料回收织造的涤纶面料，是一种新型的环保再生面料，其方法主要有物理回收和化学回收法。大家熟知的回收可乐瓶制成面料的方法就是聚酯回收的物理方法，其纱线是从废弃的矿泉水瓶子和可乐瓶中提取制成的，又俗称为可乐瓶环保布。聚酯的化学回收方法指的是将废弃的聚酯衣物通过化学分解，使其重新成为聚酯原料，制成纤维后可织造、裁剪、缝制成可循环再生服装产品。

住

“斯是陋室，惟吾德馨。”
人和环境和谐相处，
才能换来向往中的诗意栖居。





辛庄每月第一个周六的环保市集

LIFE IN XINZHUANG

辛庄生活

文·图/净安

和天底下所有的父母一样，我们希望自己的孩子能够在和谐的环境中长大，如何在自然、亲情和社群的共生当中找寻到和谐，这是我们每个家庭面临的功课。

——净安

“要是在这月光下，走着走着就能回家就好了。”临返程前我依依不舍地感叹道。

2016年，我们全家第一次来到北京昌平一个叫做辛庄的小村子参观，三个小时后，我们便爱上了这里——繁华的市区里，有我们住了十年却不认识左邻右舍的高层公寓，而眼前，则是土地、院子、菜园、萤火虫、安静的街道、干净的天空、相熟的邻里……任哪个都是市区那个家所没有的。和天底下所有的父母一样，我们希望自己的孩子能够在一个自然、和谐的环境中长大，如何在自然、亲情和社群的共生当中找寻到和谐，这是我们每个家庭面临的功课。

两个月之后，在月光下走回家的愿望真的实现了。我们一家三口搬到了北六环外、京密引水渠边上的这个小村子。在这广袤的国土上无数叫“辛庄”的村子当中，北京昌平兴寿镇的这个辛庄村无疑是最独特的。

十多年前，一些在北京工作和生活的艺术家陆续搬到这一带居住，一座叫做“南山艺术学园”的学校也搬了过来。学园推崇的是以奥地利社会哲学家鲁道夫·斯坦纳（Rudolf Steiner）的人智学（Anthroposophy）为基础的华德福教育体

系（Waldorf education）。

1919年，鲁道夫·斯坦纳在德国斯图加特创立了第一所华德福学校，百年后的今天，华德福教育已成为一场全球颇具影响力的独立教育运动，华德福学校也遍布各大洲不同文化背景的国家。与传统学校不同，它着重提倡对儿童的身、心、灵进行整体平衡教育，并结合儿童与生俱来的智慧和独特的个性本质，进行深层意识教育，强调与自然的和谐共处与儿童自身的智慧生成。可以说，世界上没有任何一座学校如华德福一样将艺术作为教育的核心。

慢慢地，两百来个孩子的家庭居住在以辛庄为中心的几个村子当中，形成了一个融合了村民、家长、艺术家的共生社区。从垃圾分类、净塑运动、素食、有机生活分享到每月初第一个周六自发的环保市集，并形成了自己独特“生活圈”。

南山艺术学园的学员家长背景丰富多彩：有政府工作人员、商人、文化工作者、社会企业家、环保人士、导演……大家大多是因为孩子的教育搬到这里，来了之后与孩子一起在这里成长。这里不仅仅有田园生活，更有共生的社区。我们入住辛庄近三年里发现生活质量有很大的提高。首先改善的是“吃”。在市区的时候我们每天

为买菜发愁：超市那些工业化种植的菜我们不放心、感觉味道也不好。而辛庄不但有北京最早的一家有机农庄，周边还有很多生态农户种植蔬果以及加工诸如豆腐、豆干之类味道超好的手工食品，这些生产者往往还会给辛庄家长很好的优惠，因此我们每天都能吃上生态的食物。当然，我们还租了自己的农田，也可以从别的家庭交换或者购买他们种植的蔬果。除了吃，这里空气也比市区更好。周边的温泉、水库、森林公园也是带孩子去郊游的好去处。村里还有网红咖啡店“访咖啡”、几家餐馆、素匠人烘焙、云朵素食、心香园、梅花斋、辛庄艺术馆、社区图书馆、木工坊、武馆、免费教村里老人书法的圣德书法馆和几家有机素食超市。村环保小组甚至还开了一家公益旧衣回收站，方便大家交换二手衣物。各种网上交流群和线下沙龙、工作坊、讲座非常活跃，主题涉及心灵成长、亲子教育、中医、环保、社会创新、艺术创作等。作为新村民，我们可以走着去参加这些活动，在北京这样一个大都市无疑是极为奢侈的事情。村外的朋友往往是利用周末时间过来参加活动，晚上则住在村里的民宿。

当然日常生活的核心还是学园。学园里的儿童玩具都是木头、织布或者金属



手工制成，没有一件是塑料制品，强调的是孩子与自然的链接。操场里的滑梯、秋千、单双杠、小木屋也是如此。学园的操场则是长着野草的土地，孩子在大地上自由嬉戏。这里没有复杂的工业化教具或玩具，过于具象的玩具会被认为限制了儿童的想象力。

学校、家庭、社区三位一体在辛庄社区孩子的教育当中持续地发挥作用，这种现象放眼全国乃至全球都是不多见的。举例而言，华德福教育体系不鼓励儿童过早接触电子屏幕，其中当然包括电视和手机。在别的地方，这种理念即便在学校得到很好的贯彻，回到家庭也会大打折扣，因为

大部分家庭难以保证孩子去邻居或者同学家不会接触电视。而在辛庄社区，由于大家在类似这样的问题上形成了共识，为孩子们创造一个相对友好的成长环境变得更加可行。

另一个突出的例子，就是辛庄村的垃圾分类。

近年来，中国政府颁布了大量关于可持续发展的法令法规。2019年最火的话题之一，便是垃圾分类在上海的推行。而在辛庄，垃圾分类、净塑环保工作早在2016年年初就开始实行，成为北京乃至全国的典范。

辛庄村的垃圾分类，是来自纯民间的、

自觉、志愿的行为——最初是“七仙女”（七位辛庄社区的妈妈）和村委会共同努力，自发制订了村子里的垃圾分类回收计划。如今，辛庄环保小组（现改名“净公益”）和其他志愿团队与辛庄乃至周边村子村委会协同工作，全面、系统的垃圾分类成了辛庄的一个名片，也成为全国社区、公益志愿者学习的榜样。

每天早上七点半、傍晚五点半，辛庄社区的人们都会听到垃圾分类车走街串巷播放的《辛庄村村歌》，这是为村环保站工作的村民们，在挨家挨户收集垃圾。与此同时，整个村子做到了“垃圾不落地”，取消了之前17个露天的垃圾站，所有的垃



在村子中玩耍的小朋友宽宽



村里的艺术空间——梅花斋

圾在每家每户里进行分类。垃圾收集好后，厨余垃圾将会进入村子各处的堆肥点，可回收垃圾则会进行分类回收，剩下总量少得多的不可回收垃圾和有毒垃圾则分别进行处理。从这些举措中，受惠的是村子的居住环境和对孩子们的环境教育。对于辛庄社区有孩子的家庭来说，如何负责任地正视和处理自己的生活垃圾是我们学会负责任地使用资源的核心、是责任和担当的最好实践。正因如此，到了周末会有很多家长带着孩子从北京不同地方来到辛庄，学习如何进行垃圾分类，或者参与到每个月第一个周六的辛庄环保市集当中。

许多人都会好奇，垃圾分类的号召由

来已久，但为什么辛庄能够成为最早真正落地垃圾分类的社区呢？关于这项了不起的公益行动的缘起，背后其实有着好几个故事。其中一个辛庄村委会李志水主任发现本以为能用上10年的垃圾填埋场，没多久就填满了，于是在志愿者的鼓励下，在购买更多土地做填埋场还是把资金投入做垃圾分类之间选择了后者。另一个故事是净公益创始人、辛庄家长杨婧看见村子里的小羊羔误食塑料垃圾袋致死，从而坚定了践行垃圾分类的决心。还有一个故事，是外来家长旺盛的消费让村子里垃圾增多，造成村民的困扰从而促使家长们为了自己、为了孩子决心担当自己的责任……

无论出于怎样的原因，关注教育、环保并有着强大行动力的辛庄家长与深受垃圾困扰、勇于求变的辛庄村村委会和村民们，都是辛庄村垃圾分类背后的真正英雄。“留给我们的孩子一个干净的地球”“让每一个人的家乡都成为可以回得去的家”“希望给社区居民更美好的生活环境，传递更惜福感恩的生活态度”……对于美好的生活的共同想象与追求，是辛庄能够聚集人们生活在这里，并勇于作出改变的原因。作为辛庄家长之一，我也深深希望辛庄明亮、纯净的月光，可以照亮、感染更多的中国家庭。

RECYCLABLE CORK HOUSE

“低碳”软木屋

打造100%可循环建筑

文 / Rose

由 MBH 建筑事务所与巴特利特建筑学院 UCL 合作设计，软木屋（Cork House）坐落于英国伯克郡一座历史可追溯至 19 世纪初的历史保护建筑周边，享有泰晤士河畔悠然质朴的自然风景。建筑应用预制的新型材料“软木砖”和构造节点的设计方式，旨在打造一座摒弃传统高耗能建筑材料与施工技术的 100% 可循环建筑。

提起“软木”（Cork），或许人们联想到最多的便是葡萄酒瓶口的软木塞。软木来自于栓皮栎的树皮，是一种 100% 纯天然的原材料，因其可再生、可循环以及防水防火、可压缩、耐磨损的材料特性，应

用领域非常广泛，是一种低碳环保的自然材料。近年来，软木也在建筑领域大展拳脚，从软木地板、软木家具到软木屋顶，作为建筑材料的软木，拥有良好的隔热、隔音性能，可塑性也很高。

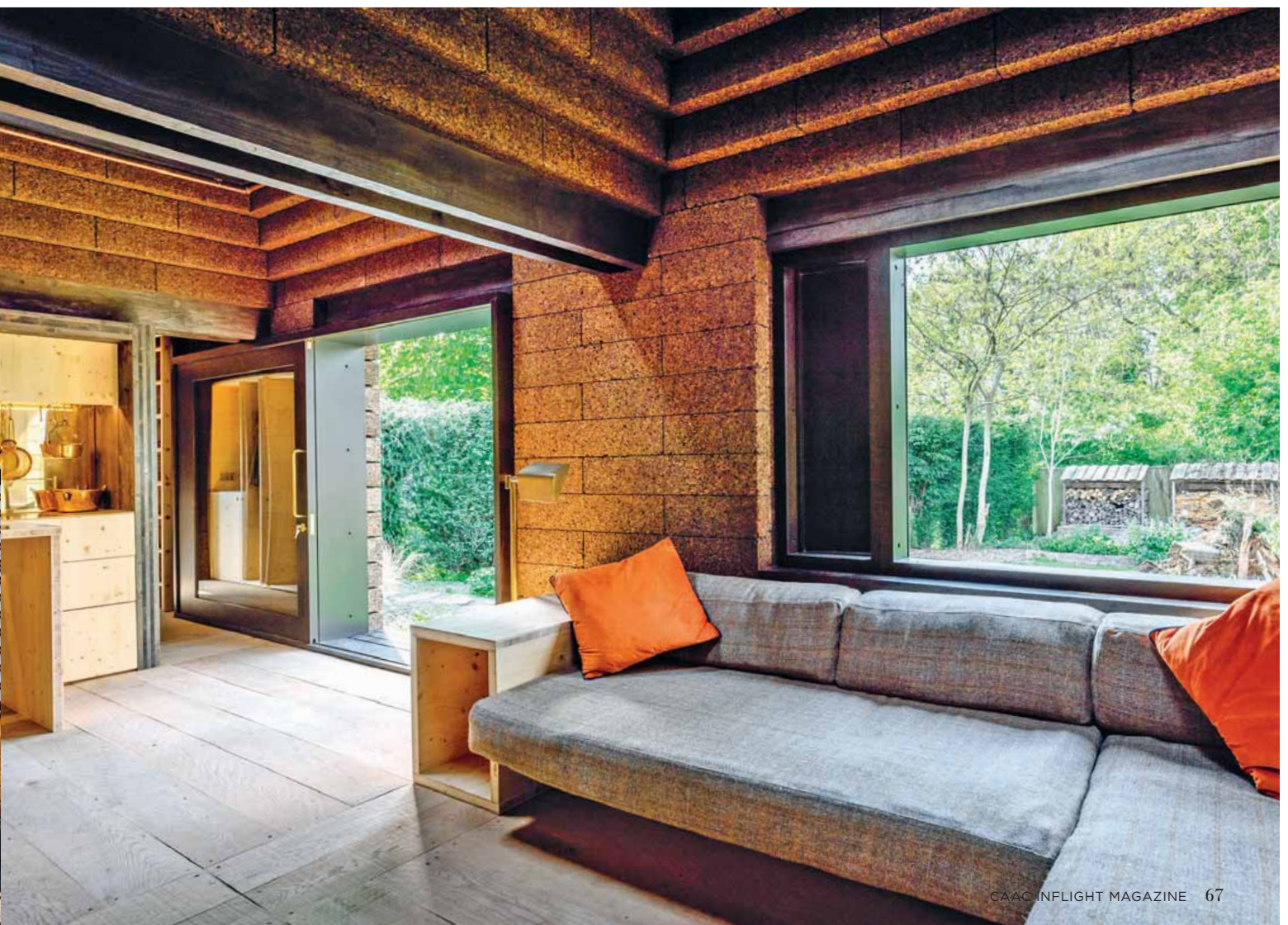
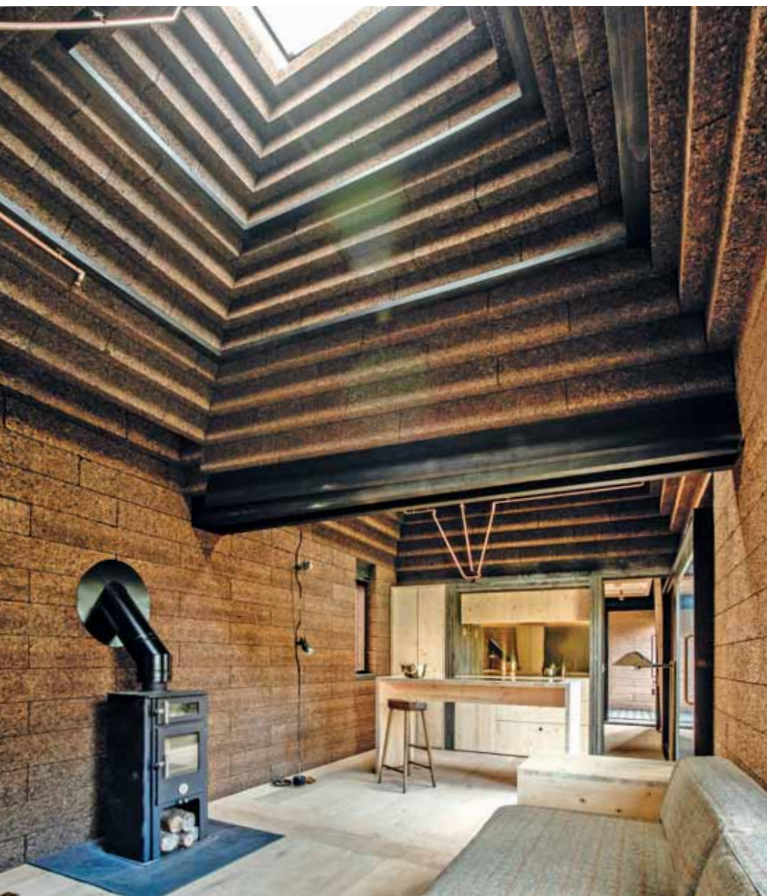
由 MBH 建筑事务所打造的这座软木屋，是第一座用软木代替钢筋、混凝土作为建筑主体材料所打造的独特建筑。软木屋从工程结构、墙身到梯形屋面均采用预制的压缩“软木砖”作建筑材料，墙体和屋顶的结构设计也极创造性。纵然单体房屋面积仅为 44 平方米，它依然为未来可持续建筑的发展做出了榜样。

整座建筑可以说“专为拆卸而设计”，

建筑中的所有构件都是可回收和可循环利用的，在软木材料全寿命周期中达到了超低碳排放量。制作软木砖的原始材料，全部来自于软木林业和软木工业的副产品或废弃品，本身就是一次循环应用。为了打造这座充满革新性的软木屋，动用的建筑技术团队不仅仅包括巴特利特建筑学院 UCL，参与的顾问和技术团队还来自于巴斯大学、英国阿莫林软木复合材料工程公司、BRE 建筑科技顾问团队等。看似温馨复古的小小木屋，其实可以说是一座真正的“高技派”建筑作品，它也同时获得了英国建筑师协会（RIBA）所颁布的 2019 英国国家建筑大奖。

软木屋
Cork house
设计 | Matthew Barnett Howland + Dido Milne + Oliver Wilton





行

作为众所周知的传统高碳排放行业，
绿色节能一直是近年来民航产业发展的重点。
不断发展的新科技，
也让未来的天空，
更加蔚蓝。





荷兰皇家航空选择尽可能对环境的影响最小、能够促进公平贸易，并以保护动物的方式而生产的产品

1

超级环保航班

2019年6月28日是世界环境日，美国联合航空的超级环保商业航班“地球保卫航班”在当天成功启航，这趟航班从生物燃料、环保餐具、碳补偿等方面将环保举措无死角覆盖飞行始末，充分彰显了这家航空公司承诺在2050年前减少50%温室气体排放量的决心。

美联航“地球保卫航班”使用合成燃料，将由波士顿生物燃料公司 World Energy 提供的低碳可持续性航空燃料和传统航空燃油按3:7的比例混合。航空生物燃料不仅可再生，而且无需对发动机进行改装，具有很高的环保优势。

在经济舱中，这家航空公司将小食服务免费升级为餐盘式服务，采用完全可回收或可降解餐具，包括航空业首创的可回收纸质热饮杯。而在高端舱位中，除了一直使用的非一次性餐具，塑料盖子被替换为蜂蜡食品包装。美联航还撤下了银器餐具包上的纸质包装，并在飞机上提供100%由竹子制成的环保产品，以代替不可回收的塑料搅拌棒和鸡尾酒签。

此外，“地球保卫航班”所产生的其他二氧化碳将通过美联航携手保护国际基金会联盟推出的旅客碳补偿计划——生态天空选择计划（Eco-Skyies Carbon Choice）进行补偿。通过使用碳计算器计算自己飞行的碳足迹，旅客可以选择向保护国际基金会的降低碳排放计划进行捐赠，例如支持秘鲁北部的 Alto Mayo 森林碳计划——这将有助于保护一个重要集水区，该集水区为超过24万人和许多地球上仅存的濒危物种提供水源。

1万英里 = 1.49吨 CO₂ = 14.88美元

Aviation

2

940万个可持续生产的三明治

在航空餐食上，荷兰皇家航空选择尽可能对环境的影响最小、能够促进公平贸易，并以保护动物的方式而生产的产品，为旅客提供负责任的餐饮产品。

从阿姆斯特丹史基浦机场起飞的所有荷兰皇家航空航班上，制作三明治的面包由 Carl Siegert 面包店烘焙。这家面包店使用太阳能生产有机面包、产生风能为粮食厂提供动力。几乎所有的有机谷物都来自于面包店200公里半径范围内的耕地。

荷航已经停止采用饲养工厂的鸡肉和鸡蛋，鸡蛋和鸡肉三明治馅料由 Rondeel 提供，该区域可以像野外一样饲养鸡群。来自 Rondeel 的鸡蛋和鸡肉均获得了“Better Life”3星认证，这是荷兰防止虐待动物协会颁发的最高动物福利证书。迄今为止，荷兰皇家航空已经提供了共计940万个可持续生产的三明治。

此外，鱼类产品是经过MSC水产品认证或ASC渔场认证的，抑或是世界自然基金会（WWF）鱼类指南绿色名录认证的产品；甚至飞机所有机舱级别均提供经过认证的、可持续生产的咖啡和巧克力。

3

“花式省油”的“土豪”航空

作为富得流石油的卡塔尔的国家航空公司，卡塔尔航空在节省燃油的问题上却是斤斤计较，为了优化燃油效率使出了十八般武艺，旨在让飞行变得更节能高效。

优化航线效率

卡塔尔航空不断评估并优化哈马德国际机场至各个目的地机场间的航路，缩短每条航线的航路距离，有效减少燃油的消耗。在2017-2018年间，已节省3961吨燃料，减少12477吨二氧化碳排放量。

在停机位时使用地面电源和地面空调设备

飞机在地面的停机位时，使用体积较小的辅助动力装置（Auxiliary Power Units，或APU）提供动力，以达到客舱制冷的效果。在哈马德国际机场，卡塔尔航空的飞行员们可以通过连接地面电源和机场提供的预置冷气设备来减少使用APU的频率，从而减少能源消耗和二氧化碳排放。此举在2017~2018年间，已节省31258吨燃料，减少98462吨二氧化碳排放量。

加装飞机小翼

飞机的小翼可以通过减少空气动力阻力，提升最高4%的燃油效率。这些鱼鳍形状的小翼被加装在飞机机翼的末端，和机翼几近垂直的角度，可减少飞行时空气中的阻力，从而节省燃油。小翼的省油效果在中远程航线上最明显，特别是当飞机保持巡航速度较长时间时。

减少滑行时启动引擎

飞行员在飞机落地后的滑行期间减少开启引擎的数量，关闭至少一个发动机，以减少滑行至停机位这段距离的燃油消耗。

Aviation

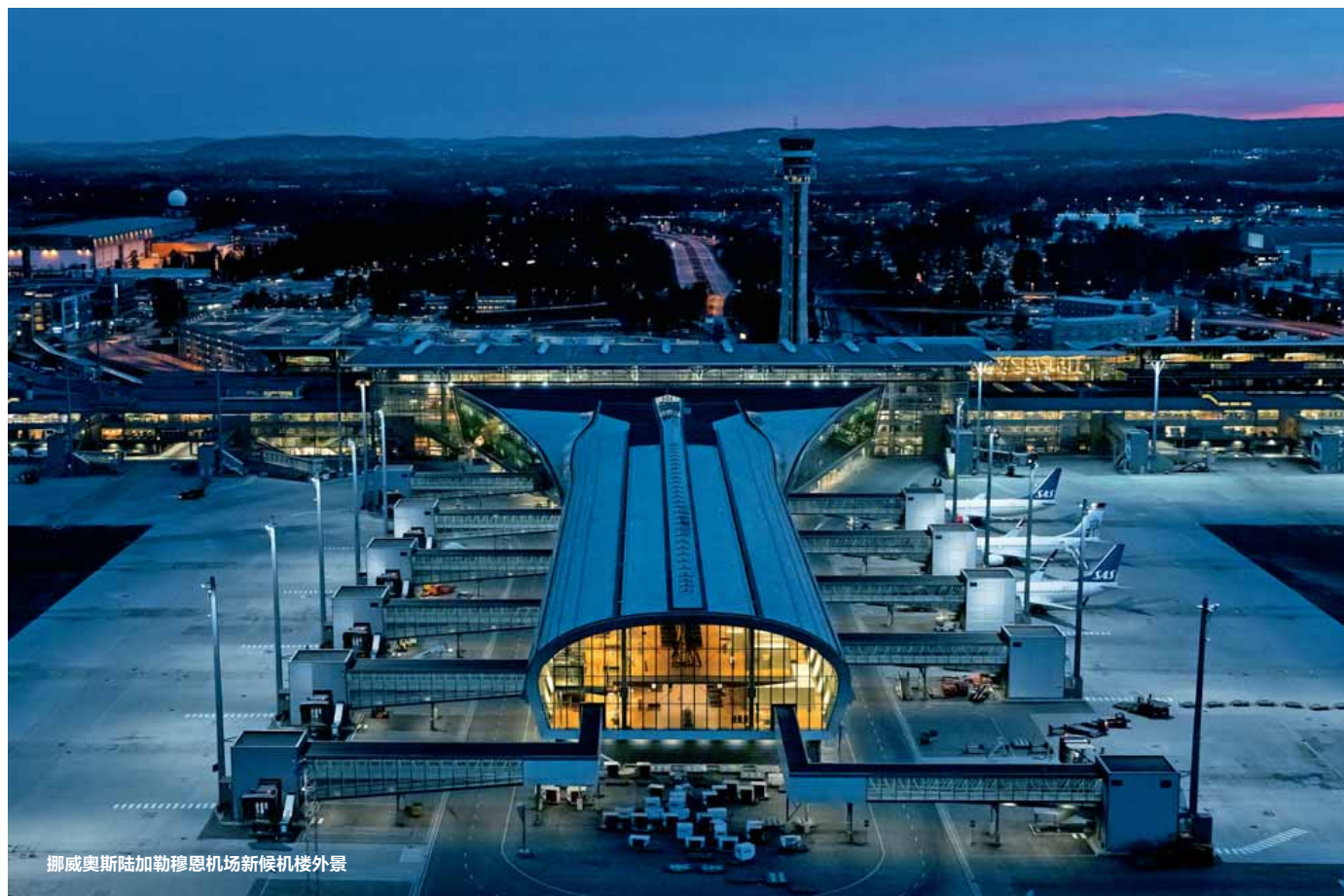
4

把“挪威的森林”搬进机场

航空制造商正在寻找更环保的飞行方式，从电动飞机到生物燃料，建筑师们的目标则是使机场更加环保。奥斯陆加勒穆恩机场的设计简洁而大气，充满浓浓的北欧风。来这里乘机，记得留心细节——这座机场号称是全世界最环保的机场。

2017年4月，奥斯陆机场的新航站楼向公众开放，大量的可再生和天然材料，包括可重复利用的钢铁、混有火山灰的环保混凝土、取自斯堪的纳维亚森林的木材，在整个建筑中被广泛使用。机场内部的木材元素简约而自然，让刚下飞机的人们感受到挪威的森林气息。外墙和屋顶大面积的玻璃引入了周围的自然景观和不断变化的自然光线，在晴朗的日子里，自然光能够最大限度地投入航站楼，让每个角落都充满自然的明亮。

特别值得一提的是这座机场的雪基冷却系统。在冬天，室外厚厚的积雪会被收集并储存在一个仓库里，被锯屑覆盖。夏天到来时，熔融剂被用来冷却终点站，减少用电高峰时段的能源消耗。



挪威奥斯陆加勒穆恩机场新候机楼外景

遇见大兴 预见未来

南航北京枢纽，为您带来全新出行体验

2019年10月27日起，南航开通北京大兴直飞广州、深圳、
揭阳、长春、大庆、常德、银川、遵义、铜仁、西宁、鞍山、
南充、香港航线，诚邀同行。



中国南方航空

95539
www.csair.com



中国南方航空
CHINA SOUTHERN

5

花园机场的环保巧思

机场就像是一座微缩城市，餐馆、酒店、零售店在这里一应俱全。在樟宜机场，你甚至可以不用走出庞大的航站楼，在这里就轻松地生活一个星期。但是，随着 24 小时运营与各种全天候活动的进行，机场为旅客提供便捷舒适的同时，也消耗了大量的能源。这就是为什么在樟宜机场，许多环保设施应运而生，致力于更有效地保护环境。

2019 年刚刚开业、坐落于樟宜机场 1 号航站楼前方的全新生活风尚地标“星耀樟宜”，坐拥超过 2000 棵乔木和棕榈植物，以及超过 10 万株的灌木。植物种类约 120 种，分别来自澳大利亚、中国、马来西亚、西班牙、泰国和美国等国家。它将原本生长于户外的绿植带入室内，营造出一个室内花园，还蕴藏着环保的巧思。星耀樟宜的穹顶式外立面所用的高性能建筑玻璃材料具有双重功效：不仅利于采光，而且还能减少热量生成，从而在促进室内植物生长的同时保持凉爽。

高达 40 米的汇丰银行雨漩涡作为世界最高的室内瀑布，位于星耀樟宜的玻璃穹顶处，其中央圆孔的水流涌流而下，直抵地面正中央。汇丰银行雨漩涡每天预计使用多达 50 万公升的水，不过为了环保只用雨水。下雨时，雨水会从星耀樟宜屋顶的露天部分直接流入设在底部的水箱，之后水管会把水抽到雨漩涡顶部循环使用，形成瀑布效果。多余的水则会用于园林绿化灌溉系统或通过水管排掉。

6

大数据化身最精确的加油指南

航空公司最大的成本项是什么？毫无疑问是燃油。据 IATA 估计，至 2018 年上半年末，油价上涨导致航空公司运营成本至少增加了 420 亿美元。虽然航空公司都在想方设法提升燃油效率，但为每一架特定航班设定精确的加油量，却并非易事一桩。

商用飞机起飞前决定加油量是一个复杂的过程，受到飞机上货物与乘客的实际重量，特定航线的飞行距离，预计飞行、滑行和等待时间以及未知气象条件等诸多因素影响。除了满足到达目的地机场的任务飞行用油，按照要求飞机还要携带应急燃油，而航空公司往往会给飞机加注远超于其完成安全飞行所需的标准燃油量。要知道，飞行中燃油本身便占据很大部分的重量，根据不同机型和配置，一架飞机每承载 100 公斤装载量至少需要每小时 3 ~ 4 公斤的燃油消耗。

霍尼韦尔航空航天集团的工程师们开发出了一种软件——Honeywell Forge 飞行效率服务，可以为航空公司提供有史以来最精确的加油指导，在降低燃油消耗的同时减少温室气体排放。作为数据分析平台，Honeywell Forge 能够将来自飞机内外各种资源的数据整合到一起，覆盖的数据源几乎涵盖了航空运输价值链的各个方面，从而针对特定的目标、机组和航线制订合适的燃油效率计划。

通过研究两年内城际之间的数百次往返飞行中计划油耗与实际油耗之间的差异，Honeywell Forge 可以基于飞行方向来识别燃油使用情况的变化。例如，芝加哥和凤凰城之间的出港航班的偏差可能比回程航班小，因而航空公司统一为每段航线加注相当于航程燃油 3% 的应急燃油是不合算的。一个更好的解决方案是将相应的航段所造成的变化考虑在内，在出站航班上加注 1% 的应急燃油，而在入站航班上加注 5%。



世界上最高的室内瀑布景观汇丰银行雨漩涡，新加坡樟宜机场



北京大兴国际机场候机楼外景

7

餐盒、尿布变身航空燃料

欧洲首个以生活垃圾和商业固体废物为原料的可持续燃料加工厂即将于 2021 年开工建设，建设方 Altatolmmingham Limited 是再生燃料公司 Velocys 的子公司，由 Velocys 与英国航空、壳牌公司共同组建。

这座拟建于英国东北林肯郡伊明厄姆 (Immingham) 的工厂，预期每年能够消耗 50 万吨餐盒、尿布和外卖咖啡杯等不可回收日常生活垃圾和商业固体废物。这些垃圾和废物以前只能填埋或焚烧，现在则可以转化为更为清洁的可持续航空燃料。每吨可持续航空燃料可替代一吨常规化石燃料，减少温室气体排放量 70%，相当于每年少开 4 万辆汽车。

英国航空拟购买该工厂生产的燃料，供本公司飞机使用。这种燃料使飞机发动机废气中的烟灰最高可减少 90%，硫氧化物减少近 100%；与焚烧或垃圾填埋相比，该项技术还将降低英国境内垃圾废物处理产生的碳排放。根据规划，在不远的 2024 年，这家工厂就将开始生产可供销售的可持续航空燃料。

领先的数据主导趋势机构 Foresight Factory 的咨询总监 Josh McBain 认为，对航空公司而言，使用生物燃料是目前技术手段可达到的、最直接有效的一种减排方式。英国航空一直领跑废物燃料研发领域，牵头与英国政府进行对话，旨在将废物燃料纳入英国《可再生运输燃料义务法》(RTFO)。2018 年，这一目标成功实现。未来，这家航空公司还计划将可持续航空燃料覆盖至整个机队。

8

“光伏+机场”

作为全世界屈指可数的超大型航空综合交通枢纽，北京大兴国际机场的可再生能源总量将占机场年综合能源消费总量 10% 以上，是目前全国运用可再生能源比例最高的机场。可再生能源主要应用在停车楼顶、货运区屋顶、公务机库、能源中心完成太阳能光伏发电设施建设；在蓄滞洪区周边、公务机楼、飞行区服务设施建设浅层地热利用设施；在污水处理厂配置污水源热泵等区域。

随着北京大兴国际机场正式投入运营，位于机场北一跑道南侧区域及其货运区屋顶分布式光伏发电项目也顺利并网发电，这是全球距离跑道最近、国内首个飞行区跑道旁铺设的光伏系统，年均发电量达到 610 万度，约占机场总能源使用的 1%。

北京大兴国际机场将地源热泵、光伏与常规能源进行了有机结合，可再生能源建设在保障机场供能安全可靠的前提下，实现多能互补，探索和开拓了机场未来的绿色能源新模式。

Aviation

TURNING COOKING OIL WASTE INTO AVIATION FUEL

火锅的二手动力

文/路泞 图/东哥

毛肚烫好了之后，鸭肠也可以试水了，黄喉的火候最难拿捏……火锅面前，每一个严肃的成都人绝不会儿戏——程序，层次，看似随意的控制力，都会是以酣畅为目的的全力以赴。据说成都人每周必须来一顿火锅，那么重庆人似乎撇嘴了。看着锅里的牛油涌出红色波涛，近半夜十分，鼎沸依旧。

那就是一锅油——包裹麻辣劲道的像鸭血酥肉之类的东西之后，等彻底凉下来，会固定成浑浊的凝脂。磕下来，会是一个锅的形状。曾有人说如老卤水一样，别人涮过的火锅油叫“老油”——火锅的灵魂。要是这么破落的话，我们不得不担心谁的假牙掉进去过。这样唬人的理由更像是催逼一些人的智商税。

那么那些牛油真的就只有诚实地凝结到下水道里吗？仅仅成都市每天就能产生至少 700 吨的火锅废油，任哪里的下水道也得战栗呀。

不过现在这些油滋润完聚会后还会继续奉献，经过水解、脱臭、酯化、蒸馏等程序，10 到 12 小时，带着口水的牛油就能成为生物柴油或者别的化工原料。700 吨火锅废油可炼成 280 吨生物柴油，或 140 万块的肥皂。地沟油再也不用找些“老油”的说辞招致群嘲。我们要感谢科技就是生产力，能让泔水油成为动力，而不是江湖说辞。

既然可以成为动力输出，那么都是燃油，泔水油可以成为航空煤油吗？早在 2015 年，海南航空的一架波音 737 就实现了我国首次生物航油载客商业飞行。

生物航空燃料，就是地沟油的涅槃。

餐饮废油里的植物脂肪含有碳氢化合物，汽油、柴油、航煤等都由碳氢化合物组成。地沟油的基本素质不错，科学家们不相信它只属于地沟，“我将心向明月，奈何明月照沟渠”。

加工生物航煤的流程要复杂许多。先要对地沟油进行预处理，脱盐——那里面还是五味杂陈的记忆。然后在一定的温度压力下进行加氢提质。这是个很专业的流程：就是加氢脱氧和烯烃饱和，将其转变为精制油——不明觉厉即可——接着是“异构降凝”——降低它的冰点，防止飞机在飞行过程中航空煤油凝固。对于通常的航空煤油这也是最基本的要求。最后把航空煤油从半成品中分离出来。进入分馏塔，因为有机物沸点不同，最终会得到航空煤油、石脑油和生物柴油在内的多种产品。听起来这是多么简单，而事实上这是高段位的生化工程。什么都好，就是太贵。看起来地沟油的步子迈得有点儿大，理想主义的科学家仍在苦思冥想做实验，让理想和现实更理想。

飞机用的燃油，无论是什么出身，标准不会变，因为发动机不会变。世界上使

用餐饮废油生产的生物航煤进行商业化飞行，2011 年就开始了，到今天已经几千个架次，没有因此所产生的安全隐患，它跟传统的矿物航煤同样可靠。据说部分指标甚至更有优势。也是，就像汽车用的 98#、95#、92# 汽油，标号代表了一系列的指标。生物航煤也是航空煤油，英雄不问出处。

现代的石油化工有一百年传统，算上“阙勒霍多”的唐朝石油想象，沈括“鹿延境内有石油，旧说高奴县出脂水，即此也”的笔记，更源远流长。当今石油工业体系完备，当代生活的命脉。而地沟油的收集本身非常有限，每个火锅店的收纳，再集腋成裘，与石油钻采的稳定不可同日而语。原料稳定连续供应难以解决，生产体系的脆弱便不言而喻。

而且地沟油变航煤的成本之高，大约是标准石油航煤生产成本的 3 倍。之所以持续不断的研制开发，还是出于环境保护的可持续策略。这也是生物航煤的存在理由——通过全生命周期计算，它比石油航煤减排 35% 以上的二氧化碳。世界航空业对减碳有着越来越高的抱负和责任，生物航煤无疑会是相当重要的举措。目前，已经有航空公司定期或不定期使用。

暗夜继续沸腾，整个空间里像是飘满了花椒。我们离开不久，这就不再是一锅滋润过五脏六腑的红油，它将作为动力继续存在，贡献几个马力。





东航工作人员开展垃圾分类宣传 刘娜 摄

SHANGHAI AIRPORTS PIONEERING IN WASTE CLASSIFICATION

上海民航人 让垃圾分类成为新时尚

文/钱擘

每天产生的一百二十余吨各种垃圾，都会分门别类细分收集，以此实现垃圾的减量化、资源化、无害化，这是今年7月起，上海浦东、虹桥两大国际机场为落实《上海市生活垃圾管理条例》而正在开展的努力。

今年7月，《上海市生活垃圾管理条例》开始施行，上海成为我国首个全面施行生活垃圾分类的城市。

作为我国客流量最大的航空枢纽，

2018年上海两场旅客吞吐量达1.18亿人次，已经连续第三年位居全球第四，再加上每天在这里工作的机场、航司、联检单位、驻场商家工作人员、来此接送亲友的人流，机场堪称推进垃圾分类的一块硬骨头。

特别值得一提的是，作为上海航空枢纽主体的浦东国际机场，是我国内地出入境旅客人数最多的机场，这意味着每天有大量可能完全不懂中文的外籍旅客也需要在此南来北往，如何向他们普及介绍这座

城市的垃圾分类信息更是挑战。

针对每天不下60吨垃圾的分类需求，今年以来，浦东机场在航站楼内优化更新垃圾收集容器700个，更新垃圾分类容器标识1684张，机场配置了清洁专用车辆160辆、生活垃圾收运车40辆，设置了4处垃圾中转房。虽然按照《管理条例》要求，机场只要设置干垃圾、可回收垃圾两个分类垃圾容器即可，但浦东机场还是先行一步，在旅客集中用餐或是人流量较



浦东机场设置的分类垃圾投放容器 俞洋 摄



清洁队员从东航虹桥到港航班卸下分色分类的垃圾袋 王迪琼 摄



东航乘务员在机上用分色垃圾袋对垃圾作分类 东航供图

大的区域，设置加上湿垃圾、有毒垃圾等更多品类的三分类、四分类垃圾收集容器。在各处垃圾箱前，机场还布置了一目了然的图文标识，这样一来，语言也不再成为分类信息的障碍。浦东机场还引入专业团队，安排保洁人员对分类收集来的垃圾进行再分拣和验收，保证分类合格。

浦东机场的航站楼内餐饮商户众多，是产生垃圾的大户。目前，航站楼餐饮门店已全部按照要求安装油水分离器，将餐厨垃圾里的油脂分离开，为实现餐厨垃圾的全过程密闭运输，还设有专用的餐厨垃圾容器，进行密闭收集。为了防止餐厨垃圾容器内混入生活垃圾或是有未经申报的餐厨垃圾投放，浦东机场统一制作、发放了“餐厨垃圾投放许可证”，餐饮商户需凭证投放垃圾。机场商业监管部门则每天派人到餐饮门店进行监督抽查，一旦发现

问题立即督促整改。

上海虹桥国际机场每天的垃圾量也达到了六十余吨。围绕分类需求，虹桥机场T1、T2公共区域目前已设有六百余个垃圾桶，其中三分类垃圾桶340处、有害垃圾桶8处。

为了实现垃圾的源头减量，虹桥机场联合驻楼餐饮商户、贵宾室等二十余家单位，积极倡导不主动向旅客提供一次性餐具。同时，虹桥机场每天还有近30名佩戴袖标的“垃圾分类志愿者”活跃在航站楼客流最密集、垃圾产生量最多的区域，遇到辨别不清垃圾属性的旅客，主动予以提醒，并协助投放。

机场要成功实现垃圾分类，离不开在此运营的航空公司，特别是主基地航空公司的配合。

作为上海的最大主基地航空公司，东

航每日都有约30吨机上生活垃圾从虹桥、浦东两大国际机场的航班上卸下。考虑到客舱内条件有限，为了落实到港航班机上垃圾分类，又不影响旅客的客舱服务体验和确保航班安全保障，东航为虹桥、浦东两大机场始发的航班配发了三色垃圾袋，在确保正常服务流程的前提下，乘务员在客舱中提前做好剩液倒空、分类投放、杜绝混装等工作环节；乘务组会在抵沪航段上将剩饭菜扔进黑色垃圾袋，空瓶罐、空纸杯扔入已套好透明垃圾袋的垃圾桶，部分航班如有使用过的棉签、创可贴、废弃的杀虫剂瓶罐等就放进红色的垃圾袋。客舱完成清洁工作后，东航地服的垃圾车会进行干湿垃圾分类收运，将机上干湿垃圾分类分槽卸料，运出机坪。

“让垃圾分类成为新的时尚”，在上海，民航人正在努力。

RESHAPING FLIGHT FOR FUEL EFFICIENCY

携带燃油的经济学

文/刘蔚



罗尔斯·罗伊斯持续优化燃气涡轮效率的 Advance3 发动机

我们乘坐的飞机在不断地减重，如果您经常乘坐飞机，很有可能坐过一种非常薄的座椅。感觉怎么样？舒适度上可能和厚重版相比变化不大，但这种座椅现在非常受航空公司的青睐，因为够轻够薄，不仅能减轻飞机自身重量，还能腾出空来在客舱里多“塞”几位乘客。为飞机减重，不仅能减轻航空业对环境造成的压力，更能缓解航空公司钱袋的压力。

国际航空运输协会（IATA）做过一道数学题，从2017年6月至2018年6月，燃油价格比这之前一年增长近54%，航空公司的运营成本相应地增加了420亿美元。来自燃油价格的运营压力即使在价格飘忽时也没有减轻。这就是为什么我们想多要一份餐食的时候，空乘歉意地表示“本次航班的餐食已经全部发完了”的原因。是的，就连多带几份饭的重量都计算在内，这个行业对能耗和环境友好的追求已经到了斤斤计较的程度。飞机涂装、机载设备、机舱服务用品还有哪些可减之处，通通都在航空公司重新审视的范围内。

这样做的原因显而易见，飞机上每100公斤装载平均每小时消耗3~4公斤燃油，没有航空公司愿意为多余的飞机固定配重买单。那些和安全运行以及必要的舒适度无关的重量都会被视作“多余”。

被视为“多余”的重量不都是常量，“斤斤计较”的目光开始关注燃油的携带重量。让飞机腾空而起的航空燃油本身也占很大的重量。

一架航班起飞前，计算加油量有一套复杂的计算公式，需要综合考虑的因素有：飞机上货物和乘客的实际重量，具体航线的飞行距离，预计飞行、滑行、等待的时间，执飞机型，季节和天气情况，航路情

况等等。除了满足到达目的地机场的飞行任务用油，还要带够管理机构要求的应急燃油。中国民航应急燃油携带量的标准是，需要满足飞机抵达着陆机场后，能以等待空速在高于机场标高 450 米的高度上飞行 30 分钟的油量。还有其他的行业标准，比如美国联邦航空管理局，要求飞机须携带能够以正常巡航速度飞行 45 分钟的备份燃油，或携带当目的地机场天气状况不满足降落条件时，能保证飞机到达备降机场的燃油储备。

以往，为了防止出现最低燃油的紧急情况，航空公司对于加油量一直采取保守的方式，也就是说，给飞机加注超出安全飞行所需的标准燃油量。而在 2015 年，有环境研究人员和一家美国主流航空公司联合展开了携带燃油的研究，研究成果显示，飞行过程中，4.48% 的燃油消耗在了携带的未使用燃油上，其中 1.04% 的燃油消耗来自“超出合理余量”部分的燃油。

不可再生的化石燃料告急、气候变化、环境污染映射着一个世纪以来人类的生存恐慌，所有工业都需要关注可持续发展的人类命运。航空运输的碳排放约占全世界化石燃料排放总量的 2%，铁路运输和航运大约占 4%，发电 42%，工业制造约占 24%……无论是不是比你想象的要少，民航最早将对环境和气候变化的影响纳入政策范围，在国际民航组织长达 376 页的《2019 年度环境报告》里，写满了整个行业作出的持续努力。现实如此，在保证航班安全、准点的前提下，航空公司需要算出更精确的加油量。

要得到更精确的数据，需要更具体的分析。当然还要从更细致地分析飞行计划、气象预报、导航变化、飞机性能数据等诸多



飞机停在地面上，使用 APU (auxiliary power unit, 辅助动力装置) 供气 and 供电能大量节省发动机慢车消耗的燃油。十三五期间，中国民航年旅客吞吐量 500 万人次以上机场 APU 替代设备安装率超过 90%，图为霍尼韦尔明星产品 131-9A APU。

变量开始。要总结出一条航线不同机型、季节、天气条件下的耗油量需要大量的数据。

等待航班消耗的燃油也要考虑在内。据统计，单通道飞机在地面滑行 3 分钟就相当于空中巡航 1 分钟消耗的燃油。这也是中国民航局发布《节能减排“十三五”规划》中提到的“开展机场地面滑行优化试点项目”的原因，加强空管、航空公司、机场等多方协同运行将为能源效率带来质的提升。在计算一架航班的携带油量时，就不能不把出港和入港不同的等待时间消耗的燃油区分对待。

此外，航班距离也影响应急燃油的计算结果。以往的数据显示，最短航程航班的最常见偏差范围为 3 ~ 3.3%，中程的航班偏差略大，约 4.5%，较长航程的航班偏差约为 5.5%。

精确的燃油携带量需要航空公司运控部门对多年的大量信息进行分析、处理，

事实上，航空公司关注的也是很多为其提供服务的航空企业所关注的，霍尼韦尔航空航天集团的工程师们开发了 GoDirect 飞行效率综合服务软件，通过两年间数百架次飞行中计划油耗和实际油耗偏差，结合航空公司具体的航线运营数据，软件已经能准确估算目标航班所需的备份油量，并通过在线仪表盘，为航空公司显示 6 种应急燃油量的计算方法，为航空公司决策者、签派和机组提供实用信息。对数据的分析和处理尤为重要，尤其在航空工业的第三个时代。

正在步入第三个时代的航空业建立在莱特兄弟和 20 世纪 50 年代喷气时代基础上，这个时代通过全新的结构、先进的发动机热力学效率、电动和混合电力推进、数字化、人工智能、材料和制造等方面的进步来实现，难怪我们常听到创新、互联、智能、大数据，它们是这个时代的机遇。



罗尔斯·罗伊斯打造的最快全电动飞机 ACCEL 项目

航空业可持续发展的目标是，到2020年，燃油效率平均增长15%，通过碳平衡增长稳定碳排放，到2050年，净碳排放量要减至2005年的50%。欧洲航空研究咨询委员会同样制定了一个目标：到2050年，和2000年相比，CO₂排放减少75%，氮氧化物排放减少90%，噪声减少65%。

未来20年，全社会对航空出行的需求预计以每年超过4%的速度增长，全世界将需要三万七千多架新飞机。推动民航业节能减排，实现可持续发展对产业和人类未来都至关重要。

为了实现这样各种行业组织和国际机构的目标，减少排放、提高燃油效率、提升运营效率势在必行。

在技术层面，航空业实现可持续发展需要重点关注三个领域：飞机和发动机的设计和制造、可持续的替代航空燃料、全新的飞机和推进技术。其他因素包括高效

的空中管理和燃油消耗最小化的飞行航线设计。

在机身材料方面，碳纤维复合材料功不可没。全复合材料机身渐成主流，加上其他部件中的钛合金、现代铝合金，据说，下一代直升机H160直接设计成了全复合材料机身，不仅减重，还降低了维修成本，简直成了高盐度、高湿度的海洋油气作业的福音。而空客A320neo项目自设计开始就将燃油效率考虑在内。和上一代飞机相比，A320neo进一步降低20%的燃油消耗，还减少了50%的噪声。

过去40年，飞机和发动机技术使得每座英里二氧化碳排放量平均每年降低超过1%，这是对材料、空气动力学效率、数字化设计和制造方法、涡轮机研发和飞机系统优化等方面大量投资的结果。

在今年的巴黎航展上，7家全球领先的航空业制造商（空客、波音、达索、GE航空、罗尔斯·罗伊斯、赛峰、UTC）发

表联合声明，他们将共同合作、分享方法，推动航空业的可持续发展。

今年9月第十八届北京国际航空展上，罗尔斯·罗伊斯大中华区总裁李安在《民用航空发动机产业可持续发展的趋势和挑战》演讲中表示，作为陆海空动力的先驱，罗尔斯·罗伊斯2018年度14亿英镑的研发投入中，有2/3用于减少对环境的影响。其中，持续优化燃气涡轮机的效率、加强机身和发动机的整合、引领开发电动和混动飞机是重点方向。

回到精确燃油携带量的问题，大量的软件、解决方案已经应运而生。它们通过先进的数据分析为航空公司提供精准、定制化的数据，计算每次飞行所需的最佳携带燃油方案。可持续发展、提高燃油效率、减少排放、降低噪音都不止是口号，而是一个复杂的经济学问题，还好，大数据、工程师和百余年的航空技术为目标提供保障。



人

点滴改变，都可汇聚出洪荒之力。
在环境保护这件事上，
只要我们认真付出，就可以看到好的结果。

WASTE SORTING AND RECYCLING A SERIOUS MATTER

垃圾这件值得认真的事

文·图 / 姚相

许久没有去苏州河一带，上次经过，惊讶地发现几乎找不到印象中苏州河的样子了。如果说黄浦江是上海河流中的名门闺秀，那么苏州河就是温婉的小家碧玉。河水安静地淌过城市中心，衬着沿岸居民的烟火气息，养活了无数行船顺流而下、落异乡的人们。以前在河畔生活的人们没有保护环境的概念，日子一长，这条和市井生活关系密切的河流就变得垃圾漂覆、臭气熏天。直到上世纪末我上小学的时候，每次离苏州河还有一段距离，便能闻到那股刺鼻的河臭味。河水浑浊不堪，在落日中泛着黑黝黝的光，仿佛故事里老巫婆那口大锅中煮了许久的毒药。

不想过了十余年，现在的苏州河水经过治理，又重新清澈起来，不时还有白鸥从河面上轻轻掠过。河边建成了健步走绿化带，我从一群钓鱼的大伯身边经过，和锻炼身体的人们一起感受微风拂面的惬意，享受城市中心难得的自然空间。感谢自然让人惊喜的修复能力，原来在环境保护上



只要我们认真付出，就可以看到好的结果。

好好扔垃圾看似是一件小事，其实对大环境的保护有许多益处。像上海这样的超大都市，每天都会产生数万吨垃圾。想象一下这么多垃圾如果被随处乱扔，整座城市都会重蹈苏州河的覆辙。如果只扔不分呢？那就是传统的焚烧或者掩埋方法。焚烧容易产生污染气体；掩埋则占据了太多可用土地，而且干湿垃圾混在一起所产生的渗滤液对环境危害极大。最可惜的是，把原本可以回收利用的资源也一并丢弃了。

上海规定的可回收垃圾简单来说是“玻金塑纸衣”，涵盖了很多平常生活中人们以为没有回收价值的物品。比如说，小小的牛奶盒就是可以回收的。因为其包装的大部分是纸，其余的组成部分塑料和铝箔也都可以回收加工成新的产品。很多家庭每天都喝牛奶，更不用说街头巷尾林立的咖啡店和奶茶铺，如果将这些用完的牛奶盒都利用起来，积少成多就能变成相当可观的一批资源。

有言戏称，最近上海人民互相见面都会问：“你是什么垃圾？”“今天你拎得清（上海话：搞得清楚状况）吗？”垃圾分类条例一出，大家的生活顿时出现了不小的变化。就拿我家来说，为了保证分得快又好，从餐桌上开始，骨头果皮等湿垃圾就和纸巾包装等干垃圾分开放。扔垃圾变成了一天生活中绝对不能错过的大事，因为垃圾桶只在小区指定位置开放4小时，一过时间就被保洁员拉走了。听说有人因为错过扔垃圾的时间又需要出差，只能拎着



姚相

低碳理念践行者
利乐可持续发展部门员工

一袋垃圾上高铁的实例。借鉴已经实行垃圾分类国家的经验，定时定点收垃圾虽然增加了生活上的麻烦，却可以切实提高分类的成效。

其实实验还不止这个，在刚开始实行垃圾分类的时候，居民们像研究考试大纲一样相互探讨四类垃圾到底分别是什么，以便能在垃圾桶旁面对阿姨们的检查时顺利过关，扔垃圾的队伍也因此可以排上二三十米。可能正是有种种不便，大家有意无意地开始减少垃圾的产生。逐渐习惯垃圾分类的过程，也是学习对生活和环境更负责任的一种途径。

现在全球的目光都聚集在低碳减排、保护环境的目标上，那些国际间的协定、倡议好像离我们很遥远，可是归根到底，实现它们恰恰是依靠每个人的行动。就像自然馈赠人类的每一缕阳光、每一粒食物和每一滴水，我们需要考虑自己的每个行为将为自然带来什么。最好是从小事做起，每天都能做，看到生活环境因为自己的行为变得越来越好，是一件心生愉悦的事。每当去日本、挪威等国家旅游，我们都会惊叹那些整洁美丽的街道，以及人与自然之间能如此和谐地共生共存。这些国家恰恰都早已开始好好对待垃圾这件事，甚至将扔垃圾做成了一门学问和艺术。有句话说：“真正评判一个人不要看他的最优处，而要看他的最短处。”同样，垃圾一般来说是我们生活中最希望赶快抛弃的部分，如果我们对生活足够热爱、对所得心存感激，也一定想认真地扔好垃圾。

参灵草牌原草液

可以喝的冬虫夏草

每瓶约含7根冬虫夏草

配以西洋参、灵芝等制成 100ML/瓶



配方: 冬虫夏草 1.5kg 约7000根虫草 | 西洋参 1.5kg | 灵芝 2.0kg | 玫瑰花、知母 三氯蔗糖少量 | 提取制成1000瓶参灵草牌原草液



江中制药
服务热线: 4000-303030

杜绝浪费
倡导高效利用冬虫夏草

10瓶装: 9380元/盒
5瓶装: 4780元/盒



北京: 燕莎友谊商城5F 翠微百货(公主坟店)B1层 上海: 雷允上药城1F 广州: 华润堂太古汇店M层 深圳: 华润堂万象店 济南: 奥和购物广场负1F 宁波: 和义大道店 南昌: 财富广场负1F 武汉: 国际广场负1F 重庆: 星光天地店F1 长春: 卓展购物中心 贵阳: 凯宾斯基大酒店 哈尔滨: 卓展购物中心 合肥: 银泰中心店 郑州: 丹尼斯拜特店CBD 济宁: 蓝海钧华大饭店 泰安: 蓝海御华大饭店 唐山: 凤凰购物广场 榆林: 机场候机楼2F 天津: 金元宝滨海国际购物中心1F

参灵草牌原草液, 国食健字G20150040, 主要原料: 西洋参、灵芝、冬虫夏草等。江中药业股份有限公司 本品不能代替药物 保健功能: 增强免疫力 缓解体力疲劳 不适宜人群: 少年儿童、孕妇及哺乳期妇女 赣健广审(文)第2019090108号

LEADING A LOW-CARBON LIFESTYLE

减掉40斤

我还爱上了低碳生活

文·图/克莱小姐



因减肥计划而“意外”变身环保达人，
瘦了40斤后我才发现：身边的环保达人没有一个胖子！
原来健康瘦身和低碳环保，竟是一回事！



克莱小姐
健康塑身达人

以前觉得环保离自己挺遥远的，少点外卖、多登楼梯、节约食物，听起来都对，但好像都不会立刻产生肉眼可见的影响。所以很多人都跟我一样，即使道理都懂，但很难在生活中去真正实践。

去年年底，我开始决心减肥，用差不多3个月的时间，减掉了40斤肉肉，衣服从XL穿到了S，而且一直保持下来至今没有反弹。女孩子的体重总是像坐过山车，我曾经也是如此。但这次瘦身之后，我却有信心不会再回到从前了——就像环保达人不会有一天突然乱扔垃圾一样，因为我们都爱上了一种新的生活方式。

从决定减肥开始，我们一家就没点过外卖，因为在家自己做饭可以更好地控制盐分和卡路里；如今看到楼梯就想爬，一边爬一边在心里得瑟“我又比电梯上的家伙多燃烧了一点卡路里”；我还养成了有计划地饮食的好习惯，戒掉零食，尽量避免精细加工食品，吃得更健康，身体变得更加轻盈健康。而最重要的是，我十分享受这个过程。

就这样，我不用饿肚子也将减肥成果保持了下来。然后突然有一天，我意识到

自己好像也算半个“环保人士”了：

不吃外卖可以大大减少一次性餐具的使用；多爬楼梯、少用电梯可以节约能源；有计划的饮食可以合理计划食物分量，避免食物浪费；少吃精细加工食品、多吃天然食物，可以帮助节省加工环节消耗的能源，诸如食品的包装、物流等等层面，其实对于环境带来的负担往往超出人们想象。

我的好几位朋友其实都算得上是低碳生活达人，她们有很多共同的习惯，比如出门买菜带环保袋、避免用一次性用品、循环利用旧物、还热爱步行和公共交通。当我开始重新思考“低碳”与“减肥”这件事，又发现她们的另一个共同点：她们中间没有一个胖子。

好朋友Emma是南京人，我们曾经在纽约做了半年的同事和室友。Emma喜欢吃素，还爱去各种中古店和市集淘二手货。我那时候挺不理解的，美国的菜比肉还贵，为什么非要吃素？至于二手物品，那时的我是无法接受的。没想到，几年后的我，虽然经济更加独立，却也爱上了租衣服穿，津津乐道地买起二手物品。

在我的印象中，Emma做的菜永远都是新鲜、朴素而精致的，从不浪费。而那时的我每次都喜欢做一大锅，吃多少算多少，有时候第二天也吃不完，就倒掉。倒菜的时候还会为美国繁琐的垃圾分类生气，Emma却似乎从来都没什么垃圾。当时我每天去健身房努力训练，也只能勉强维持身材，而Emma从不去健身房，却比我还精瘦，并且从不生病。

我问Emma是什么时候开始有低碳意识的，她说最初其实并没有这个意识，只是在小心避免浪费，觉得有种修行的意味在里面，很喜欢这个感觉，后来才听说低碳这个概念。

前同事Cindy对我的影响就直接得多，她去洗手间从不用抽纸擦手、去711买吃的也不要餐具，办公室永远都有碗和勺子。后来才知道，Cindy的小学时光是在日本度过的。从小在学校就接受过环保教育，参观过垃圾处理厂，详细记录家里产生的垃圾是重要的课后作业。

Cindy家六岁的儿子从小耳濡目染，用打印过的纸画画、打草稿已经成为习惯。小朋友曾经的梦想是像他爸爸一样研究环



克莱小姐的每日健康早餐

境科学，清理污水，给河里的小鱼一个更干净的家。Cindy说她很幸运嫁了一个三观相似的老公，他是大学环境系的老师，一家人简直是低碳生活的模范。

Cindy的自律来自于责任和习惯，她希望自己两个孩子的成长环境是干净的；Emma是喜欢反省的人，她说自己做的事情一定要问心无愧；而我，则是减肥之后意外发现了低碳生活的好处，对她们所做

的事情也有了新的认识，希望自己也能够做得更好。

减肥和低碳，看似不相关，背后却拥有相似的逻辑。减肥可以改善我们自己的健康状况，而低碳生活可以改善居住环境的健康状况；减肥可以让我们的身材更美，而低碳生活可以让整个地球变得更加美丽。

最近，源自瑞典的plogging运动风靡

全世界，鼓励大家边跑步边捡垃圾，不但环保，还很减肥。弯腰捡垃圾的动作非常类似深蹲，用手拾起垃圾还可以消灭蝴蝶袖，plogging半小时消耗的卡路里比普通慢跑还要多。

如果苦于不知怎么为环保做贡献，还想减点重变得更美的话，不妨就从环保慢跑项目Plogging开始吧。行动起来，你会发现自己和世界都会变得更美好！

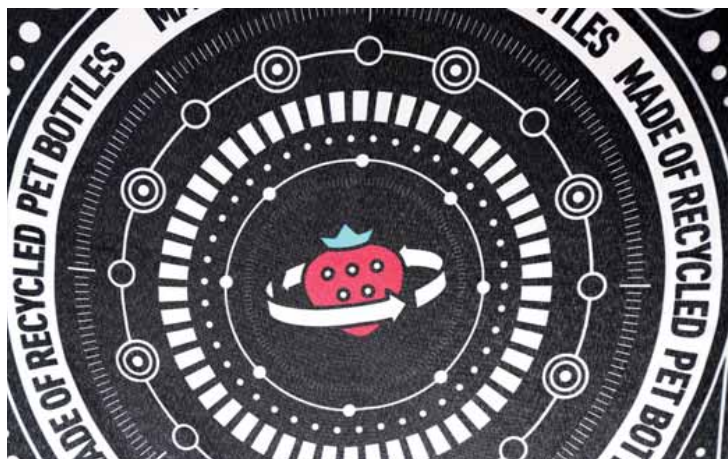


意

设计，为改变而存在，
也让可持续生活变得更加便捷、美好。

ECO-ITEMS 环保好物

文 / Rose



草莓音乐节联名 3 瓶丝巾

品牌：抱朴再生，中国
材质：可回收塑料瓶

7 瓶单肩包

品牌：抱朴再生，中国
材质：可回收塑料瓶

在这个世界上，每分钟会卖出 100 万个塑料瓶，它们在自然环节中分解需要 450 年之久。抱朴再生用回收塑料瓶制作的酷炫丝巾、环保背包、时尚 T 恤等产品，已经成为“国潮环保”的时尚标签。通过盈创智能回收终端和食品级再生聚酯切片生产线，所有废弃饮料瓶经历了智能回收→再生工厂→粉碎清洗→再生聚酯切片→再生环保长丝→再生布料→环保再生商品的“重生”过程。通过设计师的独特设计，抱朴再生与 WWF、FIFA 世界杯、闲鱼、798 艺术区等机构跨界合作生产的时尚产品也在青年人之间掀起了一股时尚环保潮流。

树叶餐具

品牌：Leaf Republic，德国
材质：落叶

德国创新环保品牌 Leaf Republic 的缘起，来自于喜爱户外运动和野餐的几位德国年轻人，他们厌倦了每次户外出行都产生大量一次性餐具浪费，于是联合起来共同“发明”了用自然界取之不尽的落叶资源来制作餐具的创新公司。为此，他们经过大量的设计和试验，做出了独特的低温压缩模具（保护叶片完整），将落叶压缩制成结实、防水、耐热的“绿色”餐具，在自然界中自然降解只需 28 天时间。



海藻包装纸

品牌：Evoaware，印度尼西亚
材质：海藻

印度尼西亚作为海岛国家，拥有着丰富的海洋资源，同时也饱受海洋污染的困扰。印度尼西亚海藻养殖业，供应占全球超过三分之一的海藻市场。创新环保品牌 Evoaware，采用印尼本土海藻作为材质，研制出可食用的海藻包装纸产品代替传统的塑料包装。由于其材质为可食用海藻，且完全没有味道，它非常适合做小袋的食品包装，如咖啡袋、饼干袋或香皂袋等。在干燥情况下，Evoaware 海藻包装纸的有效使用期限为两年。



海藻吸管

品牌：Lolistraw，美国
材质：海藻

“为消失而设计”的 Lolistraw，是应用可食用海藻琼脂制作的一次性吸管。不仅 100% 可降解，同时还可以作为高效堆肥材料和厨余垃圾进行回收。添加天然食用染料，让吸管不仅仅拥有缤纷亮眼的色彩，还可以作为“好吃”的零卡路里食材吃进肚子里。



冲浪板

品牌：Celsus，葡萄牙
材质：软木

设计师克里索 (Celsus) 在葡萄牙软木协会的支持下，用软木材质设计制作了一款冲浪板。软木材质不仅仅轻盈、有着天然防水性能，同时其材质特性还能更好地吸收海浪带来的波动。



SHI DAYU
DESIGN FOR NATURE

石大宇 敬畏天地

文 / Rose



面临人类的生存困境，身为地球公民，环保和永续是我设计中的第一选项。

——石大宇

石大宇

1989年毕业于美国纽约时尚设计学院(Fashion Institute of Technology)，1992年起任“钻石之王”Harry Winston珠宝公司设计师，是该公司历史上首位华裔设计师。

1996年于台北成立设计品牌“清庭”(Dragonfly Gallery)，2010年5月落户北京。十多年来，清庭自主研发设计的竹制产品屡获国内外大奖。成为致力于“针对竹材料特性”开发产品并将“传统文化与当代设计相结合”的先锋文创品牌，29项作品荣获德国联邦设计大奖，多项作品获得德国红点奖、德国iF、中国设计红星奖等国内外奖项。

石大宇钟情于竹与天然材质，致力发展根植于中华文化的设计观，将材料、工艺、精神内涵等合为一体，从当代对应环境保护、不忤逆自然的传统工艺中汲取灵感，探索和解决现代人生活中的疑问和环保议题。凭借有影响力的设计推动工艺技术和科技的突破，在国际设计舞台上屡获大奖，使中华优质原创设计获得世界瞩目。

在设计师石大宇30年的设计生涯中，没有一件塑料产品。在他看来，这个世界上再不需要设计师去多做一件廉价而充满罪恶的产品。自2007年开始研究探索中华传统文化的设计思维后，他的作品更是多以竹、陶、木、石等天然材质为主，并多以竹代木，将永续和环保作为设计中的第一要素。

如他的第一件“竹”家居设计作品——2008年所设计的“椅君子”。整张椅子用天然竹条完成。天然竹条的意义在于它完全体现竹长纤维的特性：韧性、弹性、刚性。为制作出高质量成品，竹条备料必经一定程序：首先，因含水分低的竹材较不易发霉和蛀虫，所以最适宜的竹材必须于秋冬之交的干燥气候砍收，并且以四至五年生的竹材质地与弹性最佳，收成后经选用的竹材需先经过防腐、防蛀处理，再自然干燥，经一年半载后硬度增强，才可再进行后续的加工程序；每一步骤轻忽不得，才可以制作出最后符合结构与质量要求的设计单椅。

“其实，如果备料、制作的流程和使用的涂料恰当，竹条的状态可以稳定、持久。而非像一般人想象的容易风化、干裂。”石大宇说。在他看来，竹的易风化是它的缺点也是优点，易风化的本质是它很容易被生物降解，但如果竹上了天然大漆，则至少可以保存百年。而竹的生长速度则决定了它是一种更加可持续利用的环保材质。所以，石大宇近年来也将精力集中于

竹材质的研发中。

“我们以农立国，传统上一向敬畏天地。我认为中国设计最重要的思维是敬天，是谦虚，是‘让’的精神，榫卯就是让的概念。要连接固定，凿出一个孔才能把榫卡进去。卡进去后，中间留一点点缝，用于热胀冷缩，这就是给人家空间，退一步海阔天空，让就是包容、融合。中国传统斗拱榫卯的建筑地震也震不垮，并不是因为盖的房子多么坚固，而是你要摇晃我跟你一起摇，顺应自然。我们中国人讲敬天，而非人定胜天。”石大宇说。

他的设计也体现出这样尊重自然的观念。设计这个概念是来自于英文的翻译，但石大宇认为这是一个糟糕的翻译，设计在中国自古一直以“工艺”(设计的前身)的方式存在着，匠人们通过有纪律的劳动和一丝不苟的自我要求，以淳朴、诚恳、谦虚的心态，用土地上生长出的材料创造出的器物，除了具备准确合理的功能外，更能散发出纯粹自然的，“将自己最好的献给他人”的那种温暖、幸福、动人的美感，而这些都属于在地的文化基因。

他将累积30年对设计的感悟，浓缩为一句设计座右铭：“以独特的美感掩盖最准确的功能。”美好的设计，是针对在地人当下生活上的需求，根据材料特性和因时代进步所催生的工艺技法所作出的当代设计，是设计师和匠人虔诚执着的心所驱使的创造行为。



篾生茶香壶杯组 2019

材质：老岩泥、竹、白釉

茶之处必产竹，反之亦然。传统制茶工具大多皆为竹制。由此可知茶文化与竹文化是不分家的。竹编之美是由功能而生，中国的乌龙茶闻名遐迩，是因为有揉捻竹编，才成就了乌龙茶文化。所以乌龙揉捻竹编用在茶壶上理所当然，但功能是什么？必须是合理的。这种有多层次，有高低起伏的竹编如果能包覆而不是紧贴在茶壶的外围，是具备隔热和加强摩擦力防滑功能的。

篾生茶香杯，源自宋代斗笠杯。形如蓑翁之斗笠，口部大，底足小，杯身线条极为简雅。此改良茶杯上端撇口，容易饮用，折线处意为八分满，体现敬客之礼。篾生茶香壶、杯皆为炆器，材质为老岩泥，富含矿石即石英土坯，可使水质滑顺，品饮口感格外甘醇甜美，适合重发酵或全发酵茶，如：乌龙岩茶、滇红、传统铁观音、老茶、普洱茶等。杯底上白釉，便赏茶色，饮茶后可闻茶香。篾生茶香壶杯组配有一壶六杯，一壶恰好可以倒八分满六杯茶，不多不少。

篾生茶香壶，可直接手握不烫手，将壶钮加大，呈一大圆盘，导热慢，散热快。空出食指按在加大的壶钮上一点也不烫。壶盖内面上釉，便于闻香。有了竹编就可省略壶把，而看似壶盖的圆盘替代了壶钮，因此壶钮也被省略了。竹编用在壶上的意义是替代了壶把和壶钮的功能。

篾生茶香公道杯，具备以三指即可提的柄和钮，不烫手也不分左右手。器形随流体，流的位置高于满水线，杯身向前倾，杯底圈足向后延伸呈椭圆。杯口为水滴形。与杯体垂直的柄钮下方有遮檐，阻挡茶汤热蒸汽。



椅若墨 2019

材质：竹炭板

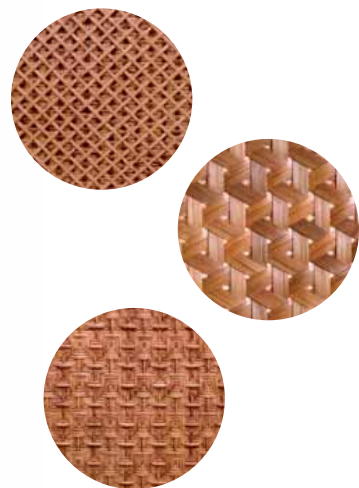
竹炭板是全新的100%可回收的绿色环保材料，是由竹炭粉与树脂通过一定的比例混合，高温高压而成的竹复合材料。“椅若墨”的设计对应材料特性，根据制造商的现有资源，生产能力和生产技术来进行设计。意在推动中国竹产业制造商，开发原创产品，同时带来收益。整张座椅和靠背由四块独立的竹炭板组成，当使用者处于不同的姿势时，贴合身体，提供健康坐姿。椅子可堆叠、可拆分，使用扁平纸箱包装，方便运输。



竹点钟 2019

材质：毛竹

竹点钟，从挺拔秀丽的毛竹截取竹节为轴和钟面，蝉翼和竹枝为指针。借蝉翼记秒，以竹细枝任长、短指针，光阴在蝉翼的震动间，竹枝的摇曳中流逝。竹点钟，最大限度地减少原料加工，以自然的意象来诠释地久天长，于蝉翼舞动中，感受时间。



屏茶 2013

材质：毛竹

石大宇以屏风为设计主题、应用竹编工艺完成全竹材作品“屏茶”，聘请台湾著名竹编工艺家邱锦缎女士，从备料、刮青、对开、等分、劈开、劈薄、定宽、整篾、倒角、编织全过程手工制作执行。“屏茶”所应用的竹编方法有：乌龙竹编、风车编、斜纹多层编、波浪编、自由编织法，这些编法广泛见于中国传统农、渔业生活的器物中，除了武夷岩茶揉捻筛，也可于农具、花器、鱼篓中见其踪影。

屏茶在设计上，突破传统屏风长形立面结构，完成了不规则造型立面，却能平衡稳重站立的设计挑战。运用创新工法，成就了以边框绷表收尾的竹编屏风。



杖谦(圆) 2019

材质：毛竹

杖谦采用天然竹条制成，握手部分，由1mm竹薄片重叠排列，经高压后成一个实心的圆环，是材料特性、功能、结构的有机结合。支腿部分由三根竹条，间隔120°排列，诠释了竹子的刚性，平稳支撑。

椅君子 2009

材质：毛竹

顺应竹的特性，“椅君子”用简单几何图形勾勒出坐椅结构，同时完成椅子应有的舒适度。椅坐部分由竹条圈成的方圆框并列，从正面看有如竹圈构成的隧道，竹条方圆框的延伸正好作为椅背结构，坐椅从“口”，椅背从“尹”，整体侧面轮廓如“君”字之形；竹圈间的空隙通风，竹条并曲线优雅，坐于上有如在飘浮般的轻弹感，合理表现出竹材独有的特质与美感。



PERSONAL HEALTH CARE BY L'AVION

拥有一个“私人健康服务团” 是一种什么体验？

文 / Hugo Jessi

你有没有这样的健康服务经历：

排队几小时，看病几分钟

环境拥挤压抑，让人紧张不安

每次接待人员都不同，对你不熟悉不了解，服务不连续

解决手段单一，几乎只有药物，且方子都如出一辙

只管“治标”，不从根本上帮助管理和预防

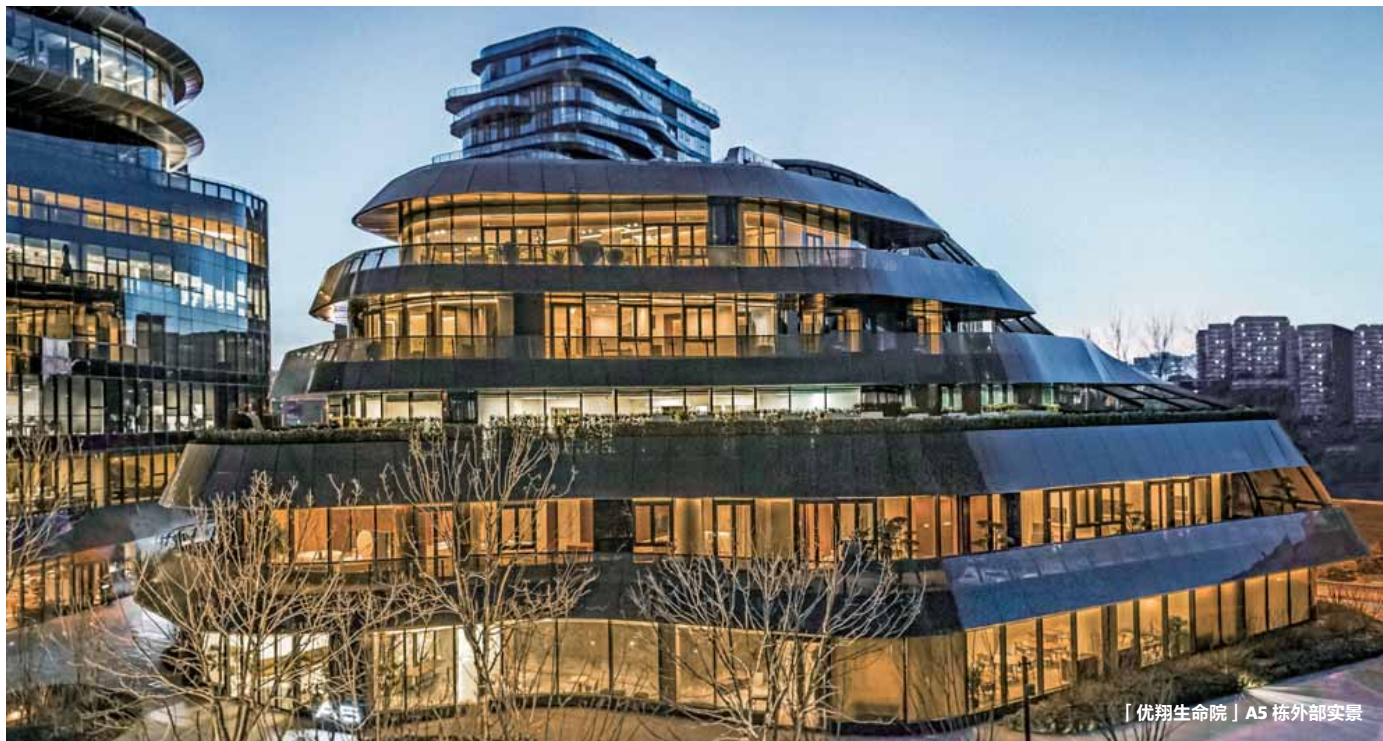
……

这时候，如果你有一个私人健康服务团队，这些问题就能够轻松化解了。

随着经济发展以及政策引导，居民健康消费观念正在发生改变，传统的健康服务模式已经不能满足国人对品质生活的追求。

越来越多人意识到“预防”更为重要，并开始寻求各种方式主动管理健康，提前预防风险。除此之外，大家越来越重视健康消费的环境、服务、体验和连续性，希望自己无论是健康还是疾病状态下，都能保持体面和尊严。

优翔生命院是中国较早专注于“私人健康服务”的新型一站式健康管理机构，是优翔国际凝练 14 年全球健康服务经验和资源，历时 5 年打造而成。



【优翔生命院】A5 栋外部实景



「优翔生命院」A5 接待厅实景

优翔生命院位于北京市朝阳区公园旁，整体建设和内部设计由知名设计大师完成，只希望来到这里的人都能感受到美、舒适和安心。

优翔生命院以私人健康专家为核心、多个健康中心为支撑，提供个性化的健康服务，让健康服务变得更加舒适、持续、高效、成本不断下降，实现解决、预防和优化的一站式健康交付。

在优翔，文章开头提到的问题或将不再困扰你，取而代之的是：免排队、艺术环境、实力团队、整体管理与精准干预、多手段多方法、持续管理、高性价比……

优翔生命院为每位客户组建一支完备的“私人健康服务团队”，成员包括来自海内外、拥有多年三甲经验的健康专家。具体的服务包括：

- 建立生命健康数字档案
- 健康风险全面排查、疾病 / 亚健康综合管理方案
- 线上咨询 & 线下免排队问诊、体检及报告解读
- 用药指导、重症就医指导、全球健康资源
- 美容塑形、健康财务规划……



「优翔生命院」综合护理中心

优翔生命院凝练了优翔 14 年跨境健康服务经验，资源遍布各国，与中国、美国、英国、日本等全球上百家知名机构开展合作，满足多样化需求。

私人健康专家将采集和全面分析客户的健康数据，然后围绕客户的健康诉求，厘清客户当前最大的健康困扰，以及要实现的健康目标，然后和客户共同制定一个科学、持续的健康管理计划，依次攻克当前主要问题、次要问题和潜在问题，直至实现整体健康目标和愿望。

优翔私人健康服务坚守“整体 + 精准”的双重逻辑。一方面把人视作一个整体，通过深入全面分析生命数据，从整体角度挖掘健康问题的根源，而不是头痛医头，脚痛医脚；同时实施“精准”干预，从检查到康复都根据每个人的具体情况进行个性化设计和规划。

优翔私人健康服务不是单一的产品，而是一种底层服务系统和逻辑：真正地关心客户，为了实现客户的健康目标竭尽所能，动用一切科学合理的手段和资源。团队和资源都围绕着客户转，而不是客户围绕着专家和资源转。



「优翔生命院」医学水疗中心

通过科学、个体化的健康服务，以期实现健康的全面优化，防控未来风险，长期保持健康和青春的状态。即使岁月无敌，我们也希望你能优雅而健康地老去。☺

L'AVION
Life

北京市朝阳区朝阳公园南路10号
中央公园广场A5栋



联系电话：
400-602-5511

扫码咨询 优惠体验



REALIZING REAL FREEDOM TO DRESS 撕掉标签 追逐属于自己的“大女人风”

文 / Clare

阔腿裤，垫肩西装，大廓型风衣外套……今年的时尚秀场充满着复古回潮的意味，同时，也充满着力量感和中性感，模糊掉传统女人味的曲线，让女性身体里潜藏的“男子气”愈发显现，也令当今的女子变得更为完整。2019年的女性已经不需要被定性为任何风格，撕掉标签，追逐属于我们的“大女人风”，实现真正的穿衣自由！

Ramiz Dedaković 摄



1



2



3



4

1. AGOLDE Tatum 配腰带牛仔连身裤
2. FRANKIE SHOP Linda 配腰带拉绒斜纹布连身裤
3. ISABEL MARANT ÉTOILE Guan 纯棉斜纹布连身裤
4. ORSEUND IRIS Workwear 配腰带纯棉华达呢连身裤

工装连身裤

近几年工装风潮越来越流行，无论是在街头还是T台上都能看到工装连身裤的踪影。超方便的一件式不仅省却了考虑上下装搭配的烦恼，更是让女性们活动自如。搭配高挑的高跟鞋或短靴，将裤腿随意卷起，既帅气又性感。腰带还会帮你勾勒出腰部线条并在视觉上拉长腿型。

Chic



廓形西装

如果要挑选出“大女人”单品中的扛把子，廓形西装无疑是 No.1！不仅是因为它总能完美地修饰我们并不完美的身材，更要归功于它的百搭能力。无论是搭配帅气的阔腿裤，随性的牛仔裤，性感的吊带连衣裙，还是这一季非常流行的骑行裤。这种原本属于男人的单品穿在姑娘们身上，总能给你增添一丝飒爽和英气。

1. LOW CLASSIC 配腰带羊毛混纺西装外套
2. ORSEUND IRIS 细条纹羊毛混纺短款西装外套
3. PETER DO 配腰带缙纱西装外套
4. PUSHBUTTON 双排扣羊毛缙纱西装外套

Oversize 夹克

Oversize 夹克与廓形西装拥有异曲同工之妙。但在挑选夹克的版型时，还要根据自己的体型做选择，如果你是臀胯比较大的女生，就尽量避开那类超短的倒梯形的飞行员夹克。而那些衬衫型的宽松夹克，或是运动风，机能风一类的长夹克，往往适用于每一个女孩。

Jackets



1. BALenciAGA 大廓形印花牛仔夹克
2. MONSE 不对称皮革机车夹克
3. OFF-WHITE 印花皮夹克
4. PRADA 配腰带软壳面料夹克



Coats

“大一号”风衣

相比往年的修身版型，“大一号”风衣更多的是给人慵懒随性的风格，时髦得毫不刻意。超大款的风衣是任何身材和身高的女孩都能驾驭的。搭配大地色系的内搭，色彩上既有层次又不失高级。下半身的选择也很多，阔腿裤、包臀裙、超短裙都能和风衣完美匹配。



1. BURBERRY The Kensington ECONYL® 再生尼龙连帽风衣
2. GOLDEN GOOSE Sandra 大廓形软壳面料派克外套
3. KASSL EDITIONS 涂层棉质混纺外套
4. TIBI 多种穿法拼色斜纹布风衣

Leather



1. JOSEPH Den 皮革九分直筒裤
2. GANNI 皮革衬衫
3. ISABEL MARANT Caby 缩褶皮革上衣
4. THEORY 配腰带双排扣皮革外套



酷感皮革

有人说，时尚圈是一个轮回，曾经流行的元素沉睡后会被重新唤醒，孕育出新生命，但皮革一直是个例外，从始至终一直处于不败之地。西装夹克或短风衣式的皮上衣搭配过膝的半身裙或超长裙优雅迷人，机车夹克或飞行员夹克式的皮上衣搭配帅气的阔腿裤更能叠加出年轻的随性感。🕸



柏联酒店 萧瑟冬季又迎来颜值巅峰

文 / 思远

柏联粉喜欢美称柏联酒店为“诗一般的存在”，因为它有着世外桃源般治愈的景致，山水田园间、花香鸟语、温泉水滑、茶香四溢……中国式雅致生活在这里如水一般静静地流淌、铺陈，天地间的大美触手可及。

面对已经来临的冬天，世间已是一片萧瑟，柏联酒店依旧绿色环绕，蛙虫鸟鸣，鲜花在线；云开雾散，日出月落，大自然的一点点变化，都会成为这里的风景。酒店房间的每一扇窗都对着无限的风光，每一处建筑都为自然预留了空间，即便是冬季，柏联酒店也迎来别样的颜值巅峰！

景迈柏联 云端仙境的茶意生活

这一季，世界茶源地景迈山裹在了如梦似幻的云雾之中，每年限量版的云海大片开始上演了：看云时，山在云上；看山时，云在山上。在这个连空气中都弥漫着古茶香的地方，云海无疑是神来之笔。

“长在”茶园里的景迈柏联酒店，每栋建筑均可远眺景迈山的云雾变幻，又可信步茶园享清香沁脾。酒店定制专属的茶山旅行，乘着无边无际的云海，在这座古老的茶山，寻茶、采茶、制茶、学茶、品茶……在制茶坊亲手制作一饼专属的普洱茶，在茶园里享受一次特别的茶SPA，一场山水相逢的梦，伴香来，将水去，意味长长……酒店观云阁餐厅提供精致地域美食，可吃到珍稀的螃蟹脚炖茶花鸡，体验以茶入食的有机茶宴。酒店还精心设计了澜沧、西盟、孟连“绿三角”的独家线路，可体验绚丽多彩的少数民族风情。



景迈柏联酒店



昆明柏联酒店

昆明柏联 高原湖畔的闲适生活

有高原湖畔的滋润以及昆明暖冬阳光的映照，昆明柏联酒店没有冬的寒意，而是沉浸在融融暖意之中。海鸥也因这份暖意翩然而至，酒店内数百种植物和鲜花繁茂如春，入口留香的纯正鲜花饼是茶点一绝。

酒店融合了云南少数民族文化、鲜花、普洱茶等云南元素，拥有普洱茶会所、老茶博物馆，露天园林温泉吸纳了高原镜湖的灵气，水滑如脂，养生润颜，温泉依山傍水，各种风格迥异的泉池浸润在鸟语花香之间。定制酒店中医养生套餐，减压、排毒、瘦身，修习瑜伽、太极，让身心焕发活力。

和顺柏联 田园古镇的慢生活

位于“中国第一魅力名镇”和顺古镇里的和顺柏联酒店，是田园风光的最佳诠释，也是回归本质的生活方式的体验。酒店被火山、湿地和田园包围，向往的“世外桃源”景致轻易就能看到和触摸，鸭鹅戏水、白鹭纷飞、田间农耕……

酒店内天然火山温泉散布于湿地、溪流和竹林之间，可尽情享受享有盛誉的腾冲火山地热温泉，体验酒店独特的玉 SPA。品尝西南边陲的特色美食，欣赏古镇美景，聆听自然妙趣。餐后穿行于曲径通幽的小巷里，寻常百姓家的生活气息扑面而来。酒店古镇温泉定制之旅，可览遍火山热海、北海湿地，体验当地的土陶制作、古法造纸，以及观看当地民间喜闻乐见的皮影戏，感受田园牧歌般的慢时光。



重庆柏联 悬崖峭壁的隐逸生活

今年十一刚过，重庆就因为“宠粉”而上了热搜，再次圈粉无数，并当选十一旅游最热门城市 NO.1。坐落在嘉陵江岸悬崖峭壁之间的重庆柏联酒店，为千年古寺、碧绿树林和遥遥群山所环绕。酒店的嘉陵轩与茶园都坐拥无与伦比的嘉陵江景，无论是在露天餐台吃享誉天下的重庆火锅，还是在茶园慢品上好的柏联普洱茶，都能把如玉带一般的嘉陵江景尽收眼底，在此流动的景致中，美食与茶香又别有一番独家记忆。

定制酒店禅修之旅，以禅修心，以道养生。汲著名的北温泉泉水养生，取上等柏联好茶研习茶道，与禅修导师对话、抄经、养气、静心、茹素，在千年温泉古寺感受悠久的文化传承，于缙云山中神奇乳花洞内体会大自然的能量，体验注重养心培元的柏联道 SPA，排毒修身、养元益气。

黄果树柏联 山水之间的悠然生活

贵州中西部的安顺，结合了草场的粗犷壮阔和江南的温婉如韵，颠覆了众人对贵州的固有印象！这里冬无严寒，气候温和宜人，具有凉爽、湿润、太阳辐射低的特点。黄果树柏联温泉酒店，选址于安顺内亚洲第一大瀑布——黄果树瀑布附近，避开人流，独享安静私密。

酒店依山而建，环水而栖，坐拥生态湖景、山地瀑布、喀斯特岩溶洞、山谷奇景，仿佛将一座小山林搬进了酒店里。所有房间都可见山水，也都有一个开阔的露台空间，把天地间的日与夜装进屋内。酒店温泉吸纳了贵州山川之秀美、天地之灵气，荟萃了天然花草植物精华，在负氧离子超高的山谷里，沐泉养生，听瀑揽月，实为一大乐事。不可错过酒店养生保健卓有成效的白银养生功法，它在传承了中医养生文化的同时，融入了当地苗族的白银养生文化。酒店在帮客人规划好畅游亚洲第一大瀑布之余，更让客人离当地人文、少数民族风情更近一步！避开人来人往的路线，遇见人少且大美的景致。🌿





WHO COMES IN FIRST?
老字号鲜肉

文/路泞

Spencer Davis 摄

再不久，我们都会怀念的 2019 年就过去了。明年还会有不少我们不认识的车出现——挂着老吊牌的新花再放，PPT 演变出资本的名号也已经出街搏位。都尽力了。回望来路，依旧是两股势力的纠缠，一浪接一浪。

烧汽油的十一怒汉

要是物以稀为贵，剔除了对钻石的迷信，车里面我们还是会对传统技术流致敬。我想说布加迪是技术流没人有异议吧。开不开的，它的热闹本身值得看。

布加迪在 2019 年的日内瓦车展期间推出了一款名为 La Voiture Noire 的车型。当时我们并不知道：推出 La Voiture Noire 不久之后，他们就马上开始准备下一款车型——Centodieci。

六千万一台的纪念版布加迪，马力 1600、转速 7000，就十辆，宣布后秒罄。算了算，把这实验车算上至少是十一辆。要不三十六天罡，哪怕凑个十八罗汉也好，有节操也不要冷了广大多金群众的心。

2019 年是布加迪的大日子——110 周年，而 Centodieci 的意思就是 110。布加迪 EB110 是属于上个世纪的情怀，一种人和机械之间伯乐骏马般的赏识。全世界“只”有 95 辆的布加迪，在其他车是惨得不能再惨的销量，而对动辄千万的玩意儿，这足够惊人了。用车来纪念车，所以布加迪才会在经典的 EB 110 的基础之上重新设计了这个车型。设计师 Achim Anscheidt 表示：他想在经典之中创造出一个独立设计，把 Centodieci 从图纸带到了现实中，对于布加迪来说也是个挑战。要是没有数字技术的设计辅助，同样的工作在 20 年前不知会花费多长时间。布加迪开模的意义常常让人想不通——千辛万苦，最后就来几辆，那不如干脆一个型号就一辆，我会敬它纯粹。

虚拟开发技术，相当于 Bim 技术应用，在设计师们和工程师完成初步后，系统可

以主动检查能否实现这些要求，工作站的响应已不仅仅是数据库应用。不断改进之中，使这辆车可以前所未有的。这也是整个汽车设计的进展。

这就是我们看到 Centodieci 的感官刺激来源。新技术的应用产生更多的积极因素，Centodieci 比布加迪更布加迪了——LED 应用让它的正面充满了未来感；布加迪的徽章被放在格栅是来自于 EB 110 的设计元素；后端使用了来自 EB 110 的照明设计。Centodieci 搭载了四个涡轮增压器，和原版 EB 110 的 3.5 升的 V12 区别很大——新引擎是 8.0 升 W16 发动机，可以产生 1600 马力，每分钟可达到 7000 转，大约可以在 2 秒内达到 0 ~ 100km 的加速。而且这并不局限于直线，弯道加速同样稳定迅猛。

不过这十台车还早着呢，得几年后才能交钥匙——最后成品不仅仅是外观，还要包括细节上的完善。都六千万了，那必须得脍炙不厌细。

传统巨头的电力掘进

车是交通工具，有些附加值只是谈资，对于使用本身没特殊含义。布加迪只对几十个或几百个人有黏性，大众也只是知道这个品牌。有些更好的选择一直都是中庸的，比如宝马（BMW），也被历史赋予“豪车”的使命，而新世纪都 20 年了，烧油的那些宝马开始含糊了。今天的沉溺，或者就是明天的深渊。

我们不用怀疑一线选手们的技术实力，发动机技术与汽车制造体系的完善，是时间造就的强势姿态，技术储备与开发更多的出于选择——船大了，航向有误的话那就是灾难。所以这个阵营里还有犹豫如沉睡的大佬，举动大约只是发布试水车型。

宝马准备好的新作是纯电的 i7，只续航超 700 公里这一项，就显示了老牌的技术实力。发动机时代不一定还会怎么样，电机阶段也要狠狠切一角蛋糕。很多新势力遇到很多新问题，所以他们的新车新得



Alex Holyoake 摄



John Cameron 摄

有特点，或者说另辟蹊径。而从汽车改造成动力技术，还是先把动力技术的进步当做自己的法宝，这是个解释不清的事情，所以才有了很多声音，比如续航里程300左右足矣，或者很有抱负的换电应用。不是说这些有多大问题，聒噪之间，听者有意。从消费者的应用习惯延续拓展，宝马这一路的传统思维还是给出了保守而坚决的回应。

宝马 i7 并行的是 i6，WLTP（标准高于NEDC）工况续航603公里。之前的宝马 iNEXT 被标注为 i6，有电池容量不同的版本，价格也是“宝马”级别的——人民币55万至84万元。目前公布的宝马 i6 三个版本的电池容量为63kWh、92 kWh和103 kWh，分别对应549km、563km、603km的WLTP工况续航里程。103 kWh 顶级版本的 i6 百公里加速只需2.8秒。布加迪那8.0

升 W16 快得那么一点点似乎不过尔尔。还没完：宝马还说要推出更强的 i6S，搭载更高容量的115 kWh的电池。宝马 i7 非常可能是纯电版的宝马7系。预计搭载80kWh到120kWh的动力电池。纯电7系的最大输出功率达484 kW，不过还得隔一年——2021年才上市。

这两款还没上市的高续航车型的梯队里，还有国产的宝马 X3 纯电版（ix3）。这也就差不多当做纯电版的X3打造。BMW eDrive的技术并带自动驾驶辅助功能，搭载75kWh电池组，WLTP工况下的续航里程也会超过400km，将由沈阳大东工厂生产并出口全球，明年就将下线。

不过宝马另有铺垫：下一代7系会放弃大排量V8和V12发动机，而选择3.0L直列六缸发动机来组成混动系统。燃油动力在旗舰车型上的态度，往往可以看作战

略的风向标。传统的豪华大型车纯电版还很少，观望：究竟哪一种电动方式才是人们所乐见的。

收获时不事声张

一般而言，新能源势力分为传统转型和开宗立派两种，最惹眼的肯定是特斯拉。至少在电动车领域没有哪家敢说比人家厉害的。这个不需要争论，看销量。传统转型的新能源车是不是被燃油动力的余晖遮蔽了，堪堪“灯火下楼台”。那销量最多的是特斯拉么？NO，是一款我们不那么在意外而且看起来平常的车——日产（NISSAN）的聆风（Leaf）。国内看起来应该还叫轩逸，只不过是纯电版的。

中国是世界新能源汽车的主要消费市场，而我们的品牌迟迟在弯道里徘徊不肯超车，口号像是通行证，目前还不是慕志

铭。聆风 2011 年就上市了，到今年已经卖了四十多万台。数字扎实，不张扬地完成了登顶。

第一代聆风已经露过面了——它曾经莫名其妙地改头换面，以“启辰”这个品牌开始在国内销售，小名“晨风”。真不知道战略思想的核心价值，一个像是石头缝里蹦出来的陌生，这风弱得声息皆无。到了第二代，日产幡然醒悟，换个打法——把电动技术移植到过去烧油的轩逸里面试试。

这还真是考虑到轩逸品牌价值的一个手段。烧油的时候，怎么说轩逸的销量也是位于前列的，不能说是爆款，却长销不衰。在它的壳子里把电动机装上，浅尝辄止或是高歌猛进，符合投入产出的经济性。老型号上的革新有两种可能：对于深层认知的消费者的吸引力惯性，或者最低成本的转型尝试。许多厂商的这种选择都具有合理性。

轩逸纯电版可不仅仅是换壳，而它确实是聆风的平台——从第一代车型至今，聆风的电池组都在前后排座椅的正下方，多数车型选择了电池占用后备厢。可见新的轩逸是新的方案延续老品牌的功业，算是“现地现物”——满足不同市场需求开发并在当地生产——的精准操作。

轩逸搭载的最大功率 80kW 的永磁同步电机，254N·m 的最大扭矩甚至比第一代聆风还要小，和第二代聆风的 320N·m 更比不了。而电池组的容量和第二代聆风差不多。海外 40kWh，而国内现地采购的标称为 38kWh。二代聆风的 NEDC 工况续航是 378 公里，轩逸纯电的续航数据是 338 公里，40 公里续航的问题，大约就得看硬件的选择了。遗憾的是：聆风搭载的 ProPILOT 驾驶辅助系统也没有出现在纯电轩逸上。不过 17 万以内的价格，它到底值不值，看你的选择了。

新能源像是一座虚拟的高地——顶上只有立锥之地，究竟是老树新花的历久弥新更胜一筹，还是新苗破土的勇往直前能大杀四方，如雪拥蓝关的征途中，一旦停止，也许就再没有了机会。●



William Daigneault 摄

REN ZHE'S SCULPTURES: ART WITH A SOUL

精神炼丹炉

任哲的雕塑艺术

文/段君

中流砥柱 (局部)



任哲是我近二十年前的大学同学，我对他十分了解，本科时期我们都酷爱篮球，上学时基本上每天都在一起打篮球，做队友，也做对手。在篮球场上，他给我的印象极其深刻，技术精细，速度快于绝大多数球员，我也算是速度型选手，但他比我更快更敏捷，以至于我常常暗里感到惊讶。最重要的是他骨子里有一股不服输的精神，如果一个球没有打进，他一定会想办法打进下一球。十几年过去了，我们都忙于各自的事业，中断了多年的球友关系，但我知道他依然保持着进取的心态，而且我发现，他的进取心没有随着年岁的增长而徐徐减弱。十余年来，任哲的雕塑事业发展迅猛，我在各种场合见到他的雕塑矗立，内心为他高兴。作为雕塑家，任哲追求的目标一以贯之，作品面貌也是多年以来鲜明而且准确，私下里他又是一个平静淡然的人，谈起艺术和文化方面的思路总是不慌不忙、有条不紊。

除了雕塑家的身份，在生活中，任哲是一个很真实的人。在艺术方面，他也以追求人性真实的表达为目标。具体而言，2005年本科毕业之后，他就把自己的雕塑方向明确定位于“传统文化的当代转换”，任哲从中国传统文化——特别是传统雕塑中吸取了有益的因素，尤其是佛教雕塑。加上他自小生活在军队大院，经常听到长辈们讲起英雄故事，观摩战争电影，所以任哲对英雄、武士、神将等形象的钟爱，很大原因是出自童年时期的耳濡目染。大学期间他考察并长时间临摹寺庙里象征风调雨顺的四大金刚塑像，最终形成了将过去古老的雕塑形象用当代形式表现出来的独特路线。任哲吸取了一些当代电影、动画人物的造型特点，作品强调整体感，如他自己所言：西方古典雕塑对肌肉的塑造，与中国文化区别较大，中国雕塑——尤其是任哲所偏爱的秦汉雕塑，以及元代艺术，更加注重整体性和内在气势。但任哲从没有狭隘地将东西方文化对立起来，反而认为中西文化在终极层面始终保持着一致性。

2013年以来，他将自己的工作更加精细地定位为“托物言志”，把雕塑视为精神的容器，通过作为物的雕塑，来表现个体精神的段位和境界。任哲认识到，艺术并无高下之分，但段位之高低是存在的。他希望通过作品去表现人性，因为在任哲的眼里，作品背后所显现的人性是最重要的。中国传统文化对他最深刻的影响，并不体现在作品的技术方面，而是在于如何做人。传统文人讲究非专业性，极端地说，过去甚至没有所谓的职业艺术家，他们往往是诗书画印一体，同时为士大夫、为人。可以说，任哲在作品中没有像其他一部分当代艺术家那般，展开对社会的直接批判，而是在作品中隐含了他的态度，他更看重的是艺术的持久性和永恒感。

当代艺术强调艺术与观众的紧密联系，任哲从不把自己视为精英雕塑家，他希望自己的作品可以让大众看懂，曲高和寡、故作玄虚，绝非他的性格。在观众所能理解的基础上，任哲对待作品力图精益求精，他不打算让雕塑停留在简单的视觉和感触层面，任哲期待用作品提供积极的



任哲

1983年生，毕业于清华大学美术学院雕塑系，获学士与硕士学位，现生活、创作于北京。

任哲是在新世代成长起来的新锐雕塑家，现为中国雕塑学会理事，北京朝阳区政协委员之一。2004年毕业创作，任哲用雕塑的手法做了一盘棋，将中国象棋的棋子置于西方国际象棋的棋盘之上；二者如何在同一个语境下融洽相处，中国传统文化在西方思想大潮的背景下，又当何去何从？这是任哲至今一直在思考的问题。



2019年10月《燕-任哲雕塑个人展览》于北京太庙盛大开幕



神将



鹿

正面价值和更加深刻的传统文化内涵，例如阴阳五行、生肖属相、门神守护等等，而且它们与每个中国人的生活息息相关，他很少去传达抽象的、精英化的、非实践性的观念。

从作品细节来看，任哲除了大量使用武术中的一招一式，去体现雕塑的节奏感，还充分利用不锈钢的当代质感，增强“上善若水”的流动感。当观众走进作品的时候，不锈钢产生的若隐若现之镜面效果，会让观众意识到自己和身处的周遭环境仿佛融入了雕塑。任哲通常会在雕塑中考虑许多值得玩味的细节，比如他塑造的武士，手中所持长棍，通常是取竹子的形态，而非通常所用的粗鲁铁棍，竹子在中国文化中寓意气节，又具有禅宗砍柴调心的意味。再比如他创作的《寻白羽》，武将手持大弓，但任哲并没有表现箭在弦上不得不发的瞬间，武将手中的弓并没有上箭，箭尚在身后的箭袋中，武将左手持弓，右手正

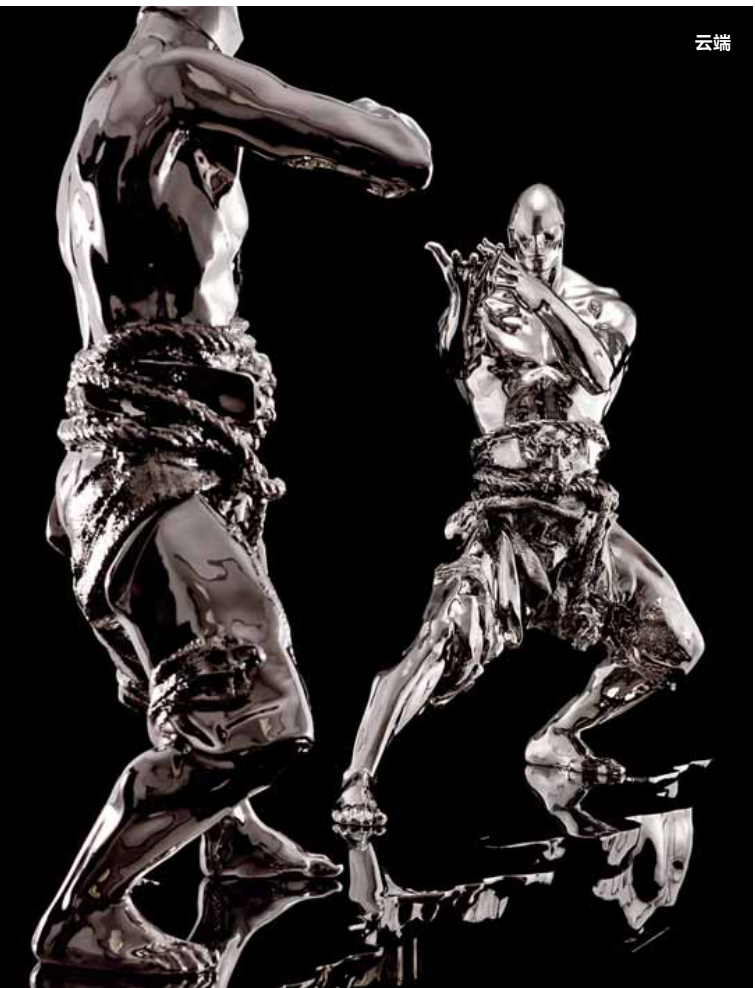
准备从身后射箭，这件作品更多的是展现一种目标坚定，以气势和决心来震慑气场的状态。在任哲全部的作品中，我本人十分喜欢《云山风度》，气概雄健的强壮武士，不是在战斗情境中，而是柔情地弹奏一把没有琴弦的古木，展现大音希声、无声胜有声的高逸境界，正如老子所言“五色令人目盲，五音令人耳聋”，以我对任哲的了解，这件雕塑很能代表他目前的状态和未来的追求。任哲虽然以武士作为常规主题，却经常展现武士淡泊宁静的一面，而不总是描绘武士战斗的姿态，在《臻妙境》这件作品中，上身肌肉裸露的武术，仿佛身处山林泉下，座下一块金色的太湖石在大片不锈钢的水银色中，闪出耀眼而贵重的光芒，金色映射附近的不锈钢，金银两色混成一片，不仅内涵充足，更具有强烈的视觉效果，材质的特性在他的雕塑中充分发挥出表现传统文化和拓展雕塑语言的功能。相关的作品不胜枚举，虽然任哲作品



雷



中流砥柱



云端



云山风度



四海心



望龙庭

的数量总体上并不算多，但每一件他都尽力而为。去工作室探望他的时候，我总能见到他戴着耳机在雕塑前忘我地刻划，看得出他希望尽可能在整体把握的情况下深入作品的内在细节。

中国现代雕塑自辛亥革命以来，便致力于传统雕塑的现代转型，行之有效的做法是引进西方雕塑体系。中国当代雕塑则可以从改革开放算起，不过，在 20 世纪 80 年代，雕塑还是处在初创和摸索的阶段，雕塑的形式和语言仍然对应和参照西方现代雕塑体系。20 世纪 90 年代的中国当代雕塑开始发展成熟起来，雕塑的各种当代因素皆备，且不再像 80 年代对传统和当代、思想内容和艺术形式等采取二元对立的態度。90 年代的雕塑家意识到，二元对立将妨碍当代雕塑的开放性。任哲接过了现代雕塑和当代雕塑前辈的衣钵，他的雕塑起点可追溯到 1999 年，当时的雕塑界已经产生了可观的成果，2000 年左右各大美术学院雕塑专业的教学改革，也对任哲的雕

塑起步起到了有益的作用，清华大学美术学院雕塑系的教学博采众长，吸取了中国美术学院、鲁迅美术学院、中央美术学院等院校雕塑专业的优势，在雕塑思维和基本功训练等方面，任哲均打下了坚实的基础。同时，包括任哲在内的当代青年雕塑家群体广泛认识到，雕塑不再是宏大的工程，而是转变成个人自觉的选择，成为源自内心冲动和表达自我的有效手段。雕塑历史和理论专家孙振华在其专著《中国当代雕塑史》中谈到：“在相当长的时间里，雕塑与中国的文化，与中国人的生存状态和内心世界的深层次联系是不够的。这一点，具体表现在雕塑没有能力成为中国人表达自身问题、表达思想和情感的一种有力的手段。”任哲以时代和自我的使命感为驱动力，竭力把握当代中国人的生存状态和个体内心世界的深层联系，使雕塑成为艺术家表达自身问题，传递个体思想和情感的有力手段，雕塑因此成为目前当代艺术和当代文化的有力组成部分。●

文明出行 一路平安



重安全，讲礼仪；
不喧哗，杜陋习；
守良俗，明事理；
爱环境，护古迹；
文明行，最得体。

SMART HOME DEVICES - WHAT CAN THEY DO? 智能家居生活

文·图 / 徐晓鹏

D i g

现在,家里的电视、洗衣机、电饭煲、扫地机、门锁、插座等都有智能产品了,家居产品智能化势不可挡。拥有智能家居是怎样的体验?

● 智能场景联动。比如,人来灯亮、人走灯灭,下雨自动关窗、收衣服,雨后自动开窗通风,动动嘴巴就可以控制家中的智能灯光、空调、电视等。每个场景都有定制的场景解决方案。

● 家庭安全系数飙升。在强大的智能安防系统下,一旦出现门锁被撬、非法入室、燃气泄漏、火灾、漏水等突发情况,家中发生任何一种警情,安防系统都能够第一时间报警。

● “便捷”体验,无处不在。以往,睡前去客厅关灯、夜晚气温骤降不得不起床关窗等情境已经成为历史,现在,通过手机 APP 或语音控制就能管理家中所有电器。无论在房间还是客厅,所有的灯光、窗户都可以随时控制。起床后的洒扫庭除也可以省去了,因为一起床你就能看到干净的地板,智能扫地机器人在你起床前已经把家中的各个角落都打扫了一遍。

享受更好的舒适生活,选择适合自己的家居智能好物,体验智能家居好物给生活带来的更多乐趣。



igital



智能门锁

关键词：指纹识别、防电磁干扰

家居智能化潮流的推动下，或许在不远的将来，配钥匙、开锁服务就要消失了。和传统门锁相比，智能门锁无需带钥匙，不再发生把自己锁在门外的意外情况，便利是一大优势。然而，作为家庭的第一道安全保障，智能门锁的安全性和稳定性是我们最为关心的。

优点 Convoy·卫智能指纹锁支持 5 种开锁方式：指纹、密码、NFC 门卡、APP、机械钥匙开门。其中，指纹识别是最常用的开锁方式，它采用手柄隐藏式指纹设计，指纹识别芯片有自学习算法，越用越灵敏，对模糊指纹的识别率能达到 98.9%。对老人和小孩的指纹能做到轻松识别。机械方面，门锁运用 C 级防盗锁芯，采用了国家标准的 6052 不锈钢锁体。在软件层面使用多个传感器及信号、HTTPS 混合加密机制和双信道，带有电磁防护设计，对关键信号进行电磁屏蔽和去耦设计，实力抵御“小黑盒”电磁干扰攻击。



扫地机器人

关键词：扫拖一体、算法升级、清理更容易

可以替代家务劳动的白电（白色电器）智能产品越来越多，其中最接“地气”的要数扫地机器人了。

Roborock 石头 T6 是一款高性价比扫地机器人。相比它的上一代——石头 S5 做了一些升级：例如，拖地功能提升为两档水流，清洁更洁净；升级后的 T6 还支持一次性拖布，免去清洗烦恼；此外，扫地机器人和吸尘器缠绕毛发是很让人苦恼的，就算用标配的小鸟刀都很难清洁，而石头 T6 的主刷采用可分解组件的新设计，这样就可以方便清理缠绕在上面的毛发了。

还有很重要的一点，升级后的 APP 地图规划能力提升，由原来的划区清扫变成地图保存。全新的地图管理功能，可以在清扫的同时，通过 LDS 激光导航传感器和配套算法构建出更准确的房间地图，自动识别不同房间进行分区并在清扫完成后以不同颜色标识分区显示。当分区完成后，还可以设定扫地机器人对各个房间区域进行单独清扫，结合定时清扫功能可以让不同的时间段针对不同房间清扫，做到了时间任务和区域的细分化。

Intellige



护眼台灯

关键词：高显色指数、无蓝光、无屏闪

为了给孩子营造一个良好的学习环境，高品质的护眼台灯不可或缺。现在，市面上很多的护眼台灯都打着无频闪、无蓝光危害的旗号，究竟怎么选一款真正适合孩子的台灯呢？

Yeelight 智能护眼台灯 Pro 支持连接米家 APP。使用 SunLike 技术投射灯光接近自然光，无蓝光危害，无频闪问题，高显色指数保证了显示真实原始色彩。

这款护眼灯最大的亮点是侧发光结构。由 88 颗灯珠侧发光，投射出来的光线明亮、均匀。在提升亮度的同时，有效避免投射区域过亮，发生眩光的问题。显色指数 Ra 大于等于 95，能精确反映物体在自然光下的真实颜色，高显色灯光对孩子绘画和色彩识别有利，不会出现视觉色差。结合米家 APP 可以选择课堂模拟、番茄工作法等多种模式，帮助孩子养成科学用眼好习惯。



nice



智能摄像机

关键词：360° 转动云台、光学变焦、安防监控、支持通话、夜视

智能摄像机主要用于看护老人、孩子、宠物、庭院和门户，为我们带来安全、安心的生活环境。

360 推出了一款有云台、可变焦版智能摄像机。和传统的家用监控智能摄像机不同，有云台的智能摄像机可以 360° 无死角转动，同时，垂直视角转动角度达到 98°，可监控范围更大，灵活操作，功能值得信赖。此外，支持光学变焦，在 3 倍光学变焦功能后，可以结合数字变焦，实现 9 倍变焦效果，轻松获得定焦镜头难以企及的高清细节。这样一来，通过放大画面能更加清楚地看清画面细节。在不确定家中门窗是否锁紧时，可以轻松实现远程检查，此外，电器是否断电、物品是否遗忘在家都可以通过智能摄像机确认。天黑后，360 智能摄像机云台变焦版自带 20 颗点阵式 940nm 红外补光灯，监控画面呈现微光全彩夜视，夜视距离达 10 米。



王力
《龙虫并雕斋琐语》

吝啬的人，我们说他小气；妒忌的人，我们也说他小气。小气，自然不够伟大；即使不是十足的小人，至少该说是具体而微的小人。但是，如果小气的人就算是小人一种，则小人满天下，而足称为君子者实在太多了。

有人说，女子比男人小气，所以有些捐款的人专捐老爷，碰见太太在场就不敢开口。又有人说，女子比男人大量，所以有不少人专向要人的太太求官，并不直接向要人求官。这话如果一概而论，自然是对女同胞们的一种侮辱。试看有多少慈善事业是由太太们主持的；又试看有多少贤妻良母匡救了丈夫或儿子的官声。因此，说小气是人类的普遍弱点则可，说它是女性的弱点则不可。

萧红
《呼兰河传》

从前那后花园的主人，而今不见了。老主人死了，小主人逃荒去了。

那园里的蝴蝶，蚂蚱，蜻蜓，也许还是年年仍旧，也许现在完全荒凉了。

小黄瓜，大倭瓜，也许还是年年地种着，也许现在根本没有了。

那早晨的露珠是不是还落在花盆架上，那午间的太阳是不是还照着那大向日葵，那黄昏时候的红霞是不是还会一会工夫变出来一匹马来，一会工夫会变出来一匹狗来，那么变着。

奥地利诗人里尔克
回文学青年卡卜斯的信。

1903年-1908年间，两人书信往来。奥地利诗人为渴望成为诗人的年轻人解答关于创作、孤独、自我等问题。

在寂寞中你不要彷徨迷惑，由于你自身内有一些愿望要从这寂寞里脱身。——也正是这个愿望，如果你平静地、卓越地，像一件工具似的去运用它，它就会帮助你把你的寂寞扩展到广远的地方。一般人（用因袭的帮助）把一切都轻易地去解决，而且按着轻易中最轻易的方面；但这是很显然的，自然界中一切都是按照自己的方式生长、防御、表现出来自己，无论如何都要生存，抵抗一切反对的力量。我们知道的很少；但我们必须委身于艰难却是一件永不会丢开我们的信念。寂寞地生存是好的，因为寂寞是艰难的；只要是艰难的事，就使我们更有理由为它工作。

加西亚·马尔克斯
《霍乱时期的爱情》

船长看了看费尔明娜·达萨，在她睫毛上看到初霜的闪光。然后，他又看了看弗洛伦蒂诺·阿里萨，看到的是他那不可战胜的决心和勇敢无畏的爱。这份迟来的顿悟使他吓了一跳，原来是生命，而非死亡，才是没有止境的。

“见鬼，那您认为我们这样来来回回的究竟走到什么时候？”他问。

在五十二年七月零一天以来的日日夜夜，弗洛伦蒂诺·阿里萨一直都准备好了答案。

“一生一世。”他说。



《故事新编》
刘以鬯
东方出版中心

鲁迅先生曾作《故事新编》，魔幻奇诡，刘以鬯先生也作《故事新编》，上世纪60年代于报刊连载，备受推崇，如今首次结集出版。他重新编写杜十娘、孟姜女、牛郎织女、华山圣母的故事，描写四位女性备受折磨的人生，朴实细腻，表达了对上世纪60年代劳工女性的关怀。



《如何拥有属于自己的动物园》
[英] 琼·莫莎德 尤丹婷 译
商务印书馆

你喜欢动物园么？但有人认为动物园应该关掉，因为它面临原罪——既无法让动物保有尊严，也无法发挥其本性。但在这个改编自真实故事的治愈故事里，我们将看到什么是优秀的现代动物园，它如何推动行业和动物爱好者们一起前进。



《另眼看艺术》
[英] 朱利安·巴恩斯 陈星 译
译林出版社

英国作家巴恩斯的兴趣转至艺术领域后，为杂志撰写了一系列风格独具的艺术随笔。这本书收录了17位艺术家的故事，从19世纪法国空前繁荣的画坛起，一路到浪漫主义、现实主义、现代主义。我们将再次和席里柯、马奈、塞尚、德加、弗洛伊德、霍奇金这些熟知的名字相遇。

埃里克·拉克斯
《伍迪·艾伦谈话录》

工作的过程一定要有趣，因为那是你能从工作中获得的唯一快乐。年轻时的你以为名誉和物质酬劳会改变你的生活，但后来你发现它们并不能让你美梦成真。每当我的电影上映时，如果有人跑来对我说，“嘿，你的电影可是大受好评啊。”我肯定很高兴，可是然后呢？如果他们说我的电影反响平平，我只能说，我真希望观众能喜欢它。其实不管是哪种评价都不能真正改变什么，因为真正的乐趣就存在于拍摄的过程之中——统筹规划，付诸行动，忙忙碌碌的工作中充满了欢乐。一旦拍摄完成，我再也不想看这些电影一眼，我甚至连一部电影的DVD都没有，至于电影到底拍得怎么样，我完全不在意。电影我已经拍完了，这就好像一块吃了一半的比萨，挑来挑去也找不到一块可以下嘴的地方，因为这是昨夜的外卖——虽然昨晚它让我大饱口福，但我已经吃过了。

“钢琴女王”
阿格里奇八岁
时对记者说

我是钢琴的奴隶。

朱西甯
《铁浆》

有点怪的，晌午饭只吃个半饱，天到这时候还不饿，不知爹可饿了没有。坐在高高的前座上，找了东天又找西天，天上墨一样黑，连那个指甲掐的印子也没了，星光也不怎么亮，稀疏的几颗。姥姥每夜临上炕的时候，总要到院心儿里看着天色，好知道二天是个什么天气，决定做些什么活儿。姥姥一定念着：“他甥舅俩该上炕了。”才不会想到：“他甥舅俩还在骡子车上。”……我就故意地想这想那，害怕听到背后老舅不住地喘哮和爹不住地抽旱烟，不住地磕烟灰，不住地叹气。夜气不觉为意地寒上来，车篷里一定暖和些。我倒宁可受点冷，也不回到车篷里去。我怕看到老舅那副吓人的样子。真懊悔不该跟着来，这下子上不巴村下不巴店，好像被谁丢到这荒郊野外，再也没人理、没人管。

扬·马特爾
《葡萄牙的高山》

他出了门，沿圣米格尔街进入圣米格尔大道，随后到圣若昂广场街，再穿过耶稣门。这是一条漫步里斯本城区的理想路线。他在这座城市出生、长大，对这里的一切了如指掌——它美丽而喧闹，贸易发达却也文化底蕴深厚，充满挑战却也不吝于回报。在耶稣门下，记忆中多拉多身影不期而至。她微笑着向他张开双臂。在这种时候，手杖正好派上用场，有关她的记忆总让他头晕目眩。



《小说生活》
毕飞宇 张莉
人民文学出版社

小说家毕飞宇和评论家张莉历时半年的一次对谈。从毕飞宇的童年起，到阅读、写作、小说、电影，既是读者又是作者的毕飞宇真诚探讨他的小说之道。



《寻踪敦煌古书《金刚经》》
[英] 吴芳思、马克·伯纳德
袁玉译 崔翔 校
广西师范大学出版社

英国国家博物馆首次公开王珣《金刚经》的修复全过程。这本《金刚经》是目前世界纪年最早的印本书籍，当年由斯坦因从敦煌藏经洞取回，保存于英国国家博物馆。知名汉学家吴芳思围绕古书的命运浮沉，展现出一幅有关文物发掘、保存、修复的历史画卷。英国国家图书馆修复部主任马克·伯纳德经年完成了《金刚经》的修复工作。



《基因魔盒》
童庆安 编著
中信出版社

本书以美国悠久的科普读物《大众科学》精华内容为蓝本，讲述探索人体奥秘的科学家的科研故事。意识永生、基因编辑、打印器官正在变成可能。当我们沉浸幻想，科学家们正以卓越的想象力和严谨的方法探索科学的前沿。

心灵鸡汤

文/郑静

十年前听朋友说过一个故事。他和太太年轻的时候去南方打拼，和所有的创业者一样，各种艰辛如潮水一样汹涌而来。每天累到很晚，转了又转公交车才能回到城郊的家。男人说，鼓舞他前进的动力就是他知道，不管多晚回去，太太一定会在厨房烧菜等他。所以进了小区总是快跑到楼下，一抬头，厨房里的灯是亮的。瞬间他就能判断出晚上是吃青椒炒蛋，还是油焖茄子，最让他屏不牢馋虫的是冷天的鸡汤，香气能从六楼一直飘到他鼻头。就这样，那盏昏黄的灯和那股诱人的香气，陪伴他们一晃过了十年。

十年后，讲这个故事的他太太，在餐厅里请我吃饭。这时候他们已经回上海有了大而宽敞的房子。

这是个心灵鸡汤样的故事，但真的就曾经发生过。讲故事的人不是于丹，也不是《知音》编辑，是个年过四十，有妻小的男人。故事就和乳鸽、鲈鱼一样，陪我们一起过老酒，稀落下乱糟糟的骨头。桌子正中是个砂锅草鸡汤，汤喝光，只剩下一只鸡完整地，孤零零地躺在那。这种鸡，是注定被剩下的。

南方人大多爱喝鸡汤，但一定得是自家厨房里炖出来的才好。鸡要肥硕，汤要宽厚，打开锅盖只看到一层黄澄澄的油盖在上面，明明是煮沸了，就是不见冒泡。热气和鲜味被鸡油埋在下面，一点都不露声响。云南的过桥米线就靠这层油才成就一段佳话。那是很久很久以前的故事，一碗你依我依的心灵鸡汤一直热到今天。一片片肉，

一朵朵菜，外加数不清的米线浸在热汤中，那是一幅多美的画面，绝对的行为艺术。

黄澄澄的鸡汤喝的时候，要有点耐心。轻轻地吹开那层油，小口小口地喝，一口三叹，三口一赞。这种你觉得矫情，豪迈地一大口下去，后果绝对不可想象。烫，直入心肺的烫。既然鸡肉牛肉能烫熟，嘴巴里那些娇嫩的皮啊肉啊烫一烫是一点问题都没有。被鸡汤烫过的舌头要缓上一个星期，一个星期里吃什么都是麻麻的，完全失灵。

有鸡汤喝的日子是开心的，尤其是冬天，一碗下去浑身暖起来。老底子说进了九，就该一九一只鸡，一个冬天这么补下来，来年铁定能打虎。这食疗的法子比任何膏方都管用，而且全家一起补，最是亲热的。先喝汤，再吃肉，一只鸡腿让来让去，亲热呀，举案齐眉呀，两夫妻间的那些情意全在这碗筷之间。喝不完的鸡汤，第二天起来煮碗面。热腾腾的鸡汤面加点烫青菜，比什么劳什子的牛奶面包强上一百倍，吃了出门，又是一天的艰辛与扑腾。

日子就这么随着一锅锅汤，过去了。又是十年，爱喝鸡汤的夫妻俩回到南方。再去的时候，主人的阿姨做了份清远鸡，清淡的人人要讨酱油醋。厨房可能是这世上最公正的地方，一点情面都不留给你我。少炖了半个钟的鸡就是不会入味，不会烂；少了心灵鸡汤，自然也不会香。那个阿姨的心灵留在清远了，我们只好靠酱油拯救。

**故事就和乳鸽、
鲈鱼一样，陪我们
一起过老酒，稀落下
乱糟糟的骨头。桌子
正中是个砂锅草鸡
汤，汤喝光，只剩
下一只鸡完整地，
孤零零地躺在那。**

海南航空重庆始发轻松飞抵 洛杉矶/纽约/罗马/芝加哥/多伦多/巴黎

Fly with Hainan Airlines from Chongqing to Los Angeles/
New York/ Rome/ Chicago/ Toronto/ Paris

以梦为羽, 飞悦全球
Connecting You with the World



让旅行更轻松

- 连续九年荣膺SKYTRAX“世界五星航空公司”称号。
- 全新豪华客机, 贴心服务, 带您体验五星之旅。



www.hnair.com
#95339
@海南航空

学历史的会遭遇哪些尴尬

文/林奇

生活中，有时会因自己的职业专业或爱好特长遭遇些尴尬。

有次遇到一个人，当别人介绍说我在大学教书时，他脸上顿时洋溢出崇拜的神情：那您一定是讲师！

我一愣，不知这是从何说起，继而明白过来人家这是想恭维我，咱得领情，只好讪笑着答应，是，是。

其实这也不能叫尴尬，就是有点哭笑不得。真正让我感到过尴尬的，还是在自己的专业方面。

比如有人听说我是学历史的，立马兴高采烈起来：那你给我们讲个故事吧。

听说学外语专业，尤其小语种的，有时会被要求说两句听听；还听说学计算机专业在有些人眼里就是修电脑的，会屡屡被人拉去帮忙，这学历史的被要求讲故事还真很少遇到，你该找学评书的才对吧。

我说不会，对方还以为我有意推脱，瞪着一双无辜的大眼睛：学历史的怎么能不会讲故事呢？

有年新生入学，一个家长兴奋地拉着我的手一顿说，孩子就想学历史，我们就是奔这个专业来的。

我大为感动，心想当今能真心喜欢学历史专业很难得了，孩子有这个兴趣，一定要好好培养。接着他又说：孩子基础差，我们考虑了很多专业，感觉就历史好学，背背题就行了。

就历史好学，背背题就行了；就历史好学，背背题就行了——猜猜我当时的心理阴影面积是多少？

无论他们的历史知识来自教科书还是街头小报，电视剧还是朋友圈，都认为自己知道的历史是事实，都觉得自己的历史观最正确。而真正从事这个专业的人说起历史来，反倒瞻前顾后，小心翼翼，羞羞答答。

这还不算什么。比起其他专业，历史专业更悲催的地方是在民间毫无权威感。

几乎是个人都觉得自己懂历史，随便找个公园或街头，民间历史学家、国际关系专家一扫一撮子。无论他们的历史知识来自教科书还是街头小报，电视剧还是朋友圈，都认为自己知道的历史是事实，都觉得自己的历史观最正确。而真正从事这个专业的人说起历史来，反倒瞻前顾后，小心翼翼，羞羞答答。

还有一个问题也时而围观群众问：学历史有啥用？我要是一本正经地去讲解史学的功能那真是脑子出了问题，因为这么问的人大都不是来听这个的，而是心里早有结论，跑你这来验证的。我当然会成全他们，回答说没啥用。如果感觉对方还不解渴，我就再自嘲一番。

其实也真没啥用。从社会角度看，不学历史会重蹈历史覆辙，学历史的会被不学历史的人拉着一起重蹈覆辙。反正都一样。

我还经常写点杂文随笔，在亲朋旧友眼里算文笔不错，能写。

由此，多年来遇到过如下请求：你帮我写个工作总结呗；你帮我写个迎七一征文呗；你帮我单位墙上宣传栏写篇稿子呗；你帮我孩子写个班干部竞聘讲演呗；你帮我孩子班级节目写个主持词呗……

每当这时，我都会先压抑住心头涌起的那一丝丝不悦，满脸绽放出歉意和诚恳，解释说：真不会。

冽是一种什么滋味

文/彭涛

有一些字，很早就学过，比如这个“冽”，但一直不怎么熟。小学学《醉翁亭记》，除了“环滁皆山也”，印象最深的就是那句“泉香而酒冽”了，“醉翁之意不在酒”这句当然不算，这个句子早就滥到了跟庐陵欧阳修没什么关系了。学“泉香而酒冽”的时候，祖国尚穷，我也还小，很少喝白开水以外的其他饮料，所以不知泉香，更不知酒冽。我的求知欲总被美味儿牵引着，直咽口水。可惜，老师先区分了“酒冽”的“冽”和“凛冽”的冽，汉字多一点少一点这可是重中之重，考点所在，必讲。接着就是讲这个“而”，上新课的时候说是顺接关系，复习课上又说是并列关系。再然后就是讲一种叫做“互文”的修辞手法，直到丢出“背诵全文”的王炸，老师也没有讲“泉香而酒冽”到底是怎么一种香，是怎么一种冽。我抗议，抗议无效。毛主席说：“要想知道梨子的滋味，你就得变个梨子，亲自吃一吃。”道理是这个道理，可到哪儿去搞酒和泉呢？后来呢，我就特别想去酒泉，但听说那是一个在沙漠里钻井找石油的地方，就本能地觉得找错了方向。再后来，又知道了九泉、黄泉，但那也不是小孩儿该去的地方，只好算了。

你看，知识有两个生长的方向，一个是从心所欲，自然而然，一个是照本宣科，按部就班。当然，后一条路也不是一条死路，各位语文老师

兜兜转转，我在不同时间和场合读了“泉香而酒冽”。一个“冽”字，在心中荡起不少回忆，有记忆深处的欢声笑语，也有泪水涟涟。

帮我顺利通过了高考，考进了中文系，后来我也成了一个喜欢咬文嚼字的教育工作者，也干起了照本宣科的行当。兜兜转转，我在不同时间和场合读了“泉香而酒冽”。一个“冽”字，在心中荡起不少回忆，有记忆深处的欢声笑语，也有泪水涟涟。

十五年前的一个炎夏，我牵着周筱翎的手上山去避暑，爬过了七十三军墓葬群后就感到了山上的凉风习习，顺着小路，往树林深处走去，兜兜转转，到了湖大的地界，发现一处新引的泉水，二人飞奔过去，一气喝了好几捧，再往脸上浇几捧，透骨凉，透心凉，我说：“酿泉为酒，泉香而酒冽”，她咧着嘴笑，一口整齐而洁白的牙。去年冬天，我妈刚刚做完胃大切，禁食四天后，我终于赶了回来，在病床前用吸管喂她喝了第一口水，水是我爸去东沙井打的。“水真甜。”她极其虚弱地说，我轻轻凑在她耳边说：“酿泉为酒，泉香而酒冽。”怕她不解，在她闭目休息的时候，给她解释了《醉翁亭记》里是怎么形容泉水好喝的。今年，我还在尘世之中，而她们都已在九泉之下了。天不假年，真他妈无奈。我独自坐着，喝着茶，抠出一个句子，又抠出一个字，独自摩挲，不能喻之于怀。想了想一个生僻却熟悉的字和生死这件大事，默默念道：酿泉为酒，泉香而酒冽。❶

JRZH



精锐纵横 营销顾问

JRZH MARKETING
CONSULTANT CO.,LTD

—— 实战型营销策划 ——

北京精锐纵横营销顾问有限公司，专注消费品营销策划 19 年，在消费品行业有丰富的营销策划经验，尤其擅长食品营销策划。公司创始人王海鹰：中国资深营销策划专家、北京大学、清华大学市场营销客座教授、中国农业大学双导师、众多海内外投资基金市场顾问。精锐纵横打破了营销策划行业只说不动的传统，采用双轮驱动的方式，一方面为企业提供营销方案顶层策划服务，一方面协助企业进行市场销售落地执行，为企业提供实战型营销策划。

核心优势

企业做不好市场主要原因有两点：一是品牌营销的顶层设计平庸、二是落地销售执行力不足。精锐纵横营销顾问不仅在品牌营销战略的顶层设计上有着 19 年的丰富经验，拥有高水平的策划、创意、文案、设计、拍摄、传播团队，更在落地执行上为企业打造专业销售流程以及营销管理方案，确保顶层设计精彩、落地执行有力。

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，将单一营销理论的效果无限放大也是不科学的，市场是一个系统工程，要有全面的、真刀真枪的解决办法。精锐纵横专注消费品营销策划 19 年，知行合一，与精锐纵横进行消费品营销专业交流，会让你有耳目一新的收获。

服务经验

双汇肉制品、唐人神肉制品、长寿花玉米油、红蜻蜓菜籽油、齐云山茶油、长安花菜籽油、汇源果汁、伊利优酸乳、摩尔农庄核桃乳、王老吉、旺仔、金丝猴食品、太太乐鸡精、莲花味精、大娘水饺、李先生牛肉、金健食品、皓月牛肉、德青源鸡蛋、茅台酒、泸州老窖保健酒、金六福酒、宣酒、天府龙芽、滇红集团凤牌红茶、诺蓝杞黑枸杞、鹿龟神酒、归真堂熊胆粉、金三七、海尔电热水器、奥普浴霸、王力门业、大自然地板、和合玉器等。

服务内容

市场调研、竞争战略规划、产品竞争力规划、品牌形象设计、传播创意文案、包装与平面设计、传播策划方案、平面与视频广告拍摄、销售渠道规划、价格体系与销售政策设计、专业销售手册设计、微商立体包装与传播等。

高端课程

王海鹰先生二十多年消费品营销经验积累，不讲营销理论，只讲具体解决办法，对企业老板一对一授课，一天时间、半天讲课，半天互动，30 万元培训费，如不满意或觉得不值，当场无条件全额退款。预约热线：13810700710



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 号琨莎中心 A 座 5 层
手机：13810700710 / 电话：010-84683081/82/83/84/85 / 网址：www.jrzh.com/
客服邮箱：622006254@qq.com



扫码进入公司官网



扫码进入微信公众号

中國東方航空
CHINA EASTERN



www.ceair.com

hotline 95530

大國門 2019 興未來

更 廣 闊 的 世 界



更 世 界 的 東 航

