

中国民航

CAAC INFLIGHT MAGAZINE

EMBARKING ON A NEW JOURNEY WITH YOUR KIDS

草木未春花事动

ISSN 1003-6253



2021年1月 总316期



官方微信

CHINESE NEW YEAR
2021


LOCH LOMOND
SINGLE MALT SCOTCH WHISKY
罗曼湖
苏格兰单一麦芽威士忌

中西联袂牛年限定版 致礼2021辛丑牛年

罗曼湖牛年限量 苏格兰单一麦芽威士忌

- 灵感源自《山海经·海内经》瑞兽青牛“兕”，其“逢天下盛，而现世出”
- 中华传统文化珐琅“景泰蓝”名匠施君精巧创意，中西合璧
- 吉祥如意之色，御紫祥红
- 首席调酒师Michael Henry，大师精选酒体

WWW.LOCHLOMONDGROUP.CN



罗曼湖12年：

¥ 458 「限量8888瓶」

罗曼湖18年：

¥ 1380 「限量2400瓶」

罗曼湖 × Tmall 天猫

罗曼湖旗舰店



官方正品在天猫



小罐茶® × 恭王府® 联合敬献
天下第一福®
新年定制茶



天下第一福® 新年定制礼盒

内含：2.0 长官杯（香槟金）
商务系列·多泡装普洱茶（熟茶）、白毫银针茶



天下第一福® 20罐装经典礼盒

五款中国好茶，四位制茶大师监制
大红袍茶、金骏眉红茶、茉莉花茶、中国台湾乌龙茶（冻顶）、中国台湾乌龙茶（高山）

天猫 Tmall.com



旗舰店有售

免费送货
货到付款

400-815-9666

招商热线：400-677-9929
xiaoguancha.com

CONTENTS
ISSUE 1 2021



26 COVER STORY
封面故事

EMBARKING ON A NEW JOURNEY WITH YOUR KIDS
草木未春花事动

2021年，伴随新一年的开启，我们的旅程也将收获新的方向，在即将到来的假期，带上心情，与家人一起再出发。



指数投资 指选易方达

易方达科创板50ETF

588080

真实力才叫板

易方达创业板ETF

159915

近一年日均成交额在全市场创业板ETF中

排名第1^注

注：数据来源：深交所官网、Wind，成交额区间为2019/11/14-2020/11/13，全市场跟踪创业板指数的ETF共计12只，易方达创业板ETF最近一年日均成交额8.7亿元，排名第1。

基金有风险，投资需谨慎。请投资者关注指数基金投资风险，包括但不限于标的指数波动风险、投资于创业板股票、科创板股票的特有风险、ETF（交易所交易基金）的特有风险等，在全面了解基金产品风险收益特征、运作特点及销售机构适当性意见的基础上，选择合适的基金产品，审慎作出投资决策。购买前请详阅基金法律文件，并请关注交易所、中国结算公司的相关业务规则及其不时更新。

CONTENTS



20

CELEBRITIES TALK 名人坊

XULI
CLIMBING TO NEW HEIGHTS
徐里
巅峰上的新辉煌

道可道，非常道。
艺术家是以作品于世界的臧否或赞颂，澄
怀于峰峦叠嶂，歌吟里大音希声。

12

FRONTIER

新知

这才是平衡美人

13

KNOWLEDGE

常识

先照顾好自己，再惠及他人

16

DISCOVER

发现

62

LIFE SCIENCES

生命科学

64

AVIATION

云上云下

如果飞机上没有它

68

TRAVEL

观天下

70

HEALTH TECHNOLOGY

健康科技

72

FASHION

穿戴

用色彩点亮冬季

76

LIFESTYLE

乐活

78

STEER

悦驾

气缸的尊严

90

GOURMET

美食

寿喜烧物语
冬日的幸福滋味

来工行 迎福气

找回你记忆中的幸福年味

首发福气价：698元



扫描二维码了解更多

广告

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
Advertising Manager 市场营销: 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



84 ART 艺术

ZHANG HUA: CREATE ART FOR WINTER OLYMPICS 章华: 为冬奥谱华章

在章华的雕塑作品中，冰雪运动展现出出力与美并茂的风姿，充满了速度与激情的交融。

94 WINE 美酒

特斯拉的
酒干倘卖无

96 READ 阅读

98 DIGITAL 数码

御宅秘籍

102 WRITING 写作

饮中事
蒸馒头

104 CALLIGRAPHY 说字

谈“建”说“筑”

广告目录: 封面内页·江小白 / 1 · 江小白 / 2-3 · 小罐茶 / 5 · 易方达·工商银行 / 9 · 街昌烧坊 / 11 · 中农富通 / 15 · 南航 / 18 · 19 · 叶茂中 / 25 · 文明出行 / 83 · 广誉远 / 封底内页·东航 / 封底·海航

衡昌烧坊 茅酒本源

不是每个人都能品尝到的高端私藏酱酒

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10周年纪念

统一零售价
4999元/瓶

年度限量10000件(1*4)



衡昌烧坊经典装

统一零售价
1599.00元/瓶
年度限量
50000件(1*6)



衡昌烧坊10周年纪念装

统一零售价
2999.00元/瓶
年度限量
16667件(1*6)



衡昌烧坊15周年纪念

统一零售价
6999.00元/瓶
年度限量
7500件(1*4)



衡昌烧坊20周年纪念

统一零售价
11999.00元/瓶
年度限量
20000瓶



衡昌烧坊30周年纪念

统一零售价
29999.00元/瓶
年度限量
4000瓶

1919 1919吃喝APP 衡昌烧坊



吃喝年货节，19分钟立即送
下单抽奖送iPhone



1919 阿里巴巴战略投资企业
全球酒类新零售巨头

19分钟极速送达

730架

巴西航空工业公司发布了最新中国商用航空市场展望，预计未来10年，中国市场需要新交付730架150座级以下的飞机。交付的新飞机中，93%将用于满足市场增长需求，7%将用于替代老旧飞机。

“在疫情期间，中小机型在帮助航空公司维持现有航线网络以及现金流等方面，有着出色的表现。”巴航工业大中华区总裁及商用飞机副总裁郭青表示，“150座级以下的机型拥有极高的灵活性，能够在需求疲软时期，保证航空公司盈利能力的同时尽可能覆盖更多目的地，从而改善航线网络通达性；亦能帮助航空公司增加航班频次，缩短旅客的中转时间。巴航工业E-喷气系列飞机正是凭借这些优势，成为疫情期间率先恢复运营的机型之一。”



第六届CAAC-ACP安全研讨会暨持续适航与维修管理研讨会召开

2020年12月9日~10日，第六届中国民用航空局(CAAC)——中美航空合作项目(ACP)安全研讨会暨持续适航与维修管理研讨会在海南省海口市召开。

本届研讨会首次以持续适航与维修管理为主题，议题包括CAAC及FAA(美国联邦航空局)持续适航与维修管理框架、信息在持续适航与维修管理中的作用、新冠疫情背景下监管模式的改变、维修行业的发展趋势以及行业安全文化、封存航空器的维修与恢复等。与会业界专家和从业者以主旨演讲、专题发言、互动交流等方式，围绕相关议题进行了深入探讨。

中国民用航空局副局长胡振江在致辞中指出，中美两国作为世界大国，同时也是全球最大的两个航空运输体系，中美民航关系是两国关系的重要组成部分，开放共赢、携手共进一直是中美民航关系的主基调。当前全球航空业面临新技术革命和产业革命以及新冠疫情的深刻影响，创新发展、转型发展和融合发展任务艰巨，宏观环境不确定性因素增多，需要两国进一步深化全球航空安全合作，共同应对风险挑战，携手筑牢航空安全基础。



汉莎货运在华执行全球首个碳中和航班

2020年11月29日~11月30日，汉莎货运航空一架波音777全货机在“法兰克福-上海浦东”往返航线上，执行了其全球首个碳中和航班，为民航业的环保减排展开了新的探索。

此架碳中和航班由汉莎货运航空公司和德铁信可联合运营。“法兰克福-上海”是汉莎货运最重要的中欧货运航线，目前每周有9班全货机航班。在整个中欧航线上，包括上海、香港、北京、成都在内，汉莎货运每周执行20班往返法兰克福的全货机航班，大中华区已经成为汉莎货运仅次于德国、美国的全球第三大业务区域。

不同于早前航班将可持续航油与传统航油混合使用的模式，这班航班的全部往返油料均为动植物油脂等生物质能原料制造的可持续航油。

据悉，在这班碳中和航班上，通过取代传统航油，能够减少80%的碳足迹。同时，合作双方还为这一航班开展了植树造林活动，以抵消另外20%的碳足迹，最终使之成为一班碳足迹被完全抵消的绿色碳中和航班。(钱肇)



中国航信举办国企开放日活动

2020年11月19日,中国民航信息集团有限公司在广西北海举办国企开放日活动。活动现场,中国航信相关业务部门分别就构建航旅新生态、技术创新推动“四型机场”发展、销售渠道转型建设、开放配载系统的投产实施、用科技提升服务效能等主题展开演讲。

2020年初暴发的新冠肺炎疫情对民航业造成较大影响,中国航信向中国国航、东方航空、南方航空、海南航空、四川航空、湖南航空、虹桥机场、广州机场、深圳机场、云南航产投集团、新疆机场集团、鄂尔多斯机场集团、广州美亚、上海东立、中航服、深圳天泰、深圳市腾讯计算机系统有限公司、中国银河证券股份有限公司、中国信息通信研究院等授予“年度最佳合作伙伴”,以感谢各合作伙伴在疫情期间与中国航信休戚与共、守望相助。(王宇戈)

南方航空推出“行李到家”

2020年12月6日起,南航在广州白云机场、北京大兴机场、深圳宝安机场和武汉天河机场推出“行李到家”服务产品。目的地是以上4个机场的南航旅客可在南方航空手机App线上预约或在南航行李查询柜台下单购买该项服务。旅客无须在转盘等待行李,办理手续后,行李就能快递到家。

据了解,“行李到家”服务可提供同城当日达与同城次日达服务,12时前与京东快递交接的行李可实现同城当日达,20时前与京东快递交接的行李可实现同城次日达,20时后交接的行李则可实现同城次日达。

深航乘客可在隔离区线上改签

2020年12月起,深航联合深圳机场、中国航信和深圳凯亚正式推出“安检内线上改签”服务,成为全国首家实现“安检内线上改签”的航空公司。旅客购买深航机票后,在无托运行李前提下,通过“深航服务”微信小程序进行人脸识别身份验证,无需重新出隔离区前往柜台办票即可完成机票改签。

据深航工作人员介绍,以往的航班延误或漏乘旅客必须返回值机柜台排队办理改签手续,再次重新安检进入隔离区候机,一般需花费70分钟左右。旅客在使用深航推出的“安检内线上改签”服务后,只需3分钟即可完成改签手续。后续深圳机场还将实现带托运行李的客票签转,并推广至各机场。(李巧梅)

更多民航新闻,请登录中国民航网www.caacnews.com.cn



做现代农业 找中农富通

专注一站式农业高科技服务

产业项目策划 / 农业规划 / 城乡规划 / 温室设计与建设
景观设计与建设 / 园艺技术服务 / 农业信息化 / 农业水科技
农产品产销对接 / 运营管理 / 培训考察 / 营销推广



北京国际都市农业科技园



高效设施农业生产



农业嘉年华温室

十四五农业农村 规划先行 创新推动现代农业园区发展

- 十四五农业农村规划
- 乡村振兴战略规划
- 国土空间规划
- 农业高新技术示范区
- 数字农业农村规划
- 现代农业产业园
- 露地全程机械化农场
- 水漾年华/花漾年华
- 农业嘉年华
- 一二三产业融合示范区
- 农业奥特莱斯
- 农产品加工园
- 农业农村现代化示范区
- 优势特色产业集群
- 冷链物流园



农业策划 35年 我们更懂三农

· 主持多个优势特色农业产业集群、农业产业园、示范区、产业强镇、农业科技园区、一二三产业融合示范园、田园综合体等省部级农业农村规划落地项目
· 全国服务 30 个农业嘉年华综合性园区规划、建设、运维管理

- 35年 从业经验
- 30册 专业著作
- 1000位 专业人员
- 1000位 资深专家

与近百个国家的 300 多家农业机构有着密切技术交流合作

联合发布22个行业研究报告,推动行业发展
近两年每年获批100余项专利,支撑农业创新
研发集成 600 项现代农业高新技术
研发推广 500 万 m² 现代温室工程

010-62392460
15811564620

地址:北京市海淀区中国农业大学
东校区金码大厦B座



中农富通股份有限公司



《中农富通农业规划》小程序

THE BEAUTY OF BALANCE

这才是平衡美人

文 / 刘蔚

瞧她多美。

《机场》的最后一部，即将钻进协和驾驶舱的两位飞行员由衷赞叹，忍不住回头再看一眼被他们称为“空中美人”的协和。虽然拍摄于上世纪 70 年代，这个系列的电影和协和飞机一样，现在看起来也不过时。

飞行员、飞机设计师、机械师、航空爱好者……他们从不吝惜赞美。电影《飞行家》里，霍华德·休斯抚摸 H1 细腻光滑闪亮崭新的蒙皮，摄影、剪辑都十分传神。

自从人们开始对飞机着迷，工业设计的审美到达一个前所未有的巅峰。从没有哪一个产品能满足人们这么久远的一个梦想，还完成得这么简练、漂亮，以至于“好看的一定好飞”这么武断的判断在飞行器设计、制造领域居然正确率八九不离十。

大型商业运输机在滑行、起飞、降落、空中自动巡航各个阶段都姿态优雅，这和其它百年前在设计之初就建立起来的飞行稳

定性息息相关。

不论是蚊子还是能飞更高的加拿大鹅，都有一套平衡机制，让它们在遇到气流时仍能保持平衡，我们乘坐的大型商业运输机在飞行时也有趋于平衡的特性。

飞机在高空遇到气流，平衡被打破，姿态发生变化，如果把运动分解，你会发现运动方式无非三种：俯仰、偏转和滚转。这三种运动分别以穿过重心的垂直机身方向、水平方向、机身方向为轴，发生运动。平衡状态以外的运动都是这三种运动的组合、叠加。

当机头被气流抬升时，动力不变的状态下，飞机两机翼仰角增加，升力下降；而水平尾翼从水平到有一定仰角，升力增加，不要问我怎么知道的，请自行补习飞行的基本原理。飞机在空中类似一个以重心为轴的跷跷板，在升力发生如上变化后，机尾自然有了抬升趋势。反之亦然。

当飞机在飞行中发生偏转，垂直尾翼受到的力会使飞机机尾向机头偏转的方向移动，飞机又产生了回到之前平衡状态的趋势。也就是说，垂直尾翼让飞机具有一定的偏转稳定性。

当飞机遇气流产生滚转趋势，在运动上表现为侧滑，飞机的两侧机翼一个高，一个低，它的设计会自发平衡侧滑趋势，让飞机回到水平趋于平衡的位置。之所以会这样，和机翼的反角结构设计有关。简化在一个平面上，飞机的两个机翼和横轴水平面的夹角即反角，一般小于 7 度。这个小夹角在飞机侧滑时，处于上方的机翼升力下降得更快而回落，趋于平衡。机翼的反角结构让飞机具有一定的滚转稳定性。

飞机从最初的设计不断修正、完善，日益安全、舒适和环保，从大自然中获益良多。🌀



HOW TO STAY SAFE AND COMFORTABLE WHEN FLYING

先照顾好自己，再惠及他人

文/刘蔚 图/新航提供

和上世纪30年代相比，现在的客舱环境要舒适得多。虽然彼时的中产可以在客舱里吃牛排、抽雪茄，但现在的客舱增压装置让气压更舒适，温度控制得冬暖夏凉，空气过滤清洁得堪比实验室，湿度也从撒哈拉的20%增至40%多……这样的比较就好比，历代的皇帝们还没坐过飞机呢……也许比较本身意义就不大。单就舒适度来说，科技的确让出行变得容易了，环境也更好了，不过外部环境再宜人，也无法取代我们的身体在行程中的适应和调整。毕竟感受这件事儿，身体说了算。见多识广的空乘朋友已经不厌其烦地给出建议，试梳理一二。

饮酒适量

不喝酒的乘客会觉得这不是个问题，不，它仍然可能是个问题。我有位好酒的朋友，酒后并不闹事。有次兴之所至多喝了几杯，打算飞机上一路睡到目的地，没想到一直睡不安稳，飞机什么时候腾空离地，上升高度，遇到气流，他半闭着眼睛全都知道，因为胃里一直翻腾，暗流涌动，惊涛拍胃……后来说起这次乘机经历，他笑得有些腼腆。对同行人的歉意超过了身体的不适，这也让他再也没有坐飞机前喝大过，那趟飞行他成了人体喷泉。

这么极端的还是少数。不过酒精带来的不适感会在飞行中被放大。我们加压客舱的气压相当于2400米高度的大气压，比大多数人的日常生活海拔高，气压低，体腔内的气体会膨胀，消化道敏感的人已经能感觉到不适了，何况酒后。这就是为什么不建议吃多和吃得过于油腻的原因。不过换个角度说，如果一个人酒后乘机没有任何异常反应，身体素质相当不错了，



试验风险完全个人承担。

也因为客舱气压的变化，乘机前尽量少吃让肠胃产生气体的食物，板栗啊，萝卜啦，这样的食物，你懂的，很可能让你在飞行途中气不打一处来。

冬季飞早班

这个季节乘坐早班机，即便忍痛早起，还是尽可能挤出时间吃一些温暖肠胃的早饭。在寒冷的早晨出门，即便你在飞行中安安静静地坐在座椅上，身体其实一直都在消耗能量，一顿温暖适胃的早饭可以让你避免低血糖之苦。以往很多晕机乘客事实上都是低血糖反应。一旦出现不适，第一时间向空乘寻求帮助。

慢性病患者

对于旅行期间身体不适或者患有慢性

疾病的乘客，出门需要关照身体状态。对于旅居时身体出现状况的乘客，不要大意，留心感受，最好在乘机前咨询医生，根据自身情况灵活作出选择，不好逞强。

感冒乘客

如果旅途中出现感冒症状，乘机会比较难受，以往确实有过因为气压变化导致航空性中耳炎的案例。可以在机场或机上询问是否有医药箱，尽量放松心情尝试休息，也许情绪放松，心情舒畅更有助于休息恢复。如果在乘机前出现感冒症状，同样再斟酌是不是出行的好时机，调整一下行程或许对自己更好。

现在，只要一个上午，我们就可以从南飞到北。这个冬天的出行高峰即将来临。调整呼吸更深，变缓，才能听见身体的声音，让灵魂跟上身体的速度。🌿



“全球会议目的地竞争力指数”在成都首发

2020国际会议业CEO峰会暨全球会议目的地竞争力指数发布活动举行

2020年12月11日，2020国际会议业CEO峰会暨全球会议目的地竞争力指数发布活动在成都举行，会上发布了《2020年全球会议目的地竞争力指数报告》，全球排名前十的会议目的地城市分别是巴黎、伦敦、新加坡、巴塞罗那、东京、维也纳、柏林、曼谷、纽约、里斯本；中国前十的会议目的地城市分别是北京、上海、成都、深圳、广州、杭州、西安、重庆、武汉、南京。根据该报告显示，2020年，成都在全球国际会议目的地竞争力指数排行榜中名列总排行榜的第38位，同时也是我国除港澳台地区外排名仅次于北京、上海的第三城。

全球会议目的地竞争力指数由国际大会及会议协会（ICCA）于2020年12月首次推出。该指数报告从整体环境竞争力、会议配套支撑竞争力、会议专业竞争力与会议形象感知竞争力等四大方面入手，衡量样本城市全球会议目的地竞争力发展状况与发展潜力，为各城市持续发展会议经济提供理论支撑与指标依据。这是首个围绕会议目的地竞争力的全球性专业评价，有利于推动整个会议行业城市管理者及相关机构，以全新视角审视会议产业发展和会议目的地城市建设。

ICCA的CEO森希尔·戈皮纳斯指出，“城市指数是基于各城市吸引国际会议的竞争力。相信这一资源可以帮助目的地进行竞争分析、目标设定、产品开发、传播和品牌建设。”

ICCA亚太区总监努尔·哈密德表示，“从排行榜的数据来看，成都在会议目的地宏观经济与生态环境、会议目的地专业国际化水平以及会议目的地营商环境等指标方面表现较为抢眼。”在形象感知指数打分过程中，成都在国际会议营商环境、法制环境、投资满意度以及政策服务满意度等方面得到了ICCA众多会员的肯定性评价，这些也为成都持续提升会议业国际竞争力打下了坚实的经济基础与感知优势。



中国首部极地科考电影《光语者》

尽显北极奇观与人文关怀

由北京极光映像传媒有限公司出品的中国首部极地科考电影《光语者》于2020年12月21日全国上映。作为纪录电影，《光语者》对于极地的自然景观并无过多的渲染，而是记录下了生活在极夜中的人群，以他们的视角来讲述在此期间的故事，勾勒出人们对光的渴望、追逐和依恋。在此前北京、深圳各地举办的超前点映中，《光语者》获得了观众的一致好评。

影片的联合制片人于立国认为，《光语者》是一部传递光与希望的纪录电影。它通过讲述人与自然、未知与探索的故事，向观众展示生活方式与国人迥异的极地居民，在极夜的恶劣环境中，是如何用自己的方式去寻找光、传递希望。



佳士得供图

佳士得香港2020年秋季拍卖强势收官

成交总额达30亿港元

2020年12月5日，佳士得香港2020年秋季拍卖强势收官，拍卖整体成交率高达88%，半数拍品以超逾拍前估价成交，所有收藏类别均写下璀璨佳绩，更有34项世界拍卖纪录诞生，显示了收藏拍卖市场的强劲信心。

佳士得亚太区总裁庞智锋（Francis Belin）表示：“尽管当下局势因疫情而存在诸多挑战，我们仍透过各种渠道联络全球藏家，充分利用先进数码科技，为艺术界呈现里程碑式的拍卖现场。今季佳士得在艺术杰作和雅逸精品类别均刷新多项世界拍卖纪录，二十及二十一世纪艺术拍卖更写下佳士得亚洲史上最高成交纪录。”

据了解，2020年秋拍呈现诸多新的趋势变化：受疫情影响，网络拍卖竞投发展势头迅猛，买家分别来自全球34个国家；20%买家为首次参与佳士得拍卖；20%买家为千禧新世代，实力不容小觑。

赶赴机场太匆忙？ 交通礼券随心享

在南航官方渠道购买南航机票，不同航线、不同舱位
可享多种交通券选赠或优惠加购。



接送机专车券



大兴机场线乘车券



京雄城际铁路交通券



机场代客停车券



注：具体交通券库存状况以系统查询和渠道发布为准
须在购票时选择对应产品。



扫一扫，加入明珠会员

95539
www.csair.com



中国南方航空
CHINA SOUTHERN

AWARD-WINNING TOYS FOR YOUR CHILDREN

给孩子的好玩具

文 / Rose

玩儿是孩子们的天性，也是他们学习和认识世界的重要过程。好的玩具，不仅可以帮助孩子在玩乐中学习和拓展技能、健全身心，更是美好亲子时光的绝佳伴侣。这些获得设计大奖的玩具，或许可以帮助家长与孩子一起，开心探索大大的世界。

Mabot | 贝尔 模块化球形编程教育机器人

适用年龄：3岁+

Mabot 是贝尔科教基于 AIQ 理论自主研发的球形教育机器人。Mabot 提供基础的电子模块和结构件，孩童可自由组合模块拼搭出成千上万种机器人构型，并通过 APP 对其进行简单的编程操作，控制移动，非常适合小孩子学习编程知识。根据人体工程学设计，Mabot 从人体结构中提炼出了“大脑”“视觉”“触觉”“关节”等元素，儿童可自由组合不同的智能模块，快速拼搭出各种妙趣横生的构型，助力发展孩子的创造力、计算思维和编程思维。Mabot 获得了 2020 年红点设计奖 Best of the best 大奖。



GO² | BERG 儿童自行车

适用年龄：10月+

GO² 儿童车应用了创新的踏板系统，可协助幼童学习骑行，从而促进他们的认知、协调和身体发育。通过巧妙的结构设计，GO² 的踏板可以轻松折叠和展开。前后 4 轮的设计，确保 GO² 牢固安全地接地，同时还提供成人控制把手、安全尾旗等配件可供选购，将宝宝的安全呵护无虞。



Piks Kit | OPPI 平衡玩具

适用年龄：2岁+

好的玩具总是让孩子们在游戏中得到学习和锻炼，这款法国 OPPI 公司出品的 Piks Kit，就是一套让孩子们练习专注力和逻辑能力的益智玩具。Piks 有不同型号套装可以选择，大号工具包由 32 块天然实木木板、96 个无毒硅胶锥体、一套 24 张创意卡片和两个天然棉布袋组成，大小朋友可以一起来挑战“平衡力大比拼”。





AI 科教识物相机 | 科物酷
教育玩具
适用年龄：2岁+

这一款可爱的儿童相机，一方面满足了儿童对于拍摄的好奇与热爱，鼓励他们随时记录身边的美好事物；另一方面还可以实现“拍摄识物”“边拍边学”的智能搜索和学习功能。从果蔬、花卉、植物到宠物、地标和车型等等，遇到不认识的场景“一拍就答”，还可获得中英双语播报。释放孩子好奇天性的同时，这款智能相机也大大减轻了父母的教育负担。



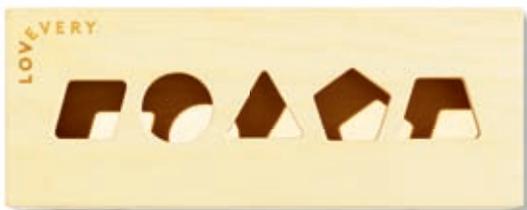
婴儿玩具组 | Done by deer
婴儿玩具挂件组合
适用年龄：2月+

Done by deer 是一家丹麦公司，专注于100% 环境友好的婴幼儿产品设计。这套婴儿玩具挂件，适合2~4月龄的婴儿，柔软的纯棉表面、温暖的色彩，再加上清脆的拨浪鼓和不同触感材质的结合，引发孩子用双手来探索、感知这个世界。



Pechat | 博报堂
智能扬声器
适用年龄：0岁+

Pechat 是日本历史悠久的广告公司博报堂开发的一款“纽扣扬声器”。小巧的纽扣形状，可以轻松安装在玩具小熊或任意绒毛玩具身上，通过链接 Pechat APP，家长就可以用多种形式与孩童远程对话，即便身在不同空间，亦可完成有趣的陪伴。这款纽扣扬声器功能非常强大，内置婴幼儿哭泣检测、计时语音提醒、睡前音乐以及自动对话功能，父母的声音还可变声成可爱的卡通音，也可以用录制模式为孩子录制一段睡前故事，多少弥补一下独处时小朋友内心的孤单与恐惧。



The Block Set | Lovevery
积木组合
适用年龄：18月+

Lovevery 的这套积木组合是对传统玩具的一次创新实验。积木采用的材质全部来源于可持续生产认证的木材和染料，总共 70 件不同色彩和形状的积木片，均为可自由拼接的基本几何图形，避免使用具象的图形限制孩童的自由想象，包装盒也可以作为积木组合的一部分进行拼装。其优秀的色彩和图形语言，更是对儿童极佳的艺术启蒙。

冲突

一场演讲会 上万人在听



叶茂中冲突营销

叶茂中冲突营销 / 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



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。九阳股份2020年上半年实现营业收入45.5亿元,同比增长9.87%。



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。2020年7月,滋源荣获“2020美伊大赏TOP·洗护类最佳洗护发大奖”。



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。涪陵榨菜2020年上半年实现营业收入11.98亿元,同比增长10.28%;归属上市公司股东净利润4.04亿元,同比增长28.44%。



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;2019年8月12日,知乎完成了4.34亿美元F轮融资。



一年逛两次海澜之家

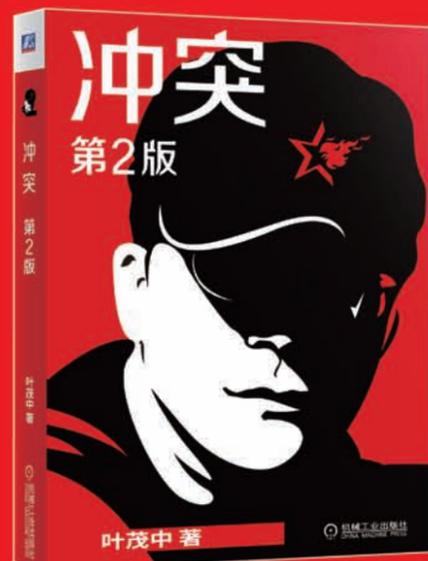
洞察男装市场“男人不喜欢逛街,但男人需要足够的日常着装”的巨大冲突,制定“一年逛两次海澜之家”的战略诉求。海澜之家在别的男装品牌拼定位,拼细分市场的时候,却走了一条完全不同的道路——提出了“男人的衣柜”。真正将海澜之家打造成一站式的男性服装购物终端。海澜之家2020年上半年营业收入达到81亿元,目前公司总资产达到278亿元。



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。红星美凯龙2020年上半年实现营业收入60.24亿元,Q2业绩环比大幅增长。

让企业不走营销弯路



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。



扫码学冲突

地址:上海徐汇区桃江路38号叶茂中创意园

电话:(021)64316980 64316997



XULI
徐里

CLIMBING TO NEW HEIGHTS 巅峰上的新辉煌

文 / 路泞



大兴国际机场，中国的时代地标。一号贵宾厅里那幅气势磅礴、寓意深远的巨幅油画《新辉煌》，闪耀着夺目的光芒，作者徐里，中国当代艺坛的领军人物，中国美协分党组书记、驻会副主席。

作为中国美术家协会艺术委员会主任、全国美展总评委，所获美国国家艺术委员会授予杰出艺术成就奖、乌克兰大使奖、尼泊尔大使奖、俄罗斯美术家协会授予苏里科夫金质奖章等等，无不标示着他的国际声誉。诸多海内外收藏机构、收藏家的趋之若鹜，更是殿堂所应有的褒奖。徐先生的油画与水墨都可为画坛当代祭酒，博大精深，至《新辉煌》更为贵者胆。

我们都是先看了那么多他的作品（应该说是媒介镜像），再领受到原作气势如虹的震撼。一个艺术家之所以为人们所钦敬，只是因为他们的双手所呈现的文化属于全人类，让大多数人的生命里有了审美的乐趣与诗意的栖居。艺术

是人类的神殿，无论贩夫走卒或者庙堂群贤。

艺术家的基点是创作，他从油画里叠起高度，自水墨中“打出来”，疾奔在自我疆界的寻觅中。人的思想和行为高度一致为某种冲和，表现出与现实世界的距离。我不认为直挂远帆的天才所为是唯一值得赞许的，而如徐里般有人生之大意义的取得，可称凤毛麟角。徐里以天才与勤奋所造就自己艺术世界的同时，冷静睿智的理解着文化形态，别有一番高论，是文化世界格局的思想者。

他的书法“得郑文公、张猛龙之凌厉端穆，得泰山经石峪金刚经、龙门二十品之粗犷雄浑”，正书疏朗，行草均衡，正中含草，刚柔并济。对于中国传统书画的研习、创作，让他从西画学院体系中破茧而腾跃，开创了他将水墨与西方美术方式的解构与实践，逐步发展为独立的意象表达。鲜明的本土文化印记，为架上艺术的中国韵味提供了难能可贵的范式。他不肯停歇，春秋辗转，

给予生命个体一种精神写照，继而成人类文化之遗产。

关于他的成就，论调铿锵，早有公论：“徐里在作品中笔触与思想境界交融的瞬间，会随着对西式艺术的借鉴与创造而突破，那种扑面而来的中国味道有一种亲近感，烙印了他中国元素的油画创作已经走上领军的路子。”（乔维《徐里油画的中国理念》）

他的作品，自1989年开始，被誉为“似有神助”。神是什么？就是他悟道的坚韧回报给人间一种审美的高贵。徐里为了这《新辉煌》的傲视博大，以时间为刻度，意象成钟鼓，堂皇而立之时，成一家之气象，为一国之砥柱。通天枢纽，是与世界接壤的壮阔，更是作为艺术家的初心不改，承前启后的高地。

道可道，非常道。艺术家是以作品于世界的臧否或赞颂，澄怀于峰峦叠嶂，歌吟里大音希声。认识徐里的人，总不吝赞美之词，常会说：都是靠自己啊，了不起。



Q 徐先生，美术作品和机场之间好像特别有渊源，很多轶事传奇。

是，首都机场的壁画如《哪吒闹海》《泼水节——生命的赞歌》等，当年都是社会转型的一个标志了。改革开放 40 年了，很多观念成为历史，中国的整个思潮思想为之一变。

中国人重要的变化，是可以通过自己的民航走遍世界。首都机场的吞吐量那么大，又建了大兴新机场，不就是说明国家的发展、国家对外的交往要推向一个更高的平台吗？因此国际机场的建立带来更多的新的理念，一个是新时代，一个是世界航空业的新的观念、新的管理模式、新的服务方式，等等，都会在这个机场集中体现。作为一个大国强国，机场是一个窗口，是世界上的人到北京以后接受的第一张名片，这就是国家形象。

Q 那么您是怎么看待中国文化当下的呈现和发展的？

还是从机场看，它所有的建设，包括陈列，包括美术作品。

到了今天就要体现新时代强国的的气势，还有理念的创新。中国文化这个是非常重要，我们提出了建设社会主义文化强国的路线目标。“文化自信”是我们恢复中国文明、复兴中国文化，从清末到现在中国人第一次真正谈到话语权问题，谈到自己对自己文化自信的问题。从文化自信到文化强国，这是一个国家真正要走向强大的最重要的步骤。

一个国家没有文化自信，也就是没有话语权、没有价值观、没有文化的软实力，那还不是世界强国，只能算是一个有钱的国家，人口众多，不能引领世界，不能代表这个地球村，不算真正的领袖级国家。

文化是一个国家、一个民族的灵魂，文化代表一个国家的话语权跟软实力，中国的文化自信跟文化强国一旦话语权建立了以后，那中国才是真正世界的强国。

这是最好的时代，机场的建设如何体现这种精神，体现文化自信就很重要。

Q 那么请您具体谈谈这幅作品。

我这幅《新辉煌》，代表我们这个新的时代、这个历史阶段所取得的一种成果，通过中国的山水来表现。

山水在中国人的眼里是一种精神、一种象征，中国的哲学、文化、审美都有象征性——我们看山是山，又不是山，是内外关照之下的一种精神。雪山都在（海拔）4500米以上，它是地球上的殊胜，本来是白色的，在太阳出来反射之下，辉煌灿灿就几十秒，那种体验给人精神上的刺激跟感受完全是震撼的。

“绿水青山就是金山银山”，象征着国家的蓬勃发展，绿色文明、绿色文化，代表着一种旺盛、一种生命力。中国人画山水要有水，水也代表生命，象征着人民的富裕，是“仁者乐山，智者乐水”精神的体现。

Q 还有一个您刚才说的“金山”，我想起那首歌——北京的金山上。这幅画是大兴机场里最大的一幅。

对，最大的，效果还不错。“金山”是有出处的，从构思到画完断断续续一年多，跟这个机场的展陈环境契合。

Q 都知道您最初是油画家，而您的水墨笔意确实也不遑多让，书法了得。

我是师范大学毕业的，跟美院不太一样，毕业以后要去当老师，就要比较全面。我学油画，虽然是外来文化，我想中国人画油画无论如何最后要摆脱既有的桎梏，中国人的油画要落实到中国文化里。那么我很早就主动研习书法、国画。书法上我学魏晋南北朝，那时的格调大气、厚重。

Q 那么您觉得现在艺术生态，比如艺术家和市场是怎样的？

真正好的作品市场都是认可的，近现代大家的作品早有公论，无可争议地认同、认可的。齐白石、潘天寿、傅抱石、黄宾虹等等，包括像海派、岭南画派、长安画派，代表中国文化，师出有名。

中国的文化讲究的是意趣，要的不是完全的真实，如果要往真实走古代就走了，而他们觉得那个不高明。中国的文化一开始格调就特别高，西方在表现真实的时候，中国人追求的就已经是写意了。中国人的画面，永远是内心的一种关照，讲格调、讲境界、讲诗意。





Q 今年面对疫情，艺术家肯定不可避免地要与当下产生联系。

这个很重要，画家能记录一个时代、反映一个时代。面对疫情，画家虽然不能像医护人员一样投奔抗疫一线，但他们以自己独特的关注视角，用手中画笔，或描绘冲锋陷阵的一线医护人员，或刻画基层干部、社区工作者、快递小哥……抒发爱国情怀，宣传普及疫情防控知识，与全国人民一起同行，共克时艰！

Q 您怎么理解当代艺术，当代艺术比如新媒体还有一些年轻人做的那些。

当代艺术非常好，社会在进步、在发展，艺术也是在发展，但是我们理解的当代艺术，西方的艺术，它是一个流派否定一个流派，跟我们中国的文化不太一样。

我们的艺术为什么难，就是你必须在前人的基础上能够走出来，与西方艺术的评价标准也不太一样。当代艺术西方走到现在这个时候有些无路可走——艺术都不需要造型手段了，完全是一种观念，你只要认为这个东西是艺术，它就是艺术，像是一条不归路。

所有的元素都可以运用到艺术创作里头来，但要有艺术的思想、艺术的追求，无论你用什么样的手段还得是一件艺术作品，涉及一个人的思想，涉及你的理念、观念跟你的审美。现在很多问题都是教育问题，文化的断层，是整个社会大背景造成的。

Q 聊聊咱们民航的服务吧。

厦航的服务真的是最好的——福建的服务标兵嘛。海航也不错，更多的航空公司也各有特点。你看厦航的客舱经理会去当餐饮（公司）的领导，他就知道乘客的喜好，会有到位的配餐。比如厦门的“金鸡、百花”颁奖，厦航一定会在空中有这些文化的衍生品跟礼品送给乘客，把城市文化融合推广。

Q 走遍世界，中国民航跟外航之间的差别，您肯定感受更深。

我觉得我们的民航好，国外的比较简单随意，服务不如我们的周到。

从整个航空体系来讲，应该说我们的航空体系的管理水平跟服务水平还是高，但是机场的运行可能还是国外更先进。一个是正点率，还有那种更高的调度水平，你看那飞机像公共汽车一样，满机场都是，连续起飞。管理上、设计上我们还有提高的空间。

我们国内发展太快了，机场的规模、机场的现代化，国外不能比了。毕竟我们这些年取得的成就有目共睹。☺

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。

EMBARKING ON A NEW JOURNEY WITH YOUR KIDS 草木未春花事动

策划 / 曹慎慎

Visit Rovaniemi 供图

日历上的数字一天天跳过，生活的节奏却慢了下来。经历了难忘的一年，你需要抛开生活中的种种烦恼，获得一种在此刻重新出发的豁然。亲情、生命、健康、平安……这些熟悉的词在过去的365天得以重新定义，那么可贵，那样美好。2021年，伴随新一年的开启，我们的旅程也将收获新的方向，在即将到来的假期，带上心情，与家人一起再出发。

TRAVEL WITH YOUR KIDS 带上孩子,再出发

文/天真

我是一个二宝妈,每天都在所谓“美好”的二胎生(zhan)活(chang)中摸爬滚打。哥哥是个“猫狗嫌”的7岁小学生,妹妹是正处于Horrible 3的女汉子,可想而知,每天下班后回到家中的生活是多么充满惊喜。旅行,恐怕是我抛开眼前熟悉的一切,感受未知并享受纯粹生活的最好方式。

作为一个有家有娃的人,旅行的选择无外乎两种,带娃或者不带娃。我常常羡慕那些潇洒的爸爸妈妈,可以在有娃之后继续二人世界的浪漫,也惊叹于旅途中偶遇的日本妈妈和瑞典爸爸的超能力,可以游刃有余地一拖二、一拖三或者一拖四。不得不承认,我只是一个平凡的“老母亲”,既做不到把娃撇下独自潇洒,又不敢贸然挑战一拖二模式,于是从哥哥两个月开始,凡是有家庭旅行我们就一定会带着娃。从最初的不知所措,到如今的处变不惊,从用婴儿背带驮着哥哥,到现在拽着老大、推着老二的“二拖二”模式,一次次的实战让菜鸟爸妈渐渐变身亲子游达人,虽然旅途中充满了各种突发状况和酸甜苦辣,但更多的还是记忆中闪闪发光的美好。

在珠海,兄妹俩与海豚亲密接触,海洋王国的小精灵更是给妹妹留下了挥之不去的印象,以至于在回来后的几个月里,见人就显摆“我去海洋王国看小精灵了”;在亚布力,他们拥抱漫天飞舞的雪花,在雪地里撒欢儿打滚;在桂林,两人化身小小探险家,寻找身边的各种植物,哥哥还制作了人生中的第一个植物标本;在三亚,两人堆城堡、挖沙子到废寝忘食,临走前还强烈要求把

家当(小桶和小铲子)留给沙滩做礼物;在普吉岛,兄妹俩为百岁的大海龟喂食,趁海龟不注意,哥哥还偷偷尝了一口海龟的饭,随后说这是他吃过最“特别”的食物;在塞班,他俩乘着潜水艇观察鱼群,钻入海底探索古老沉船的奥秘;在波士顿,兄妹俩发现原来“年夜饭”也可以在早上吃……

有人说,人生中最好的旅行,就是在一个陌生的地方,发现一种久违的感动。这何尝不是亲子旅行的意义呢。平日两点一线的生活,让绝大多数爸妈都被各种兴趣班、考试和作业牵绊着,但凡休息就是游走于五花八门的培训机构,几乎没有时间去发现生活中的美。而带着孩子去旅行,不仅让他们多了一种打开世界的方式,还多了一份来自父母的纯粹且亲密的陪伴,没有兴趣班,不用做作业,不用咆哮与抓狂,哪怕就是一片海滩、几把躺椅、几个小桶和几片贝壳,就能舒舒服服地玩上几天。父母与孩子一同奔跑在细软的沙滩上,追海浪、抓螃蟹、搭城堡,远离喧嚣,回归童真。难怪有许多小朋友都会说:“在海边的时候,爸爸妈妈也像我们一样变成了小朋友!”

春季踏青赏花,夏季玩沙戏水,秋季不如来一场寻找叶子的旅行,冬季则带上孩子一起玩雪,如今的亲子旅行,样式越来越丰富,选择也越来越多,无论是海滩、城市、草地,还是动物园、博物馆、主题乐园,都能找到适合自己与孩子的一款。人生的课堂有很多种,既可以在教室里、书本上学习,也可以在大自然、旅途中去探索。在即将到来的假期,让我们与娃一起耍。





WHY KIDS SHOULD TRAVEL 大山大川的旅行

文/陈蓉 图/天使和坚果派

我热爱带着孩子满世界跑，尤其是去看大山大川，这是很多人都知道的事。对于这件事，每位父母的看法可能都不一样。但到目前为止，我看到最主流的观点还是：同样是花掉时间，孩子可以在家里呆着，可以出去走走，也可以去更远的地方旅行。

去更远的地方旅行，这只是和其他两项并列的第三种选项。我的看法与此不同。因为工作原因，几年下来，我带着自家娃以及参加我们营地活动的孩子们走南闯北不知几十趟，北至北极圈，南至好望角。

在游历大山大川的过程中，孩子们的变化与成长，他们所传递出的美好与能量，不断让我确信，去更远的地方旅行是一件意义非凡的事情，而不能仅仅作为某种选项。

我们为什么要带孩子去更远的地方，看大山大川？

自然教育的本质

专业些讲，这些深入自然界的课程或者项目，被统称为自然教育。那么，什么是自然教育？

让孩子看花花草草、山川河流，感受自然之美？了解地壳运动、生态演变，学习地理知识？翻山越岭，克服困难，强身健体，锤炼心智？

这些都是，但又不是全部。我理解的自然教育，是生命教育、生存教育和生态教育。

我们在热带雨林，看到平滑的苔藓、低矮的灌木丛、高大的树林，我跟孩子们形容，这就像一个多元化的小区，有平房、有别墅、有高楼大厦。你想让孩子知道什么是生态的多样性、世界的包容性，他们



站在雨林里，亲眼看着这些不同形态的植物，想着这个形容，会豁然开朗。

这是生态教育。

“在雨林里，气根导致独木成林，气根到底是向上长还是向下长？树上有一个空中花园，那兰花为什么会长在树上？”我们跟孩子们一一讲解什么叫附生，什么叫寄生，他们边听边看，凑得无限近地看，效果比在学校上4节自然课还管用。

看到颜色鲜艳的蘑菇，我们会告知，越是艳丽的蘑菇越有毒，孩子们恍然：原来动画片里的毒蘑菇长这样！

这是生命教育。

雨林里没有真正意义上的路，如果稍微下雨，行进更是艰难。这些城市里长大的矜贵孩子，在这种原始环境下很快就忘记矜持、忘记自己怕虫子，想办法让自己保持平衡不摔跤，手脚并用，唯一的目标

就是能走出去。

在雨林里搭帐篷，不能随便选址，老师会详细解释怎么选地势，如何避雷。

在崇左，我们拿着高清望远镜观察白头叶猴。猴妈妈抱着小猴妹妹，小猴哥哥在前面走，它们行进在与地面90度垂直的峭壁之上，需要抓着一丝一丝的缝隙攀爬。

猴哥哥显然还在学习中，不时摔跤，但妈妈抱着小妹妹，不会伸手，猴哥哥有时差点抓不住，会立即用另一只手自救。孩子们看到这些会思考，猴子尚且如此，我们是否也该更加勇敢？描述勇气是一件很虚的事，我们希望孩子果敢坚韧，不如带他们上一堂大自然准备好的课。

这是生存教育。

生态、生命、生存，是大山大川作为一个虚词的具体呈现，也是它之于一个孩

子在知识、行为层面上的意义。那么精神层面呢？

万里路撑起好心态

我认为大山大川的关键，是一个“大”字。

大是天地之大，自然之大，现代人类社会最前沿的科学、最精密的技术，在我看来都不能替代它。

你戴着VR眼镜看到的火山或冰川，跟你真的站在高处俯瞰山川湖海，绝对不是一回事。

在雅鲁藏布江大峡谷，我们爬到一个村子，看着前面的大片平地，悬崖之下就是滔滔江水。

我们的随行专家安老师，曾是高考地理学科的出题人，站在崖边指着浩瀚山川对孩子说：“你们知道吗，这里在百万



陈蓉

天使和坚果派创始人兼 CEO
中国营地教育联盟副理事长

这些年深入自然，踏遍山川湖海的经历，我曾把它浓缩成一段话写在我们课程的扉页上：

在每一片树叶，每一只蚂蚁，每一颗石头后面，都有一段长长的生命的故事，使得它成为现在的它。每一个大自然的创造，无论渺小或伟大，都有一段复杂的让人不解的过程。

年前曾是海底，经过无数次地壳运动变化出平地，冲积出峡谷。”

他捡起一块石头，跟孩子们讲解：“这就是来自海底的证据。”

在南非好望角，非洲大陆的最南端，当地老师 Nick 让大家在海边找一株最长的巨藻。这些巨藻从海里长出来，被大风刮到岸上。我和儿子畅畅在狂风里艰难行进，终于看到一株无比长的，我告诉畅畅，一个人张开双臂后的整体长度，基本等同于自己的身高，那么我们来量一量。我一

共 4 次展开双臂，那么这株巨藻至少有 6 米长。

那天，风出奇地大，我几乎无法站立，畅畅也只能抱住我，我们在狂风中举起手里的巨藻，向老师展示战利品。那真是让人此生难忘的画面。

如果不是在这些环境下，浩瀚的自然背后藏着岁月历史，我们作为人身处其中，很难真正体会到生命之博大、世界之辽阔。什么是大气？见过森林的人不会被一棵树困住，这就是“大”。



大山大川本身就带着震撼人心的气概，体验经历过它的孩子，会胸怀宽广。他们看过不同环境下不同生命的生存方式，了解世间所有生命能走到今天都经过了漫长磨砺。他们翻过山越过岭，知道什么叫高原反应，什么叫量力而行，知道人的渺小，也尝试过人的强大。

大山大川，会奠定一个人的基础世界观，而这种观念体系一定是好的，甚至在我看来，是最好的。

人生中最美的回忆，或许是那年和孩子躺在雪地里看星星

作为父母，当我们和孩子一起站在星空之下，江海之上，还会有另一层收获：亲子关系的美好加固。这样的动人故事，我在旅途中见过很多。

2019年圣诞北极圈之行，我们在几乎极夜的山上露营，所有人都穿着厚厚的连体防寒服。

同行的一个家庭，爸爸是位成功人士，很酷，向来不苟言笑。那天晚上我们集体泡温泉回来，我猛地看见他们一家三口并排躺在雪地上，手拉着手，都摆着大字。我走过去，这位爸爸转头对我说：这样躺在雪地里，看到的星星是最美的。

我完全没想到这位酷爸会有如此浪漫的内心，惊讶又感动，或许这就是天地浩渺的力量。

穿越热带雨林12公里，最挑战的当然是一双舒服的鞋。一位爸爸偏不信邪穿了一双名牌户外鞋。他女儿走在前面，全程三步回头，不停问：爸爸你没事儿吧？爸爸你鞋带开了，我来给你系上。

他爸爸当场感动得一塌糊涂，事后眼含泪花对我说：“我以为我是来照顾她的，没想到是她照顾我。”他女儿11岁，游泳健将，体力好着呢，又常年来营地，哪里需要照顾，但这真是一个动人的故事。

在那些极致的环境下，全家携手共渡一个难关，牵手共享一个浪漫时刻，怎么看都是此生难忘的美妙回忆。



怎样拥有一段完美的亲子旅行？

• 旅行目的地的选择 •

在初中之前都是全家旅行的黄金年龄。这个时候孩子还没有进入青春期，没有特别强的自我意识，也不会“无事生非”。旅行目的地的选择，就是基于全家人的考量。所以，要以全家人的一致兴趣为主。

通常学龄前家庭，不建议长途跨洲旅行，时差和气候差异，很容易导致孩子生病。最理想是3个小时以内的飞行，5天以内的行程，到达目的地之后尽量不要频繁换酒店，除了打包太麻烦，更重要的是，要花时间重新去适应新的环境。

小学阶段的孩子，家庭旅行需要有意义——这个目的地是知名的火山？海洋？峡谷？极光？雨林？孩子每一次的旅行都要有所收获，旅途中的学习更能记忆深刻。再大一点的孩子，基本上都喜欢跟同学和朋友出去，这个时候跟家长一起旅行，最容易“相看两生厌”。识趣点的话，还是各自欢喜比较好。

当然，每年一次的全家人一起旅行，如果能成为一个家庭的年度大事，那是最好。不过，孩子的意见可能就会成为主导了。这个阶段的旅行，更强调“一生一次”的地方，需要借此建立家庭关系的紧密联结。

• 全家一起做准备 •

决定目的地之后，有很多基本功课需要提前做好。比如，行程的策划、内容的准备、行前物资的采购。当然，最重要的是确定机票和酒店。低龄家庭尽量选择白天的航班，我们就曾有过搭乘半夜的飞机，孩子在候机室睡着了，怎么也弄不醒的尴尬状况。如果是跨洲飞行，最理想的是到达当地是下午，这样可以带着孩子玩疯一点，吃完晚饭倒头便睡，第二天时差就倒过来了。

酒店不一定要豪华，更重要的是要family friendly，所谓“家庭友好”。可以挑选公寓式酒店，或者，房间稍微大一点，带个小厨房，方便烧开水，泡茶泡方便面。淋浴还是浴缸，也是有讲究的。花洒不方便取下来的话，低龄孩子的洗澡就是个大问题。

那种网红打卡型酒店，大部分都偏重于外观设计和室内装饰，太多的镜面、台阶、

水景，这些看上去很美的设计，都容易隐藏危险。家长也需要休息，没法做到每秒都绷着弦。所以尽量减少这种基本的风险。

机票酒店行程之外，更重要的是和全家人一起预热——我们要去哪里？这是在什么国家，附近有哪些国家/地区/城市？那个地方用什么货币，跟人民币如何兑换？有什么重要的历史，我们这次的行程里是不是看得到？有什么好吃的？他们说些什么语言……找一些相关的纪录片和书，提前一个月，全家一起来预读，不仅对旅行带来期待，也是一个共同学习的过程。

• 旅途上的分工合作 •

旅行是一个全家合作的项目，所以要让每个人都有角色。孩子可以承担用英文去买冰激凌买零食的角色，爸爸负责开车，妈妈负责问路；每个人都要背自己的书包，把自己的零钱和零食、纸巾、洗手液等都装自己包里，而不是让爸爸或者妈妈做一个大骆驼。给老人和同学带礼物，孩子可以有一个预算，自己做主。这些分工和任务，让孩子学会合作，学会妥协，也学会了成长。

• 美好的记忆和收获 •

所有美好的记忆，都需要被呈现出来。旅行之中，我们各自选择自己喜欢的方式，用手账、笔记、图画、照片或者视频，把美好的景象和内心的感动，都一一记录下来。也可以全家人合作，一起来做一本纪念册或者一张大画。每次旅行都有这么一本，积累下来，也是沉甸甸的一箱了。过两年翻开来，还可以聊起很多有趣的故事。

更重要的是，每天都找点时间来做个小小的反思“reflection”——我们今天做了什么，吃了什么，遇到什么？哪些做得好，哪些还需要改进，哪些行为以后再也不能做……滴水穿石，这就是旅行中“处处皆课堂，时时皆成长”的最佳做法。

上述这些工作，不一定都要做完，根据自身情况而定。

最重要的是，一家人在一起，在路上，认识世界，更爱彼此，本身就足够美好。

EMBARLING ON A NEW JOURNEY WITH YOUR KIDS
草木未春花事动
飞行小达人



Allen Taylor 摄

"NAUGHTY KIDS" ON PLANES

“熊孩子”上飞机

文/尹珊珊

身为老母亲一定都有过带着“熊孩子”上飞机的经历，乃至每次一说起出行都开始苦恼，怎样才能不手忙脚乱，怎样才能不让周边的旅客侧目皱眉，怎样才能让“熊孩子”像天使一样？

作为资深乘务长，真的是在航班中见识过各种各样的娃，有活泼可爱的、有腼腆胆怯的、有礼貌乖巧的，当然也有“无法无天”的。

不管是什么性格的孩子，妈妈的乘机功课一定要做好。



尹珊珊
南航乘务长

衣



飞机客舱内的温度一般保持在 21 至 25 摄氏度。即使是夏天，客舱中的温度也不会太热。尤其是刚刚起飞的时候，甚至有些冷。夏季的航班上很多家长只给孩子穿了夏装如小背心或吊带小裙子就上了飞机，飞机上毛毯有限，不能保证人人都有，一旦孩子在飞行过程中睡着了，穿着过于单薄就很容易着凉。同样，冬天客舱内不会太冷，因此给孩子也不要穿得过厚，尤其是连体的厚棉服会让孩子很燥热，不方便活动和穿脱。要给孩子穿易脱的衣裤，里面穿上薄毛衫和秋裤，热了，就把棉服脱掉，出客舱的时候还不容易感冒。

还有些孩子天性活泼，到了飞机上，更容易兴奋。用餐时，有的孩子会突然趴在舷窗看看窗外的白云，有的孩子又会高高爬上座椅，按按头顶的呼唤铃。此时，撞翻了饮料，踢翻了小桌板的事儿常有发生，孩子的衣裤也会弄脏弄湿。有些家长，因为把所有衣服都托运了而无法给孩子更换，孩子只能一路上穿着湿乎乎的衣服。

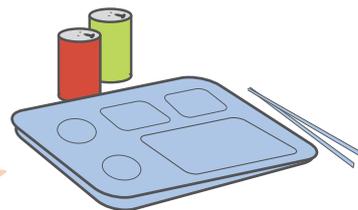
建议：家长朋友在托运行李前，一定要事先给孩子准备好备用衣物，同时请各位妈妈关注出发地和目的地的天气状况，随身携带外套非常必要。如果孩子较小，航行时间较长，建议带一条儿童毯以备睡觉时用。如果孩子顽皮，那么妈妈们还要另外再随身带条裤子哟。

许多旅客朋友可能不知道，在飞机起飞前 24 小时，您可以向航空公司提出申请订制免费的特殊餐食（如果您的航班中没有餐食供应或个别地方的食品公司没有特殊餐食提供等情况除外）。特殊餐食不只包括：清真餐、素食餐等成人餐食，还包括婴儿餐、儿童餐。如果时间允许，就请妈妈们给孩子订一份适合他们的餐食吧。

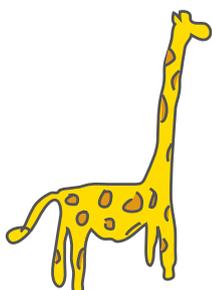
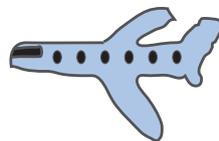
飞机上的饮料基本是不限量供应的，这给孩子提供了开心的源泉。家长们一定要监督好自己的孩子，不要“贪杯”哦。过量的雪碧、可乐等碳酸饮料，会引起腹部胀气，使孩子消化不良。如果要喝热饮，孩子还是尽量选择白开水吧。

建议：不要空腹乘机，也不要吃得过饱。在随身携带的包包里，别忘了给孩子装些他们平时爱吃的小零食，以备不时之需。尤其提醒婴幼儿家长，记得带着奶粉，飞机上是没有奶粉提供的。

食



坐



哭

看到这个“坐”字，有不少旅客一定会问：“坐飞机？谁不会‘坐’啊？”可你知道如何“坐”才是安全的吗？孩子们还应该遵守哪些安全规定吗？

首先，怀抱婴儿（2岁以下的孩子我们称为“婴儿”，没有单独座位，需要家长抱着）的家长 and 15岁以下的儿童乘机时，禁止坐在紧急出口附近几排中的任一座位。有些家长说，我会看护好我的孩子，不让他触动紧急出口的把手。但实际情况是，坐在该位置的旅客在紧急情况下要配合乘务员的工作，肩负起打开出口的责任。显然怀抱婴儿的家长 and 儿童不具备履行这项责任的能力。

抱婴儿的家长，坐在靠窗的位置最为安全。因为机舱过道狭窄，如果婴儿的头部和其他肢体伸出过道，很容易被过往的餐车和旅客撞到。

安全的抱姿是：孩子的头部朝向非过道的一侧，将孩子抱在臂弯内，头部勿置于座位扶手上，同时家长一定要自己系好安全带，而不是将安全带系在婴儿身上，不要把大人孩子绑在一起。如果飞机上有婴儿安全带，乘务员会主动提供，家长朋友们不要嫌麻烦而拒绝。

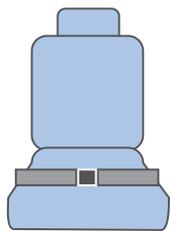
近年来有许多非常 nice 的妈妈，会在入座后，给周边的旅客送糖果和耳塞，并先致歉，因为宝宝可能会吵闹到周边旅客。其实这样的行为不仅得到周边旅客的理解与赞扬，更会给宝宝做出如何与人相处的好榜样。

建议：给孩子带上他/她喜欢的、安全方便的小玩具，或者是图书、画本和彩笔，会让孩子们更有耐心地安静就座，也给孩子的旅程带来乐趣。孩子的玩具是他/她的宝贝，妈妈们别忘了下机时妥善安置，以免遗失。

在国内旅游航线的航班中，我们经常看到这样的景象：几个熟识的小朋友扎堆地聚在客舱的某处玩得不亦乐乎，孩子们的座椅周围全是零食渣渣和碎纸屑等垃圾，而他们的家长也在开心地相互聊天；甚至有些家长允许孩子在客舱内随地大小便；还有的带婴儿的家长因为怕孩子不停地哭，就抱着孩子从前舱走到后舱，晃来晃去。

如大家所知，民航客机是最安全的公共交通工具。在航班中，我们要自觉遵守公共秩序，维护公共卫生，约束自我行为。带着孩子出门的家长们要明确，不能抱着“我是带孩子的特殊旅客，我要享受特权”的心态，而是要用自己的行为习惯给孩子树立好的榜样。监督孩子行为、保护孩子安全的责任，不能以一句：“他还是小孩子”而对孩子所做的一切听之任之。我们必须执行航班中的“安全法则”，才能确保安全。

建议：给孩子养成好的乘机习惯，该坐的时候坐，就座时系好安全带，不要在客舱内奔跑、攀爬，去洗手间有家长陪伴，不要触动客舱内带有红色标志的按钮、手柄（红色标志表示紧急情况下使用）。只有家长朋友们更加重视安全，小孩子才能够得到更多的安全。另外飞机上是有洗手间的，可能会有人排队，请给孩子养成良好的如厕习惯。



行



不可避免，即使妈妈们非常细心地为宝宝乘机做好万全的准备，但还是会遇到“熊孩子”们哭闹不止。妈妈们不要着急，机上的乘务人员会非常乐意提供帮助。

首先，我们要分清哭闹的原因：生病、不舒适、急躁、没睡醒就要下机、和小伙伴闹别扭等因素都有可能。如果是生病，就一定要第一时间告知乘务员，乘务员会进行客舱广播寻找医生。如果是其他原因导致的哭闹，妈妈们要多一点耐心哦。机舱内空间有限，人口密集，孩子们会有不适应，不能简单地给孩子一个 IPAD 或是手机，而要关注孩子的感受，给予孩子应有的安全感。

我在工作中曾遇见过，孩子哭闹，家长只是粗暴地责骂，孩子越哭越凶，周边的旅客越来越烦，家长更觉得没面子。这是个恶性循环，伤害的只有孩子。在这次事件中，通过乘务长对孩子的拥抱和安抚，最后才逐渐平息。

甚至也会有周边旅客因孩子哭闹而投诉乘务员的不作为。乘务人员有时因忙于其他工作，而未看到具体的事情发生，其实不管是不是孩子的家长，只要按一下呼唤铃，乘务员马上就会来到您身边解决问题。因此如果您觉得孩子哭闹还是很棘手，还是找找专业的乘务组吧。

家长的怀抱永远都是孩子们避风的港湾，家长的行为永远是孩子们的榜样，愿我们一起努力，给孩子们带来安全、舒适、难忘的空中旅行！

亲子游，去哪儿？

我们常说，人生需要一场说走就走的旅行，可是许多父母又有这样的困惑：我们有时间，又想旅行，却不知该去哪里玩。来自去哪儿网的数据显示，2020年亲子游目的地排名前十位的分别是成都、上海、深圳、重庆、北京、昆明、西安、广州、三亚和海口。

在亲子游产品的偏好上，不同年龄阶段的家庭存在目的地选择的差异。12岁及以下儿童处于认知发展阶段，偏好主题乐园、动植物园等娱乐性较强的产品；13至18岁青少年在旅游产品上更注重人文内涵和自我提升，博物馆、研学类成为此年龄用户的需求导向。

2020年，携带婴幼儿（0至6岁）出游首选的五个国内目的地分别为成都、上海、三亚、深圳和重庆，携带7至12岁儿童出游首选的五个国内目的地分别为上海、成都、深圳、北京和昆明。

83.92%

14.51%

在亲子游客群的构成上，2大1小组合比重最大。2020年，通过去哪儿网预订机票的用户中，带一孩出游的比例为83.92%，带二孩出游的比例为14.51%。在旅行方式上，自由行在行程安排上更加灵活，方便照顾儿童，自由行成为亲子出游的首选。

2020年亲子游目的地 Top 20

1	成都	11	杭州
2	上海	12	郑州
3	深圳	13	长沙
4	重庆	14	哈尔滨
5	北京	15	厦门
6	昆明	16	南京
7	西安	17	贵阳
8	广州	18	青岛
9	三亚	19	乌鲁木齐
10	海口	20	天津

2020国内热门目的地 TOP 20 (按年龄细分)

0~6岁

成都
上海
三亚
深圳
重庆
昆明
北京
西安
海口
广州
杭州
郑州
长沙
厦门
贵阳
乌鲁木齐
南京
哈尔滨
青岛
兰州

7~12岁

上海
成都
深圳
北京
昆明
广州
重庆
西安
三亚
海口
杭州
哈尔滨
长沙
厦门
郑州
南京
贵阳
天津
青岛
乌鲁木齐

13~15岁

上海
成都
昆明
重庆
深圳
北京
广州
西安
海口
三亚
郑州
杭州
厦门
长沙
哈尔滨
天津
南京
贵阳
青岛
温州

16~18岁

成都
上海
昆明
重庆
北京
西安
广州
深圳
杭州
郑州
海口
南京
哈尔滨
长沙
厦门
天津
三亚
青岛
贵阳
沈阳

数据来源：去哪儿网



国航 “知音宝贝”常旅客计划

常旅客计划是航空公司、酒店等行业向经常使用其产品的客户推出的以里程累积或积分累计奖励里程为主的促销方式，是吸引商务旅客、提高公司竞争力的一种市场手段。随着亲子游市场越来越火热，各家航空公司也分别推出了针对小朋友的常旅客计划，如国航的“知音宝贝”计划，年龄在两周岁到十二周岁（不含十二周岁）的小朋友都可以参加。申请成功后，小朋友会拥有一张属于自己的“知音宝贝”卡。有了这张卡，不但坐飞机旅行可以累积里程积分，入住酒店、网上购物、健康体检等消费也可以得到奖励积分。还有更妙的，有了积分，可以兑换奖励客票和升舱，要是小朋友的积分不够，爸爸妈妈的积分还可以转赠宝贝。



东航 “东方小飞人”儿童飞行护照

对于小朋友们来说，能在飞机上获得机长叔叔或阿姨的寄语一定是一件值得期待的事情。东方小飞人儿童飞行护照便可以让你梦想成真。2008年，东航正式推出专门为2至11周岁儿童设计的服务品牌——东方小飞人。每一位成为“东方小飞人”的儿童旅客可以拥有一本儿童飞行护照，这本护照可以记录“东方小飞人”的每一次飞行经历，陪伴小飞人在飞行中茁壮成长。东航的乘务员会为小飞人的飞行护照盖上卡通飞机印章，小飞人还可以获得机长的签名和留言。无论小飞人们走到哪里，都能得到东航无微不至的照顾和关爱，培养并享受独立飞行的能力。值得一提的是，小飞人账户积分不设有效期，年满12岁后自动转为“东方万里行”会员，如果积分足够，还可以直接晋升为东航的金银卡会员。

除此之外，“东方小飞人”每年还会为小朋友们举办丰富多彩线下活动，小飞人们能够参观机库、模拟飞机逃生演习、做一天的小空乘，还能亲手制作航空儿童餐等。





南航 “兼职妈妈”让宝宝轻松行

在广州白云国际机场，南航特设了“特殊旅客服务柜台”为儿童旅客、孕妇、抱婴旅客、老年旅客、轮椅旅客等旅客群体提供值机服务，柜台台面高90厘米，比普通值机柜台矮30厘米，这个高度正好适合孩子们的身高，既人性化又温馨。

在明珠贵宾休息室两舱区设有专属的儿童游乐区，集母婴室、儿童活动功能于一体，为旅客提供婴儿湿巾、尿不湿等育婴用品，母婴室更是为妈妈们提供独立空间，小旅客们在活动区可以阅读中英文绘本、观看动画片、益智玩具，度过欢乐时光。

南航明珠贵宾休息室还有一群心灵手巧的小姐姐，会根据季节为小朋友提供口味丰富、造型精致的特制酸奶杯和特饮，广受好评。小姐姐们还经常充当起“兼职妈妈”，协助爸爸妈妈们取餐、照看孩子、哄睡、陪玩、讲绘本……用亲和精细服务赢得旅客的口碑，让带萌娃出行的旅客更安心、更放心、更舒心。

海航 “无陪儿童”行程可视化追踪

作为海南航空 Care More 关怀系列产品之一，海南航空为“无陪儿童”提供了细致入微的空地服务。小旅客从到达机场柜台办理值机手续的那一刻起，就会得到地服人员和客舱乘务员的特殊照顾，直至被平安地送到异地的家人手中。

海南航空推出的一路“童”行产品具有多重优势：一是具有更加灵活的申请时限，儿童家长最迟可在航班起飞前1小时提交申请；二是家长可通过海南航空工作人员上传照片，实时了解小旅客在隔离区内候机、登机及到达后下机的状况，实现可视化行程动态追踪。通过无缝隙的出行守护，不仅让小旅客在安全出行的同时感受到温暖与欢乐，也让家长们多了一份安心。

目前，该产品已适用于海南航空北京、海口、西安、太原、天津五地之间互飞的直达航班，后续将不断拓展至其他航线。“无陪儿童”旅客家长可通过海南航空APP、微信公众号和移动网站点击一路“童”行申请该服务项目。



新加坡航空 Yummy! 机上餐点服务

新加坡是亲子旅行的热门目的地，而搭乘新航航班也可以享受非常便利的乘机服务。新航会为带婴儿出行的乘客提供摇篮预订服务，并在飞行中提供尿布、围兜等婴儿用品。

针对不同年龄段的婴幼儿、儿童及青少年，新航会提供营养美味的餐食，乘客只需在机票预订时提出餐点申请。婴儿餐适合1岁以下婴儿，每餐由3瓶婴儿主食、蔬菜和甜食所组成（每瓶约80g至110g）。断奶餐适合1至2岁婴儿，比婴儿餐量多，易咬食且易消化。儿童餐适合2至7岁儿童，易咀嚼且易消化，对儿童有吸引力。此外，新航为搭乘新航套房、头等舱、商务舱的青少年乘客准备了“Yummy! 机上餐点”服务，既有中餐常见的炒饭和蛋糕，也有新颖的餐食搭配，选择非常丰富。

此外，新航的 KrisWorld 机上娱乐系统提供超过 1800 种娱乐选项，包括电影、电视节目、音乐、游戏及资讯应用等，丰富多彩的儿童节目让亲子家庭的乘客享受乐趣无穷的飞行时光。



阿提哈德航空 空中保姆服务

即使对最有经验的妈妈们来说，带儿童或婴儿出行也不是一项轻松的任务，尤其是在长达 10 小时的远程航线上。原本想补充睡眠的父母很可能因为“熊孩子”的兴奋而全程陪玩。倘若能有一位懂孩子、爱孩子的保姆帮忙，那该有多好，阿提哈德航空可以帮你实现愿望。

“空中保姆”的角色彰显了阿提哈德航空对旅客需求的理解，以及让亲子旅程尽可能轻松舒适的承诺。身穿鲜亮橙色围裙的“空中保姆”，将在长途和超长途航班飞行途中为父母们提供育儿支持，协助父母们，让小朋友们的旅行更愉悦更轻松。比如，“空中保姆”会为小朋友提供各类有趣的益智玩具或者玩偶，陪伴小朋友们一起玩耍，让小朋友们乐在其中。“空中保姆”们也会照顾独自旅行的小朋友。阿提哈德航空的“空中保姆”均接受了拥有世界领先育儿专业的诺兰德学院的深入培训，包括对“儿童心理学”和“社会学”的研习。

此外，阿提哈德会为登机的小朋友送上儿童活动包，让小小冒险家们在飞行途中使用“阿提哈德探险家”活动包去探险，活动包中包括涂色书、游戏和拼图。为了让旅客在带儿童乘机时舒适放松，阿提哈德航空的部分机场休息室设有专门的家庭活动室，登机时间一到，地服人员会先邀请家庭上飞机，让亲子出行的旅客有额外时间在飞机上安顿下来。

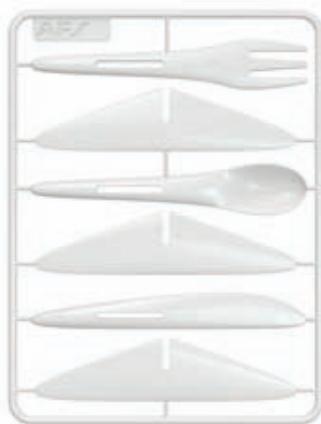
阿提哈德 E-BOX 机上娱乐系统会在机上提供最新的儿童电影、电视节目和游戏，让小朋友们玩得不亦乐乎。阿提哈德航空的家长监管功能还意味着父母们可以控制小朋友们观看的内容。如果乘坐阿提哈德的空客 A320 和 A321 飞机，小朋友们将需要携带自己的设备和耳机。在飞行之前将阿提哈德的 E-BOX Stream 应用程序下载到他们的设备上，他们只需要连接就可以播放了。



芬兰航空 FINNAIR PLUS

芬兰航空推出了为2至17周岁乘客专门定制的 Finnair Plus 青少年会员（免费入会）。会员可以通过搭乘芬兰航空航班和享受 Finnair Plus 合作伙伴服务积累积分，获取等级，如飞机航程累计10次可以获得一份精美礼品等。姆明是一只芬兰的小精灵，也是深受全世界小朋友喜爱的卡通形象。自2018年起，芬航开始为儿童及少年乘客分发姆明魔法机和姆明行李标签，为他们的旅途增添一份魔力与欢乐。除此之外，在芬航商店里，也可以购买送货上门的姆明产品，姆明和他的朋友们能为各个年龄段的孩子带去惊喜。

芬兰航空在赫尔辛基机场的每个休息厅都有一处儿童娱乐区，里面有姆明玩具、积木和拼图。此外，申根区休息厅和贵宾休息厅配有一个由 Oiva Toikka 设计的渡渡鸟秋千和小型攀爬肋木。



法国航空 趣味铝塑餐具 + 正念养育程序

作为世界三大烹饪王国之一，法式大餐名声在外，法航的儿童餐食自然也不失水准。为了让小朋友更舒适地就餐，法航邀请著名设计师欧金尼·库勒为经济舱的小朋友们设计了一套线条简洁、精致美观并符合人体工程学要求的趣味铝塑餐具，其中的刀叉可组装为飞机造型，既实用又有趣。

对于0-23个月的婴儿乘客，法航会提供婴儿套餐，包含小杯装甜味和咸味婴儿食品及婴儿饼干。对于2-11岁的儿童乘客，法航会提供包括新鲜沙拉、热食、软面包、苹果汁和水果泥等在内的儿童套餐，所有食材均选用有机食材，符合儿童口味，且使用方便的趣味餐具装盛。

除此之外，法航还邀请所有搭乘长途航班的儿童和家长乘客一起通过 Mind 程序来发掘正念养育所带来的好处。6款儿童版 Mind 程序出自从事心理咨询与治疗工作36年的儿童正念培训师艾琳·斯奈儿(Eline Snel)的《正念养育：提升孩子专注力和情绪控制力的训练法》一书。

CHERRY BLOSSOMS AND COLE FLOWERS 残雪赏樱 水乡花黄

文 / 赖子

要么在赏樱 要么就在去赏樱的雪山上

皑皑的积雪在融化，大地正变换着色彩，唯樱已绽放。

3月底4月初带娃去日本中部号称“升龙道”的岐阜长良川、高山飞驒（音“驼”）、金泽小松踏春，一路都是山旮旯地方，自然接地气，不是樱花就是雪。有一天住新穗高雪山脚下吕吕店，店里大堂竟还生着熊熊火炉子。

原以为“升龙道”是什么自创噱头，后知后觉发现此线也值得“知乎”实锤介绍。路线大体由中南部盘旋迂回而北上，四季皆有讲不完的故事。

既为官方认证路线，早春时节却是立山黑部未开山、鸫鹑夜游未放捕、白川乡点灯已完结的节骨眼上，这么闷闷闷闷的山野行程，唯有用泡温泉和吃吃吃来填满，何况还穿插了经典打卡地：童话般的白川

乡合掌村和新穗高雪山的双层缆车等等，实在是很适合溜娃撒欢。当然，为樱而来，是这季老少皆宜的主色调。

岐阜县高山市及白川乡一带被阿尔卑斯群山环抱，飞驒山脉绵延不绝，此行核心活动区在这里。由名古屋机场入境，在去岐阜山间的一路上已开始舔车窗赏樱。夜宿长良川边，沿河静谧绽放的白色染井吉野樱花美景，合着眼前飞驒和牛的嘶嘶焦烤声，一口一口真切咽下的，都是行走的欢脱。

要说中部赏樱期之长、品种之多，冠绝岛国。就从2月中伊豆的河津樱开始，直到4月底松本城八重樱下“夜樱会”演奏而止，闭眼摸也摸不出中部樱花期的怀抱。哪怕是此行短短几天，也可以前脚阿尔卑斯山雪景，后脚稀有樱花品种满开。

人在此山中，遇川搜“堤”、遇市搜“公园”，必为官宣的赏樱佳选。结果通常在走去的路上，已迷失在房前屋后、街边巷里的樱花阵中不能自拔。有天逛完高山市的传统老街，打卡富山环水公园的“世界

最美”星爸爸，微风摇曳的满开樱花，在富岩运河沿岸延伸绽放。要不是树下下坡地皆是三五成群坐卧不拘的赏樱人，简直捂不住我的土拨鼠叫。

严谨派的赏樱终在金泽兼六园中寻得。信步在日本三大名园之一的兼六园里，尽是江户时代建筑风，搭配园中四十多种樱花怒放的繁盛景象，娃甚至不费周折就找到了稀有品种“菊樱”。

早春山间空气干燥清新，沿途各家民宿温泉在四通八达的车站边错落排开，看一眼都可以洗涤灵魂，何况寻得了临老街、望雪山的私汤，浪得几日是几日。

高山土特产“飞驒牛”是相当亲民认证的和牛，也是与松阪牛、神户牛齐名的冠军和牛。在当地每遇餐馆、小食店，只要门口立着“飞驒牛”标牌皆可下手，足以再次告慰灵魂。牛肉可乐饼、串烧、拉面、寿司、肉包、烧烤等并称“飞驒牛料理的高山六吃”，一天两种安排一下。如果来盘拼牛烧烤，除了规规矩矩烤，蘸盐和朴叶烧两种重口味都可一试。



Banter Snaps 摄

此线路适合带4岁以上儿童，车程较长，需准备零食、小玩具。薄羽绒或夹棉外套已可抵御最冷的新穗高山顶的风了。温泉不提供儿童浴袍，可自备。我娃一路除了记得樱花，还自动生成冰激凌地图：高山蜂蜜冰激凌、白川乡米香冰激凌、新穗高白色恋人冰激凌、飞驒牛乳冰激凌、兼六园金箔冰激凌……谁让好吃是真的呢。

十来百转千垛万亩 一眼亿年

父亲的家乡兴化，有着与普罗旺斯薰衣草园、荷兰郁金香花园、京都樱花并称四大花海的金垛油菜花田。

清明前后，油菜花开。鱼米之乡最好的赏花季节到了。水道交错间，金灿万亩的花海名声大震，已经不是一天两天的事了，和隔壁李中水上森林携手铺展出了暮春三月江南水乡的胜景。

从泰州机场驱车一小时，落脚兴化市区。早上一碗大煮干丝之后，就可以启程前往缸顾东旺村的千垛景区了。长期囿于城市丛林的娃，在省道一路行过的农舍田园已叹见不同景象：三三两两的油菜花悄然开放，骄傲的金黄色灿烂到无法忽视，连微风里都分明和着些许清甜。

当眼前水道纵横，水花相映，辽阔的金色海绵延铺展，若无边际，令人叹为观止的金垛油菜花田就在你眼前了。

“河有万湾多碧水，田无一垛不黄花。”

近身漫步岛上花海，或是乘三尺宽板小木船泛舟湖面赏花，都可将春意满满收入囊中。

天时地利，人定胜天。咱们的实干老祖宗靠这两条延续民族血脉至今。兴化境内自古河渠纵横，将天地切割零散，农民于是进一步开挖网状深沟，自水中取土堆叠，成为垛田。一方方的垛田星罗棋布，宛如万千小岛水面荡漾，“千垛之乡”由此得名。如今千垛油菜花田成为全球重要农业文化遗产，独一无二的地貌特征和农业景观，形成独树一帜的千岛花海。

人定胜天的景观还包括隔壁“李中水上森林”。上一点雾霭即是云深不知处的



Alexei Scutari 摄

仙境，闻几许啼鸣便生隐逸不思归的去路。

作为江苏省最大的人工生态森林，园内水系丰富，千亩水杉林立，与回环的河道交错纵横，白鹭、黑杜鹃、野鸭等鸟类常年栖息其中。乘木筏漂流而下，徜徉林中水巷，运气好还能碰上鱼跃木筏。

要说兴化这座隽秀小城，是文人墨客偏安独乐之隅。这里是施耐庵的故乡，“扬州八怪”之一的郑板桥生于斯葬于斯。经年积淀的书卷气息感染全城，稳妥修缮维护而延续下来的小城，处处情调，处处戳人。早春花仙们已沿上官河静自芬芳，板桥纪念馆的园林草木、亭榭楼阁，是熟悉的江南配方。我太爷爷掌铺的药房“上池斋”也是兴化老街西边的起点，东岳庙边早没有了父亲幼时爱看的戏班子，古街小巷青石板路仍是旧时的光亮。

每次回乡，姑娘婶们老早就会拖着我们去150年历史的老字号“养和园”吃早茶。兴化的早茶文化，绝对是其他地方不能比的。讲究的人习惯了这种皮包水、水包皮的生活，店里从早上六点开始一直都是川流不息，足见早茶文化在当地的盛行。兴化早茶属典型的淮扬式早茶，特点鲜明，口味超灵。直观上，就是“巨无霸”版的广东早茶，从杯盘笼屉到个头分量。

灌汤包、烫干丝、烧麦、糖藕、蒸饺、三丁包……各色菜式请闭眼听推荐，无一落空，一上桌都是肉眼可见的美味。如果你的肚子也是巨无霸版的，请尽情你的主场。

游玩千垛油菜花田、李中水上森林公园，来份地道的苏北早茶，在这个花开延绵的江南水乡，处处都被不一样的美拥抱着。

怎么去？

泰州机场直飞航线越来越多了，待“淮安-兴化-泰州”高铁建成之前，都可作为抵达当地的交通选择。泰州至兴化、兴化市区到景区公路交通发达。自驾到千垛景区和李中镇，可走S231、S233和景区连线道路，两个景区很近，可安排在同一天。

亲子提示：

适合只要还愿意跟家人一起出游的任何年龄的娃。景区都有安全的栈道，木船木筏项目注意防风防晒即可，绝少机会湿身。可以给孩子专门准备一部相机，随手就是大片，值得他去亲身记录感受。



FAMILY TRIP AROUND THE WORLD 小娃成长在路上

文 / 陈娉舒

John-O-Nolan 摄

儿子四岁时，我送给他一个地球仪。没两天，地球仪取代了几十套乐高和上百个小汽车，成了他最喜欢的玩具。他时不常在地球仪上找他去过的国家与地区——美国、挪威、日本、新加坡、泰国、香港、澳门……每个地方要跟我对表：几岁去的，走了哪些城市，在路上多少天……

此前我的职业，很大一个特点，是七南海北到处跑，跟各式人等打交道。近年好容易说服自己养娃，出远门的脚步有所收敛，但在小孩子旅行这事上，我还是妥妥的“职业病”——随时出发！

儿子小名初初，半岁开始飞香港。七月的香港，户外挥汗如雨，半岁娃天天坐推车里跟大人东颠西跑了半个月。此后几年，初初跑了小十趟的香港，香港大大小小

小的角落，几乎都走过，反倒是传统意义上的儿童游乐天堂——迪士尼、海洋公园等，还来不及去。

初初去的第一个外国目的地是美国，当时他两岁半。北京飞亚特兰大，在纽约纽沃克机场中转，这趟单程接近 18 小时，初初除了睡觉，多数时间是被好几个“空姐阿姨”轮番领到休息舱，吃饼干领礼物，没晕机没哭闹，精神头十足。

两岁半的初初，在历史文化名城亚特兰大收获了生命中多个“第一次”。清华高材生杨阿姨带初初吃了他人生的第一张 pizza；在可口可乐总部，初初喝到人生中第一罐可口可乐；在马丁·路德金纪念馆，第一次进文博场所的初初，以呼呼睡去，“抵制”那些于他来说过于深奥的展品；

在 CNN 总部，围着那台参与过两伊战争报道的大型战地采访车，痴迷汽车的初初久久不愿离去。

三十六七度高温，两岁半孩子跟着我们多地连轴转。在高大上的联合国总部和哈佛大学，小屁孩毫不见外各拉了两泡臭臭。在华盛顿国会山、普林斯顿大学、麻省理工学院，他满场飞，小石块捡得不亦乐乎。我说，初初你长大后，来这些地方当清洁工天天捡石头咋样？他使劲点头说“好呀好呀”！

三岁半，初初走挪威。自首都奥斯陆出发，逛克里斯蒂安桑的古碉堡，过戏剧大师易卜生故乡格里姆斯塔镇，沿西海岸走挪威峡湾，钻隧道，跨高桥，每日车程数百公里。在“木屋老城”斯塔万格，初

Summer



Stella 摄

初围观港口邮轮，跟在海军制服打扮的帅哥美女们身后捂嘴偷乐。在老首都卑尔根及著名小镇弗洛姆、沃斯等地歇脚三日，初初飞抵千年古城特隆赫姆。

不得不说一个插曲，路过吕瑟峡湾时，三岁半的初初差点儿登顶了著名的布道石。

通往布道石山顶的路，单程4公里，几乎一水儿的尖尖山石，骤雨刚停，路滑石陡。好容易爬至半山腰，初初爸不让儿子上山了，让我代表他俩登顶。

余下一半山路，多处地方得手脚并用。下午四点登顶时，细雨纷飞，各类纪录片中蓝天白云碧海悬崖的布道石美景，此刻悉数躲藏在重重云雾身后。沿途遇上两枚外国婴儿、一枚3岁上海妞，都是父母用背篓等工具全程背着上山。手无寸铁的我，没硬生生拽初初上来，有多正确。

返程走到与初初分手的地方，不见父子俩。再看微信，原来，初初在半山腰看ipad，吃零食，等了一个半小时，雨一直下，套上羽绒服照样越坐越冷。于是初初爸背起我留下的10斤重双肩包，踩着崎岖山石，父子俩冒雨一步步挪到山脚。傍晚5点40分，初初见到“阔别”三个半小时的我，大喊：“妈妈，你又丢了我们！”

带娃出门，最忌犯错。挪威行，我差点让小伙伴流落街头。与丹麦隔着一个北海的挪威南部小城克里斯蒂安桑（Kristiansand）的酒店，被我订错成与之相距900公里的克里斯蒂安松（Kristiansund）。日落西山时才发现错误，跟酒店及Booking沟通调单给我们所在地的同品牌连锁酒店，均被拒绝，被迫重新下单入住。那晚我在朋友圈说：“寄望初初长大以后，替爸爸妈妈去那900公里以外的‘SUND’实地走走，一定去入住那家固执的‘SUND’斯堪迪克。”

半岁开始频繁飞行，一岁半去黄土高原体验延安城的盛夏骄阳，在“火炉”重

庆跟大人走郊县大山看著名的“天坑”，去东北镜泊湖跋山涉水观瀑布……这些个短途旅行，打造了初初的“抗造”，美国半月、北欧半月、日本十日、泰国十日，初初都没给我们添乱，只在新加坡，发烧三四天，也没看医生，宅酒店吃药静养。

刚过去的2020年，初初原本的行程是：寒假先游越南再游日本；暑假去加拿大和意大利，他早早就在地球仪上复习了N遍这些国家的方位。因为疫情，所有出境游悉数黄了，春节前收拾好的出国行李，一直原封不动在书房里。疫情初期，初初每天都进书房看一遍行李，重复问我一个问题：妈妈咱们哪天去机场？入夏，他给自己规划了新日程——7月1日出国，9月1日回国上幼儿园。这日程他天天挂嘴边念叨，无语相对的我，决定无论如何要让初初走出北京。

先三亚，后上海。三亚亚龙湾、海棠湾住了七八天，白天游泳傍晚挖沙，充分满足了小屁孩的户外爱好。上海，初初在2019年夏天参加世界机器人比赛亚锦赛来过，烈日下跟着我逛了几个名人故居，还领略了一个雨中的外滩。时隔一年故地重游，初初重点补上童真的一课——迪士尼。

看了N多迪士尼攻略，发现“起得比鸡早睡得比鸡晚”的玩法，是打仗而不是玩，果断放弃。第一天，睡到自然醒，近午才入园，哪个项目人少玩哪个，项目之间的路程，尽量跑着去，不浪费时间耽误在路上，玩到哪儿算哪儿。第二天，起得更晚，买了半日票，目标明确，直奔头天来不及去的“飞越地平线”等热门项目作“定点清除”。

半歇半玩的一天半下来，有了重要发现——初初对迪士尼的兴趣一般！这令老母亲倍感欣慰——可以不再来迪士尼了，金钱体力精力时间各种省啊，妙哉！对迪士尼项目一副爱谁谁的初初，却在迪士尼小镇的乐高店走不动道了，赖着待了大半

天。几个朋友约好了似的在我朋友圈留言，“疫情过后，必须带初初去各国的乐高乐园！”——得，老母亲又领新任务了！乐高乐园这事暂时不能让“乐高控”知道，他会跟我念叨到成行为止的。

走吧，走吧，在路上学会长大。旅途的点点滴滴，或深或浅留在初初的记忆里。在很多个不经意瞬间，他会冒出一句，“亚特兰大的齐叔叔开宝马车。”“挪威DAVID叔叔开的是辆黑色奔驰商务车。”“我想再去日本的‘微笑海滩’和巧克力工厂！”生命的意义之一，就是四处看风景，对此，初初的小心灵已有些概念——快乐，就是跟着爸爸妈妈到处走。

每天关注国内外新闻是我雷打不动的生活习惯，初初会跟着我看电视新闻。看到澳大利亚旷日持久的山火，他眼泪汪汪：“澳大利亚的鸭嘴兽、企鹅，被烧死吗？我要去看它们！”看到威尼斯的洪水，他急得不行，“城里那座漂亮的歌剧院，被淹了吗？”听到播音员念的一些国名，跑来问我，“希腊、新西兰、法国、德国、俄罗斯，我去过吗？”我说，爸爸妈妈去过你还没去。“可是，妈妈，我是你身上的细胞变成的啊！我一定是藏在你肚子里跟着你去了的！”每一次对话，他都在“下次一定带上我！”这句话中放我一马。叙利亚、巴拿马、智利、巴西、墨西哥……国际新闻中频仍出现的这些国名，初初会——去地球仪上找到它们，信誓旦旦的：“我还要去这些国家！”

ICE CREAM AND MARATHON 冰激凌与马拉松

文·图/路泞

不得不防，还是要戴好口罩，进出门扫健康码，因为张大夫言之凿凿：2022年再出国玩儿吧。还好，Yi的小学没有再停课，既往旅程的美好仍可回味。

从家里到小学，走路大约是3分钟。再走15分钟的马路对面，大厦里是Yi的素描课和古筝班——她周六、日的流程节点。一个学期就要在这方圆……最多4平方公里的范围里活动了。她不觉困囿，班上其余39个同学差不多也这样，不过有补英语的，有练跆拳道。她的“闺蜜”弹的是阮——很少人能认出的乐器。

不管有没有疫情，这大约也是中国多数适龄孩子的日常写照。回想起幼儿园时可以带着Yi满处走，现在这个阶段就只能安慰自己——还有十年，她就上大学了。

我去过很多地方，希望Yi去更多的地方。中国人，也是地球的孩子。那么我们就先走遍北京。更早那几年，就把房山、平谷、门头沟……能刷的山道都溜了一遍。我们的车叫“大黄马”。要放眼全国——除了回我们的故乡陕西，北方人更爱苍翠与温润。就像三亚完全可以成为哈尔滨一个区一样。高铁几个小时，就能面对南方的湖光山色，并立时为之振。

Yi去过的地方里，杭州曾是TOP1。她是在跟自己去过的厦门、上海、广州等有“马拉松”的地方比较。因为我差不多在以往的十年时间里迷恋那种42.195公里后的——怎么说——衰竭感，为此每月的跑量一定在300公里以上。现在也没出什么事儿，觉得挺幸运的，但，罢了。

那次去杭州的前一天晚上，Yi在屋子里呼哧带喘：“跟爸爸跑步去那，100公里……”我们旅行的理由是“杭马”——让她开眼界，妈妈和姥姥是“保护Yi的”。

想起我小时候出门去趟西安，前夜激动得睡不着。她只是操心了一下虾条和果汁会不会忘了带。

我去过几次杭州了，觉得那里的好担得起每首诗的赞颂。她已经先后背过两轮差不多同一批次古诗，分别是姥姥和老师传授，都有“山外青山楼外楼”这句。到了“楼外楼”前，得打个卡吧。但她拒绝了，觉得还是“省点钱”吃麦当劳。不过考虑参赛选手“你父亲”的营养需要，还是米饭炒菜吧，她要求吃“两个球”。外面冷雨催着黄昏，我不由一个寒战。就这，她觉得那冰激凌化得太快，走时一仰脖就“干了”。心情大好的同时，杭州美好了。

第二天雨仍未歇，我独自走去武林广场开跑。所幸完赛，龇牙咧嘴地在最拥挤的卫生间换上干衣服。脚湿得好似蹿水，在买鞋的时候，微信来了：我们在必胜客——“笙歌归院落”，又“两个球”。据她讲，这家必胜客的冰激凌比昨天的还好，“杭州好”，秋雨的润泽里，所言不虚。

苏杭赛天堂，她也去过苏州。问及，她沉吟片刻：“苏州不好，我碰头哭了，我车子被出租车拉走了。”那确是两次乌龙事件，但吃没吃合适已经没印象了。目前是杭州的好在一天两顿地飙升着。

下雨跑步吃力，也给身体降温，过满觉陇的桂气袭人，身体强弩之末无暇领受。第二天再到那里，深秋的阳光蒸腾出绝佳滋味。她也很满意——有很多游乐器材，跟朝阳公园里长得差不多。一个几十、另一个几十，当妈的心软：好不容易出来一

次，玩儿美。然后继续往下逛动物园。去过的人都知道，这么走是为了直接去虎跑（不从正门走，运气好的话门票就免了）。杭州动物园不大，只是小径起伏，赏玩似乎惬意。我跑完马拉松都没说什么，这个坚信父亲“跑了100公里”的女生挂相了：猴子不可爱，一股味儿；什么呀老虎，大白天还睡觉；姥姥也是的，走那么慢。拖她的车无法登山，像个累赘似的也被诅咒。

到虎跑泉的时候，她看起来比我更像跑了“100公里”，坐在那个假老虎不远的地方，一头的汗和满面的怨气，呼哧带喘。三杯龙井茶之间，我在她母亲的怒视下“啪”一声斗胆开了听可乐。因此“魔水”，杭州在她脸上瞬间又好了。她悄声问：“山上真的没有超市？”

“没有，你要买啥？”

“嘘，可爱多（甜筒）。”

在“尽兴”这个词的蛊惑下，平日里有关健康等的那些穷讲究遁去得很彻底。一个可爱多之后，她看着我那盒星巴克三明治套餐：“我尝尝。”尝呗，自家女儿尝一口有什么啊。可是，我大意了啊——她再也没有还给我。当我饥肠辘辘的去柜台再买一份时，套餐都没了——我又大意了啊……毫无疑问，Yi认为杭州的可爱多“肯定”比北京的好吃；星巴克套餐：“奈斯，我都没剩。”

杭州的山好，登高望湖，身后是江水浩荡。以各种说辞的激励上山以后，她张开双臂像是被风吹起来，赞颂几句，然后迅疾往山下“飞”去。上来的时候我们都





被一间白色建筑吸引，招牌上画着放大了很多倍的冰激凌。跟在后面，我还是迟缓地想到她下山时的兴之所至。

不但是冰激凌，还有招牌的酸奶水果捞，干脆再来个提拉米苏——豁出去了，尽兴么。有许多小姑娘在白房子周围自拍或者录影，Yi问我：“这几个阿姨怎么不吃冰激凌啊？”感觉很为她们遗憾。我“嘘”了一声：“要叫小姐姐，不然生气嘞。”

杭州再好，也有归期。我们都记得，关于杭州之好最顶级表现的是回北京的前一天下午。西湖东岸，游船码头出来一转弯，浓郁黏腻的烘焙味道扑面而来，一串儿外文——不管了，Yi明天路上吃这个。她选面包，她拿的饼干，她还看见了一个机器上画着甜筒，急切地拉着我去看：“这个是不是做（冰）激凌的？”——爱物都有小名儿——收到：“微信可以吗？来三个。”

我们走在路上，斜阳西坠，湖光潋滟，人们舍不得快走，冰激凌吃得人只是口滑。一直走到丝绸博物馆，绮丽梦幻的夜色里，如坠虚境。还是大意了啊——那里的咖啡馆有个装着8种口味冰激凌的冷柜，她的“不幸”是一种也没吃到。

再往住处去最多半站地。杭州又“不好”了：路灯少，不安全；不早点儿回，明天耽误了高铁；刚才点了鱼，那刺多的啊……我想扶着她从路边连续的石台上走一会儿，她很吃惊地叫着：“多危险啊！你是怎么当爸爸的啊？”

更让她愤怒的是第二天一早，把昨天买的吃食忘在了酒店的台阶上。她的眼泪掉下来了，不过真生气了——陕西话叫“撒謊”——她知道会把妈妈惹毛。我谨慎地侧向一旁，下意识想到了作为法宝的冰激凌……

回来很长时间了，她提起杭州，不是那些味道都差不多的冰激凌。是爬山（不记得那叫玉皇山），是西湖的“山外青山楼外楼”……时至今日，那里逐步降级为最好的“之一”。我以为那时她去哪里都会一样，门口或者远方，北京或者西安。而我不是她，她的路肯定比我的长，她的世界在现实中选起为更好的人生，用她已然37码且还在长的脚。

中国的好地方走不完，何况孩子成长的每里旅程，都是出了小区和课外班以后，在山河中扮成飞鸟时的自在。



EXPLORE THE BEAUTY OF FUJIAN TULOU

孩子眼中的土楼，不只是建筑

文·图 / Lily 速写本子

被锡纸包裹着的红薯打开了，香味裹着热气一股脑儿往外钻。正在餐厅看露天电影的俩娃，已经把注意力从院子里大屏幕“海天之门”的场景中，转移到了餐桌盘碟里。一边收敛起随时要滴下来的口水，一边小心翼翼伸出手试探着温度。看他俩这劲头，餐厅的小哥哥抿嘴笑了笑，又赶紧去烤了些玉米进去。

篝火里偶尔传来柴火燃烧的劈劈啪啪声响，气氛还是温度都让院子里暖和了不少。其实南靖的冬天并不冷，穿厚实点儿，还是可以坐在外头吃饭的。这是个由五座传统土楼建筑改造而成的青普文化行馆的庭院，月光、火光和灯光碰撞在斑驳的墙壁和青石灰瓦间。半开放的公共空间古朴的陈列，青石板、夯土和杉木的内敛，还真会混淆人的判断，比如时空，比如真实感。这样的场景，从来都是我们对旅行最好的期待。

南靖、平和 | 主角偶得主角

第二天一早，站在绳武楼的三层看到它的重叠着的环状屋顶时，我又想到前一天篝火旁的晚餐和电影。这里正是当时看的那部《大鱼海棠》里“海天之门”的位置，院子中间就是相同的一口水井。“这是进入世界遗产名录的福建土楼中最精致的一座楼，算是土楼木雕艺术的博物馆。”幸运地赶上现任楼主亲自讲解，听他讲解作为融合了“天、地、人”多种元素的堡垒级建筑，这座土楼独有的内部细节，丰富到可以研究上几天几夜。

其实绳武楼在芦溪，属于平和县，跟青普所在的南靖书洋镇交界，距离很近。所以我们楼主告诉孩子们，土楼建筑一方面，是出于族群安全而采取的防御式结构和居住样式。而一方面，也是家族团聚、

共存共荣意识的载体，一代代族人生活的艺术就在这个大的“家”里被保存和传承。绳武二字典出《诗经·大雅》，“绳其祖武”，意为继承先祖业绩。从这个层面上来说，这名字用得名副其实。

木朵拿着自己的小本子一处一处跟着楼主听这些雕塑的故事和寓意，看保存完好的壁画和泥塑，把喜欢的临摹下来。这样的实物写生场地，连“美轮美奂”这种词，都觉得够不上分量了。比起更有名气的那些不同标准框选出的“最大、最美”们，这种规模小，却可以安安静静、一扇门一扇窗仔仔细细摸研究的地方，就是适合大一点孩子们看到的東西。

出行前，木朵正在学校语文课上研究中式民居的特点，在四合院、土楼和窑洞这三种民居当中，她选了土楼。区别于对四合院的熟悉，对窑洞的陌生，土楼这种不止一部电影作品里出现的神秘东方建



筑，更容易让孩子们浮想联翩吧。

其实对于家庭旅行，全家人的需求高度统一自然好，如果不能，就得根据出行的具体需求来确认侧重方，也就是“主角”，最大限度满足主角。主角可以轮流做，但是要慎重考虑、权衡。

华安|聚居时光之乐

我们的行程是从厦门出发的。按照华安-永定-南靖的顺序逆时针自驾，整个行程虽然没有涉及土楼分布区域的全部，尤其是位于广东的部分，但也算覆盖了大部分福建省内的重要地点。

华安的土楼数量不算最多，但却是必到之处，因为大地土楼群的二宜楼。“宜”字是好兆头，宜山宜水、宜家宜室、宜内宜外、宜兄宜弟、宜子宜孙、宜文宜武。二宜楼不但规模大，而且设计科学，布局合理，最重要的是，它是土楼建筑中最规整的“教科书”式的样板，而且保存完好。所以孩子们了解了二宜楼的各项特点之后，再去看其他的，就有了可参考的模板，只要对比看区别就好了。

单纯从视觉上和字面意思上知道土楼，无非就是城堡般的恢弘大气和建筑结构的独特考究。这些当然不够，毕竟蕴藏其中的“族群”“聚居”这些概念才是它最大的价值。而这一部分，不亲自走走看看，感受下氛围，光靠文字和想象力，就显得片面了。

就是因为聚居，随着时光的更迭，土楼积攒了很多有意思的故事，也有不少适合小朋友可做的事情，姐弟俩跟着导游姐姐的讲解，开始研究两口水井的温度为什么有差异，满院子找当年楼长讲话时踩的扩音石，在雕塑里找水果和动物图案。直到现在，土楼内部的房间大多还是在使用，所以有几家小摊贩，米卡最感兴趣的吃喝自然不难找。除了自己姐姐学着当地人的样子用大锤砸出来的木锤酥，还喜欢上了导游姐姐家的花茶。

现在，土楼里住着的大多是老人和孩子。弟弟跟一位老奶奶聊天时发现他跟她

家里孙子一般大，就被爱屋及乌地邀请去家里做客，又送糖又送饼干。出来了，就继续追院子里的猫猫狗狗和大公鸡。因为正好赶上冬至，当地小朋友有放鞭炮的习俗，被土楼外的鞭炮声吸引他才走出院子，要是再多待一会儿，人家这院子就真的“鸡犬不宁”了。

一家人集体出游，在条件允许的范围内，不能忽略任何一个参与者的需求。我不喜欢单纯“陪跑”的理念，无私奉献但百无聊赖的迁就状态，不是旅行和陪伴真正的意义。所以，大方向上先考虑主角，但具体行程中，还是要偶尔兼顾其他成员的需求的。

像土楼这样有文化的建筑，看外观、结构、布局、装饰固然重要，但其实居住其中的人们真实的生活细节更是宝贵的。所以，误打误撞，米卡这大配角不但没被忽略，反倒因为看不懂别的，而直接靠“卖萌”混进人家家里体验生活，这才是体会到了文化的精髓，也是难得。一趟土楼之行，虽然身临其境也并不能算深入了解，但至少算是为他们打开了一道门。

永定|山水村落秘境

永定是行程安排起来难度最大的一天，因为最主要的土楼景区就有四个。每一个景区面积都很大，可参观的土楼数量也多。我的做法是，挑重点看，挑有特色、有差异的看。不能指望一个三岁小孩一直认真看土楼，就连姐姐也需要不一样的东西来调剂。所以除了参观洪坑土楼群的“土楼王子”振成楼、高北土楼群的“土楼王”承启楼，我们放弃了比较分散的“土楼长城”南溪景区，把重点放在了初溪土楼群。

原因很简单，永定的土楼有的讲究规模气势，有的讲究内部细节，而初溪的土楼，最讲究的是位置和风水。其他的如果是看文化，看历史，这里同时还看风景。初溪的土楼分布比较集中，呈现典型的村落状态，被群山环抱。一条小溪自东而西从村落前蜿蜒而过，踩着水面上的石头路才能进到村里。初溪的五座圆楼和二十一



座方楼，错落排布，远看，跟周边景观是完美融合在一起，依山傍水的完美存在。

为了避免重复，我们在初溪换了个孩子们觉得更有趣的玩法——爬山去观景台。动静结合，偶尔把文化之旅改成自然和运动之旅，一方面更对孩子们的胃口，另一方面，也可以让时间安排更合理，光线好的时候看外景，临近下班，天暗下来再进村子去看了集庆楼的内部。

这座土楼的主人姓徐，土楼的名字取自“人丁兴旺，汇集喜庆”的意思。跟其他土楼类似，每一层楼的功能不同，一层是饲养家禽的地方和厨房，二层是粮仓，三层和四层是卧室。傍晚时分游客渐少，周遭安静下来。站在高处，看屋顶一圈一圈如同水波般层叠环绕，土楼显得更神秘了。孩子们告诉我，这个时候的土楼最像电影里的样子。

家庭游的行程安排是个妥协的艺术，要有坚持，也要有取舍。这个过程其实也是“让自己更加了解自己，让自己更了解家人”的过程，或者说旅行就该是个享受的过程，不仅享受目的地，也享受家人之间的磨合，以及24小时的亲密无间。

每一次这样的旅行我们都觉得很满足，哪怕有遗憾，也觉得很好。在孩子们小时候，多带着他们慢慢走，陪他们细细看，让他们知道，世界有多大，中国有多美。

BEST SKI RESORTS FOR YOUR WINTER 冬日里动感十足的滑雪假期

文/心文 琦好

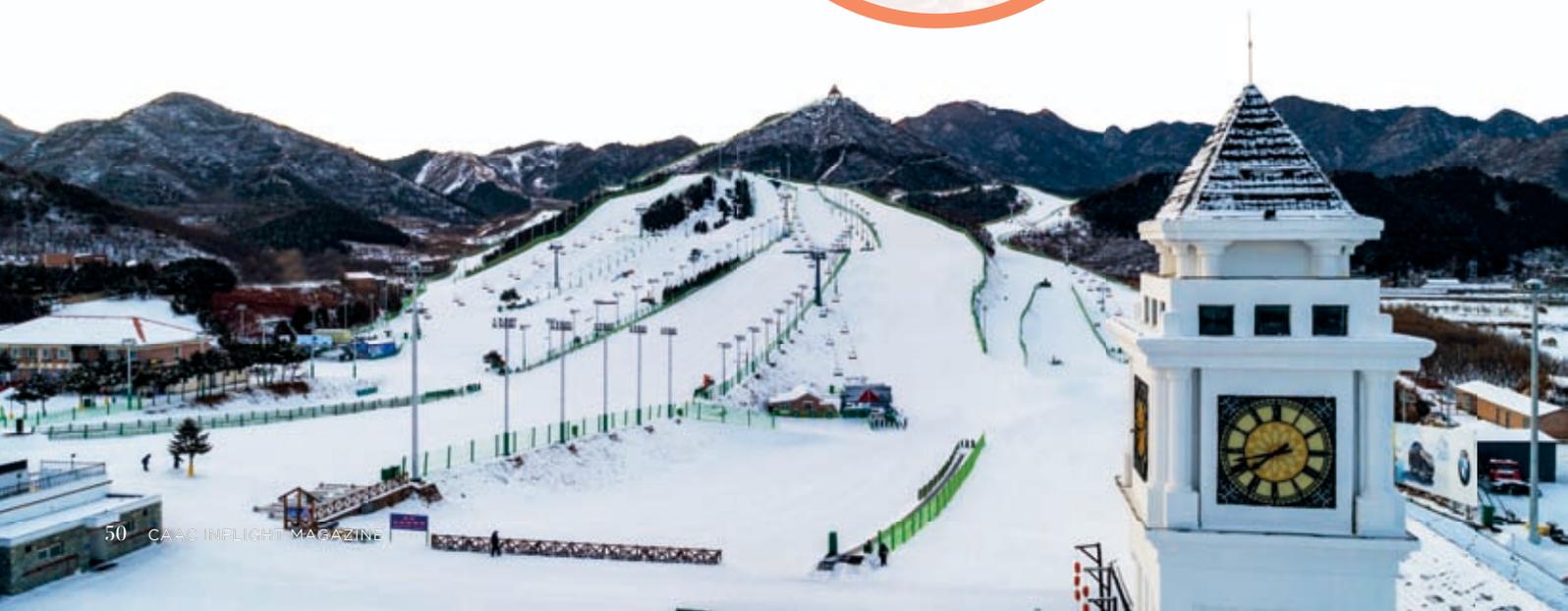
在寒冷的冬日里，投身大自然最好的方法就是：滑雪去！在白雪皑皑的山巅远眺，一览众山小，深呼吸一口，驰骋而下，所有的压力和疲惫，都被甩在身后。在落雪的冬夜，和家人或朋友一起偎依在温暖的火炕上，品尝火锅，小酌怡情，如果再泡泡雪地温泉，更堪称完美。

京城近郊滑雪场 北京南山滑雪场

距离北京城区 60 多公里，从京承高速密云出口驱车不过 3 公里，或从京沈高铁密云站下车，乘坐免费巴士不过 2 公里，便捷的交通令南山滑雪场成了北京冬季的时尚热门地标。自 2001 年开业迎客以来，南山滑雪场是很多城市人滑雪梦开始的地方，而今，那些一开始在雪道上蹒跚学步的少年，会带着爱人和他们的“雪二代”宝宝们，在这里享受阳光和美食，可谓是京城冬季的后花园，夜场滑雪也丰富了上班族和学生们的健康夜生活。

南山滑雪场雪道种类丰富，高级、中级、初级雪道加上教学道，有 25 条之多，后山“S”道是初学者最难忘的进阶之路，那些后来驰骋大雪山的滑雪发烧友们，大多数从这里起步。为此，南山滑雪场开设了单板和双板“无忧滑雪计划”，用更优惠的价格和便捷的加入方式，帮助越来越多的渴望学会滑雪的人快速入门。

作为京郊滑雪度假村，南山滑雪场的餐饮休闲设施也可谓是一应俱全，滑雪之余，孩子们在深爱的雪上飞碟、旱地雪橇、雪爬犁和免费的雪坡大滑梯上留下欢声笑语，有时候成年人在这种欢乐氛围的感召下也跃跃欲试，仿佛回到了童年。





冬奥胜地 崇礼太舞滑雪小镇

太舞滑雪小镇是一家独具北美风情的四季全运营的滑雪度假小镇，属国家4A级旅游景区，位于河北省张家口市崇礼区，在2022年冬奥盛会核心区，紧邻太子城高铁站，距离北京188公里。张家口宁远机场已执行冬航季航班，与5家航空公司合作，开通航线9条，通航城市11个，覆盖东北、华北、华东、华南、西南、西北区域。从张家口机场驱车或租车1个半小时可抵达太舞滑雪小镇。随着京张高铁的开通，冬奥小镇崇礼进入北京1小时生活圈，乘坐地铁到北京北站或者清河站，同站换乘京张高铁1小时到达太子城站，再乘坐接驳车，五分钟便可到达太舞滑雪小镇。

坐拥崇礼最高峰，海拔高达2160米，极目远眺整个崇礼的风景一览无遗，31条雪道总长30公里，初、中、高级雪道占比30%、40%、30%。

目前小镇内有五家四星级酒店，推开房门即可畅滑雪山，真正实现了“Ski in - Ski out”的便捷体验。除了基础房型可选之外，还有亲子主题房，从房间环境布置到儿童用品，每一处细节都体现了儿童的元素，让孩子分分钟进入欢乐的游戏时光。





滑雪梦开始的地方 亚布力阳光度假村

亚布力阳光度假村位于国家级旅游度假区黑龙江省亚布力滑雪度假区内，距离哈尔滨机场 260 公里，距离牡丹江海浪机场只有 1.5 小时车程。游客也可以乘坐高铁直达亚布力西，哈尔滨每天有十几趟高铁往返于亚布力，亚布力西站有免费直达阳光度假村的接站车。

主峰海拔 1000 米，年积雪期 170 天，滑雪期长达五个月。17 条雪道，总长度 32 公里，落差 540 米，最大坡度 34°，最小坡度 6°，可满足不同等级滑雪者的需求。阳光度假村滑雪学校有 1000 余名教练为游客提供滑雪教学服务，他们中不乏持有加拿大 CSIA、韩国 KSIA 双证联盟指导员证书，拥有丰富的滑雪指导教学经验。

入住 Club Med 亚布力酒店是最省心的选择，除了吃住之外，度假村内多种娱乐项目、不同等级的滑雪团体课程以及缆车票一价全包。酒店内有室内游泳池、儿童游乐园、健身房、瑜伽馆、森林酒吧、Spa 等娱乐设施，地

中海俱乐部 GO 服务生无微不至的贴心服务，家长们可以放心地将孩子托管在 MINI 俱乐部，自己放松地去滑雪或休息。

说起 DIY 滑雪假期，自然离不开亚布力阳光度假村的亲子滑雪训练营。对于零基础的孩子来说，通过五天的滑雪课程训练就可以从山顶中级道自如滑下，真正掌握这项滑雪技能。

除了滑雪之外，在度假村还可以体验雪地摩托、马拉爬犁、雪上飞碟、冰雪乐园、雪地远足……这些丰富多彩的雪上娱乐项目，让亲子互动更加欢乐，让度假时光更加温馨。



小童亲子度假智选 长白山万达滑雪场

长白山国际度假区位于吉林省抚松县的长白山西麓，国内主要城市都有直飞航班往返长白山机场，飞越辽阔的林海雪原，机上能欣赏到美丽的长白山。从机场到度假区仅20分钟车程，有免费机场大巴往返接送。

本着“无风、温暖、呵护”的优势和理念，冬奥会设计团队 Ecosign 公司精心打造了43条总长度30公里的多变雪道，结合壶状地形，从魔毯体验区到野雪高级道一应俱全，夜场灯光雪道，从魔毯到高级道全面覆盖，游客在夜间也能挑战自我再战粉雪。

除了滑雪以外，度假小镇集购物、休闲、餐饮、娱乐、文化等功能于一体，取材淳朴天然的东北当地食材的美味佳肴以及度假酒店的各色中西美食、万达影院保持更新的新片与各大城市同步上映、采自地下2800米的偏硅酸精灵温泉是滑雪度假的绝配，令滑雪度假生活多了许多享受。

除了在度假区内游玩，还可以前往长白山天池，去感受长白山“一山有四季，十里不同天”的景色；锦江木屋村距离度假区11.7公里，村庄四周是连绵不绝的长白山海，雪后初晴，蔚蓝色的天空下，皑皑白雪映衬着冬日的暖阳，结合原始古朴的老旧木屋舍，宛如水墨画般动人。



专注滑雪主题的度假区 北大壶滑雪度假区

吉林北大壶滑雪度假区位于吉林市永吉县，从长春龙嘉机场至北大壶乘车大约2小时，每天都有从机场往返度假区的摆渡班车，而乘坐火车抵达吉林站，再转乘雪场大巴1个小时即可抵达度假区。

度假区有两所专业滑雪学校，提供各种年龄段和各种基础的中英文滑雪教学。一所由国际品牌 Audi 及 Atomic 赞助的滑雪学校具备国际水准；另一所法国 ESF 滑雪学校提供外教的滑雪培训。这里曾是亚运会的指定赛场，每个雪季都有顶级专业运动队的训练和比赛，身处其中，更能感受滑雪运动的氛围，孩子们也会从小受到运动的鼓舞。

丰富的雪道、低年龄滑雪出租装备、国际级别证书的滑雪指导员，为青少年安全、顺畅的滑雪提供了保障。参与学习的孩子滑雪技能提高非常快，1个雪季之后即能上高级道滑行，但与成年人同道滑行，碰撞的风险不可完全避免，北大壶为此开辟了国内唯一的青少年全封闭高级道，仅青少年及陪同成人可进入，为滑雪这项极限运动提供了最大的安全保障。



FOSTER A LOVE OF ART THROUGH TRAVEL 在旅途中感知艺术

文·图/高飞

进行一次高质量的亲子艺术游，准备工作非常重要。对于学龄后的孩子，在出发前家长最好和孩子一起制作详细的旅行攻略。计划去哪个博物馆？是否可以提前预约？这里的镇店之宝是什么？有什么是你最好奇想看到的……带着这些疑问做准备。到达目的地后让孩子去验证，资料上和亲眼所见到的是否吻合。也可以准备一些方便携带的绘画材料，比如速写本和彩铅等。时间充裕的话，在合适的场所进行绘画写生也是非常不错的体验。针对学龄前的小朋友，家长要注意的是多找一些互动型的博物馆带孩子参观，可以多一些游戏设置，这样会让孩子喜欢上艺术旅行。



高飞

毕业于中央美术学院，天然国际儿童艺术中心课程研发负责人。



徽州

大家都知道徽州景色非常美，即便是完全不懂建筑的人也会醉心于“小桥流水桃花源家，粉墙黛瓦马头墙”的徽式美学。让我记忆深刻的是，在去宣纸博物馆的路上，远处一座灰白色的山突然映入眼帘，后来在馆内听讲解才知道，那座灰白色的山上漫山遍野晒的都是造纸用的青檀树皮和稻草。宣纸园内至今仍沿用明清繁盛时期生产宣纸的108道纯手工工序。在这里我们可以领略到古法造纸的整个过程，学习到原来一张宣纸的生产周期大约要一两年之久。这样生产出来的纸才是千年不腐的“真”宣纸，而平时大家使用的只能称之为书画纸。

在徽州的第二天我们去了歙县的老墨厂，这是一家百年老厂。厂房的院子都是古色古香的，非常幽静。墨厂里设有雕模、点烟、制墨、晾墨、打磨、描金等十多个生产工序。集中了名家制作徽墨的全部技术设备和祖传配方，拥有明清以来历代名家创作雕刻的珍贵墨模七千八百个品种。在这里，我和学生们一起参观了整个制墨工厂，体验制墨、晾墨、打磨、描金等工序，还体验了DIY描金。

坐在徽派古村落的茶馆里喝上一杯黄山毛峰，再抬头看看飞檐和马头墙都是什么样的。你的孩子如果和你一起经历过这样的艺术游学，还会担心他不懂什么是传统之美吗？

徽州





意大利



意大利

欧洲是西方绘画的发源地，也可以说是世界艺术的经典之地，作为艺术教育者的我们，怎能错过这个神圣的地方呢，所以欧洲之行就定义为一场探索西方艺术历史的博物馆之旅。

第一站到达罗马，在这里首先迎接我们的是博格赛美术馆，注意这里是限流限时参观的博物馆，来之前一定要做好功课，提前预约。博格赛美术馆虽然不大，但是收藏了大量贝尼尼的雕塑作品，这也许是很多人心中最好的雕塑馆，用心感受每一个细节才会不虚此行。

继续向北，来到文艺复兴的发祥地——佛罗伦萨，整个城市都像是一座载满荣耀的博物馆，古老的美第奇家族的徽章随处可见。这里大大小小矗立着四十多个博物馆和美术馆，其中最为著名的莫过于乌菲兹美术馆了，这里曾是美第奇家族的政务厅，现在作为美术馆对外开放，馆内收藏了非常多文艺复兴时期的画作和雕塑，镇馆之宝是波提切利的《维纳斯的诞生》《春》和达·芬奇的《三王礼拜》。这里不仅藏品众多，建筑本身也可以称为一件艺术品，来自世界各地的游客穿梭在长长的走廊里，黑白色大理石的地面冷静而坚实，两边矗立的雕塑精致宁静，就连天顶上也有着精美奢华的装饰，这一切都让人赏心悦目。



清迈

清迈

清迈是一座文艺小城，非常适合亲子出行。最著名的 GINGER FARM，有完善的儿童农场体验项目。孩子可以在这里学习谷物的知识，辨别和认识这些农作物的种子。还可以捡鸡蛋、喂小猪、插秧和坐泥巴滑梯等。午饭也是用自己采摘和收获的食物制作而成。还有就是 3D 艺术博物馆，一共三层，有许多好玩的主题设置，互动感很强。一楼入口处有提示可以下载一个 APP，拍摄出来的照片是动图，超级好玩。晚上的时间也不能浪费，可以去亚洲最大的动物园——夜间动物园逛逛。坐着小观光车，期待地看着每一个经过的小动物。听导游用三国语言自如切换讲解，孩子们咯咯咯笑个不停。

清迈的拉查帕皇家花园里有世界各地的著名建筑，也有各式各样的植被，坐下来静静画一幅建筑写生会让旅行更具体验感。有时候眼睛看到的只是匆匆一瞥，慢慢地看，细细地品，会发现更多的细节，感知会更敏锐。



BEST KID-FRIENDLY RESTAURANTS FOR DINING OUT 大人和小孩共同的“欢乐国度”

文·图/ Carmen

“生活不是童话，但我想给你童话般的生活。”这是很多年轻父母对孩子的想法。近年来在北京、上海、广州等城市高端餐厅陆续推出了亲子主题餐厅特色服务。在闲暇周末，带着孩子去亲子主题餐厅，享受温馨欢乐的闲暇时光是一件多么美妙的事啊。



处处为孩子实现现实版的童话世界

Bonibonbon 寓意孩子将在糖果般的乐园度过自己的浪漫童年。很喜欢它音译过来的名字“本一本本”，意为“我本来就是孩子”。希望每一个人，无论已经为人父母还是正处童年，都能永远保持一颗童心。

这是一个孩子能够放心玩乐，同时家长也可以进行社交或享受美好时光的餐厅乐园，提倡一种健康有趣的亲子生活方式，和孩子一起欢乐地享用美食。多功能的空间设计，吃喝玩乐一站式的浪漫亲子餐厅。童话故事里的样子，儿童区超大，像是一座粉色的城堡，孩子在这里肆意跳跃，奔跑，旋转，在充满阳光的玻璃窗下玩耍，每一个角落都充满了美好。

餐厅的菜单做得很用心，一看就是有精心的策划与筹备。店内所有餐品饮品均针对儿童和大人不同口味喜好，餐品分为儿童套餐和单点菜单，种类丰富，食材新鲜。根据营养学科学配比精制而成，丰富口感再加上颜值上乘的卖相，收获大人孩子无数好评。

美味无穷 共享欢乐的亲子时光

北京嘉里大酒店嘉品餐厅是一个非常受欢迎的亲子餐厅。这里的美味有近百种，选用上等新鲜食材精心烹制，网罗全球多样地道美食，西式中式各类餐点应有尽有。牛排、海鲜、日料、面点、甜品……老少皆宜，多重选择，让味蕾极致享受。餐厅主打亚洲风味，重头戏是各式经典正宗的亚洲美食。叉烧包、烧卖、煎饺餐桌必点，面条也是亚洲美食区的头牌推荐。

用餐之余可以在餐厅门口现场观看小丑带来惊喜的互动表演；神奇的科学小实验打开小朋友的丰富想象力；烘焙手工小课堂，让孩子们体验美食的同时也能感受制作美食的快乐。

餐厅在用餐前附赠位于三层的儿童探险乐园畅玩门票，在大快朵颐前先和孩子疯狂玩耍两小时，开心地消耗能量，再回嘉品充电享美食。



“地产大亨”玩伴下午茶

游戏是大人与孩子之间非常好的沟通桥梁，每个人都有自己喜爱的童年游戏。北京王府井希尔顿酒店的大堂吧推出的“地产大亨”玩伴下午茶，与孩子一起乘上梦想的小火车，重温萌趣多多的童年，品尝缤纷“地产财富”。

在地产大亨希尔顿限量定制款棋盘上，从鲜咸口味的小点开始美食之旅：轻咬一口野菌三明治配黑松露奶油，感受菌类自然的山野清香和黑松露奶油的细腻口感。布拉格火腿牛角三明治中添加了爽脆的腌黄瓜，搭配咸香的布拉格火腿令口感更加平衡，唤醒味蕾。悠闲地品尝香醇的卡布奇诺或者百香果茶后，进入更加诱人的甜品之旅：红丝绒蛋糕包裹着醇厚的巧克力糖衣脆皮，一口下去，同时交织着巧克力的酥脆和红丝绒的绵软，带给人甜蜜的舌尖体验。这份创意融合了巧克力的醇厚，带给人甜蜜的舌尖体验。清甜的酸奶打发后竟十分温柔，抹茶酸奶泡芙带你回味初恋的味道。还有粉红可人的山楂芝士、感受酥脆与软糯纠结的黑莓拿破仑酥。还有第三波的惊喜：按照澳门的古法制作的杨枝甘露，加入手剥的紅白柚丝，酸甜中带入一丝清爽；最后以秋意满满的时令水果杯收尾，新鲜食材带来整个下午的无限满足感。



闹中取静的“亲子世外桃源”

“让陪伴的时光更美好”，正是有了这样简单而温暖的初心，小绿洲创造了一个亲子好去处，不仅有游乐和美食，还用心去发现孩子的世界，呵护他们最真实的样子。

轻松明快的设计风格，家庭氛围浓厚的环境，满足了孩子在早期发展过程中需要的学习、激励和趣味等需求。这种集多种体验于一体的家庭溜娃新物种体验空间，是一个家长与孩子共同欢乐、共同成长的都市绿洲。

小绿洲亲子餐厅为孩子准备了营养均衡的简餐和干净的环境，不用担心孩子吃不惯、会挑食，多种口味的美食天然而清淡，丰富的时令蔬菜和水果。由澳洲大厨精心打造的西式简餐改良经典中餐，配上小朋友最喜爱的造型，让家长放松又放心。定食套餐和单点菜品为家长提供了多重选择。

亲子时光不只是属于孩子的时光，也带动父母放下工作压力，在陪伴中与孩子一同成长，重拾生活的质感和乐趣。

温馨 Tips :

1. 饭前进行游乐设施的游玩，吃饭专注度更高。
2. 用餐后的自由游戏时间，在游戏中和孩子结成平等的玩伴关系，更能拉近亲子关系。
3. 如果参加了亲子互动游戏，就要认真参与，玩游戏作为当前最重要的事情。
4. 游戏中培养孩子独立的个性，鼓励孩子，增强信心。





詹姆斯·杨先生

从事旅游行业的爸爸希望带着可爱的小杨梅游遍全世界(当然要带上妈妈)

“世界观一定不是来自于某本书上和我们的嘴里，我们更希望来自于她自己的脚下。”

Q 喜欢亲子旅行么？

我喜欢旅行，更准确地说，是热爱！加上亲子这个定语，丝毫不会影响我对旅行的热爱。

两个人有两个人的自由和浪漫，三个人有三个人的幸福和乐趣。

Q 一年中的旅行频率是怎样的？

至少三次以上，如果算上近郊的话，那可可能要5-10次左右。

一年四季各有各的风景，没有刻意地说哪个季节不出门。一般还是要看家庭成员整体的时间来安排旅行，既有有规划的旅行又有说走就走的旅行。

Q 目前带孩子去过哪些地方？

从2020年5月宝宝11个月开始，我们陆续5月份天津、6月份三亚、9月崇礼和桂林、10月延庆，11月份是去廊坊，都是去泡酒店。

Q 亲子旅行中最大的困难是什么？

其实我一直认为，可以预见的困难都不叫困难。因为你都能预见，肯定也是做了完全准备的，也没什么好怕的，它在你的意料中，发生了去解决就好了。那些发生在旅行中的突发情况可能才是会困难。

Q 亲子旅行一定要注意什么？

安全是第一注意的问题，包括交通安全、饮食安全

等多方面，毕竟孩子的适应能力和成人相比还是差一些的。

其次，就是注意旅行的舒适性。穷游啊、徒步啊显然现在已经不适合我们带娃的家庭了。我们更愿意选择一家度假村或者直接选择去有特色的地方泡酒店。这样对于我们小月龄宝宝的来说，大人和孩子都不会太累。

Q 以往的旅行中有没有最难忘的事儿？

有很多让我们难忘的回忆，比如说去桂林的时候，妈妈做了很多功课，将妈咪包塞得满满的。准备了分散注意力的小玩具，宝宝最爱绘本，各种各样的小零食，甚至下了动画片。就是害怕孩子在飞机上闹会影响到其他乘客。信誓旦旦地说：“飞机上都安排好了，万一宝宝坐不住要闹的时候，我就像机器猫一样一个个变出来这些东西。”结果去桂林不到两个小时的飞机，宝宝上飞机就睡，落地时都没醒！真的是一路睡到了桂林……

Q 亲子旅行能给家庭和孩子带来什么？

我听过这样一种说法，考验两个人是否合适的话，就在结婚前先来场旅行吧。其实亲子旅行也是同样，它非常考验一个家庭的稳固性，考验两个人是否磨合得足够默契。我见过很多在旅行中吵架的夫妻或者在旅途中打骂孩子的情况。这矛盾的背后也反映出家庭成员之间推卸责任、沟通障碍等问题。带着孩子旅行是为了什么？我想一定不是为了去换个地方吵架吧？旅行真的可以让一个家庭成长，它让我们学会互相谅解，学会好好说话，学会遇事冷静，学会承担责任。

Q 对于亲子旅行，一般选择什么时候？

学龄前，基本是随机的，说走就走，因为幼儿园生活比较宽松。上小学后就只能寒暑假了。

Q 你认为亲子旅行中最大的困难是什么？

孩子如果在中途生病，是对父母比较大的挑战，其他还好。

Q 亲子旅行一定要注意什么？

选择比较干净卫生的环境，去泰国那次，一直在一个比较小众的海域游泳，回来宝宝起了一次急性疹子。个人觉得，孩子小的时候，还是尽量去发达国家，卫生、交通、饮食、法制各方面的标准都比较高。

Q 以往的旅行中有没有发生过最难忘的事儿？

在新西兰游学的时候，我们选择了Homestay，住在当地的一个医生家里，这样有更好的语言环境，也能体会当地生活方式。

两个月间，葫芦发烧了一次，我一直很焦虑说要去医院，医生严肃地说：“我就是医生，你要相信我。”她建议葫芦少穿衣服，多喝水，多休息，我们在没有使用任何药物的情况下，烧了三天后，自然痊愈。

当时这个医生对于孩子生一些常规小病的态度给我挺大感慨的，她说，我们中国妈妈，有时候做父母做得太紧张了。

Q 最喜欢的亲子目的地是哪里？或者最希望推荐的亲子目的地是哪里？

日本。去过六次就是最好的证明。它的饮食结构接近中国，有很多利于儿童的设施，国民普遍对儿童友好，而且距离上很合适。



瘦驼

甜筒和甜心的爸，科普作家、果壳网主笔

“亲子游是旅游的子集，旅游能带来的，亲子游都能带来。作为父母，怎么舍得旅行不带孩子呢？”

Q 亲子旅行常用的交通工具是什么？

国内飞机、自驾、高铁。国外飞机、租车。

Q 亲子旅行一定要注意什么？

别焦虑，孩子适应能力比父母强。

Q 以往的旅行中有没有发生过最尴尬的事儿？

在加州圣地亚哥，我妻子开车带两个孩子不小心开到了墨西哥，经历了七个小时全程五公里的墨西哥一日游，三个人靠一袋橙子撑了七小时。



慧儿

在养娃道路上摸爬滚打的媒体小编

“我希望未来能和她去更多的地方，更多我也没去过的地方，享受那种把一条街、一座城从陌生走到熟悉的过程。”

Q 喜欢亲子旅行么？

我觉得真说不上喜欢亲子旅行，毕竟为人父母之后才发现可以为一个人牺牲这么多，每次带娃出去其实内心里的最初想法都是想要带这个“没见过世面”的小东西看遍世间的美好，虽说世界那么大看不完吧，那就尽量吧。

Q 一年中的旅行频率是怎样的？对于亲子旅行，一般选择什么时候？

我们家旅行的频率基本上根据娃年假的情况，娃比较小不用考虑寒暑假，出游时间更主要是考虑性价比，所以大都是错峰游，没有疫情，理想的情况是安排一年一到两次境外旅行，再根据公共假期去北京周边转转。总是希望不同的季节都能带娃去不同的环境感受一下，毕竟北方四季分明，京郊周边不远的地方就能有差异化感受。

Q 亲子旅行常用的交通工具是什么？

目前常用的交通工具还是飞机和汽车，飞机还是更便捷更安全，落地后和汽车的接驳也比较简单方便。如果不是疫情，特别想安排一家老小的游轮出行，感觉慢慢悠悠的游轮生活特别适合老人孩子。

Q 以往的旅行中有没有发生过最崩溃的事儿？

最近的一次出行是去西双版纳，原计划是：我带娃和行李从北京出发，出差长沙的娃爸从长沙出发，在西双版纳机场会合，本来娃爸的航班抵达时间还比我早半个小时可以等我们，结果晚上八点多我们落地听广播说娃爸长沙飞过来的航班取消了。我当时真的是原地崩溃了3秒钟……

我带着所有的行李、婴儿推车和全家的“希望”(我的娃)，当时还在下大雨，你能想象我有多无助么？幸亏酒店的接机司机特别负责，全程帮忙搞定了所有行李，服务生又帮忙送到房间，才让一个新手妈妈不至于太狼狈，也拥有了一段完美而难忘的旅行。

Q 最喜欢的亲子目的地是哪里？

还是有海的地方，毕竟我家娃实在是太爱玩水玩沙子了，大海能满足她一切幻想。



周桂伊

作家，公号“伊姐看电影”创始人，育有7岁小暖男葫芦

“其实养育孩子一场，共同体验的过程，就是目的本身吧。”



THE MEANING OF TRAVEL

总有远方在等待

文/张茜

我的童年是在爷爷单位的家属院里度过的。一家五口除了我都拿着单位的死工资，经济条件算不上富裕但偶尔也会有些小惊喜。比如爸妈会攒很长一段时间的钱买个装在窗户上的方方的灰色空调，而那些凉凉的风也吹出了儿时关于夏天的美好回忆。

那时，物质生活并不丰富，我记得家里添的大件除了那个空调就是后来的一个带画中画的电视机。爸妈常说他们当年根本攒不下什么钱，因为我家有个固定的支出，那就是每年的旅游。

爸妈结婚时就是旅行结婚，后来我出生了，妈妈单位也开始组织集体出游，于是相册里就留下了我童年时走过祖国山山水水的照片。不知道是总听妈妈说还是我自己真的记得，在脑海中一直有这样一幅画面——在张家界某个山雨欲来的傍晚，妈妈一行人急着出山，而幼小的我拒绝所有人的帮忙，坚持趴在妈妈背上，妈妈就这样背着我艰难地走了很久。

后来妈妈换了单位，但每年的旅行却并没有因此中断。小学毕业那年我跟着姑姑和几个姐姐去了九寨沟，那时的九寨沟还没有被完全开发，除了水中那些很难用文字形容的深深浅浅的蓝，我记得的就是由于汽车抛锚，我们所有人在车上住的那夜。高中时我跟着妈妈一起去了云南，妈妈不让我买所有我心仪的小东西，我晚上偷偷给老爸打电话，委屈得泣不成声，老爸一度以为我被绑架了。

像这样的记忆还有很多很多，不是哪

处的风景，而是路上的故事。

关于童年时的那些出游，我说不好它到底给我带来了什么。长知识增阅历？说实话很多小时候去的地方我都不记得了。而且对于妈妈而言，带我单独旅游好像也是件很辛苦的事。但就是这件看上去挺吃力不讨好的事，却贯穿了我的整个成长。

所以尽管说不出它有什么好，但我一直觉得我拥有一个极幸福的童年，而这大概也和经常跟着家人去旅游这件事有关吧。

转眼间我也当了妈妈，我自然而然地就会把旅行这件事延续到女儿芃芃身上，像是一种家庭传统的延续。

如今，亲子游的达人真的很多，我们常常看到辣妈带着几个月的孩子就踏上了旅程。相比之下，我应该算是比较保守的。毕竟第一次当妈，带着太小的宝宝出去玩儿，自己好像就不太有底气。

芃芃的第一次出游是在两岁半，目的地是三亚，其实就是找了个海边的酒店，住了四天，然后返程。但自从有了这次成功的经验，在接下来的四五年里，我带着芃芃走了很多地方。

和我小时候的跟团游不同，如今我带芃芃出门基本都是自由行。我始终觉得带孩子出门这件事，讲究的是随心，所以我们经常是一觉睡到日上三竿，然后才慢悠悠地开始一天的行程。

带娃出游，去哪儿是其次，跟谁去才是重点。芃爸工作忙不好请假，所以很多时候都是我带着芃芃出行，如果能约上伴

儿，那无疑是锦上添花了。

现在二胎家庭越来越多，一旦有了二胎，经济压力与日俱增不说，时间更是被无限占据。眼看着身边一个个二娃降临，这也意味着能和我们一起说走就走的小伙伴越来越少了。还好，茫茫人海中我遇到了一对神仙搭档，女儿是芃芃幼儿园最好的朋友，妈妈和我一样是老师，最重要的是也是独生子女家庭，所以只要时间合适，我们基本都是一拍即合，整装出发。

有了伴儿，出发前还有一件事很重要，那就是查攻略。虽然不跟团，没有必须执行的时间表，但带孩子出门我也基本上不打无准备之仗。每次确定好目的地后我都会在马蜂窝上泡几天，看看游记搜搜攻略……本着取之于民用之于民的原则，旅行结束后我还会把游记整理一下再发到马蜂窝上，以期对某个不认识的朋友有所帮助。

2020年年初，我带着芃芃再次去了三亚，原本计划是过完春节就回来的，结果突遇疫情，我们一直住到二月底才返程，没想到那也成了我们今年唯一一次出游。

亲子旅行于我而言，不是任务，也不是秀，而是生活。离开自己熟悉的地方，去到别人熟悉的地方，小住几天，看看当地的四季，尝尝他乡的美食。一年三百六十五天，大部分的时间都在重复中被遗忘，但日子总需要一些高光时刻，让之后的鸡毛蒜皮都能被温柔以待。这些生活的高光可能来自某个精心准备的节日，也可能来自一次牵着孩子的远游……



Daiga Ellaby 摄



科技，让我们有能力对衰老Say NO!

文 / 优翔生命院

自古以来，人们有一个相对普遍的错误认知：衰老是不可避免的人体内在程序。然而科技日新月异，人们已经测序出精度大于99%、误差小于十万分之一的精确版人类基因组图谱，并依据目前所知，并没有证据表明人体存在着导致衰老的基因程序，也就是说衰老并非天注定。那我们到底应该如何应对衰老呢？

衰老的真正原因 “年久失修”

对生命科学感兴趣的人，一定听说过很多衰老的科研理论，例如：

体细胞突变理论（Somatic Mutation Theory）；

端粒损耗理论（Telomere Loss Theory）；

线粒体理论（Mitochondrial Theory）；

蛋白质改变理论与废料积累理论（Altered Proteins Theory and Waste Accumulation Theory）；

衰老网络理论（Network Theories of Aging）；

……

这些尖端生物科学理论，其实都处在纯理论阶段，更重要的是这些理论都不能对衰老的真正原因下定论，也就无从找到对抗衰老的真正武器。

但随着近年来在干细胞领域研究进度的突飞猛进，科学家

们从另一个角度揭开了衰老的面纱，简单总结，即“年久失修”。

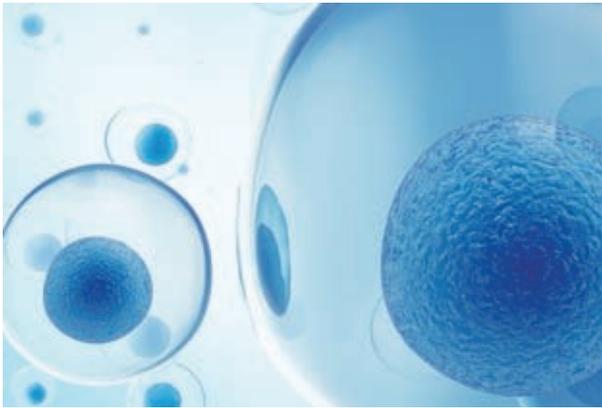
头发变白、牙齿脱落、皱纹出现等外貌变化，这是外在的衰老；反应迟钝、记忆力变差、抵抗力减弱、某个器官的疼痛等，这是内脏器官的衰老，其实这两种现象的共同本质是人体细胞数量与质量的衰减。如果把我们的身体看作一辆汽车，各种细胞、组织、器官就是一个个或大或小的汽车零件，行驶得越远越久，这些“零件”越会出现磨损或毁坏，虽然人体有自愈能力，但当“修车”的速度赶不上损耗速度的时候，人们就开始衰老了。

而“年久失修”的真正原因 是干细胞数量与功能的衰减

每个人刚出生的时候，体内含有大约60亿干细胞，在人类从新生儿至成年的生长发育过程中，干细胞分化成了人体各个组织器官细胞，而这只是干细胞的第一份工作。当人体不再成长发育时，干细胞就有了另一份工作：万能修理工——随时补充、替代、修复各个受损组织细胞。

但干细胞也不是永动机，它的总数是有限的，虽具备自我更新，自我分化增殖属性，却也抵挡不住时间的侵蚀与日常的受损累积。一旦干细胞的数量不足或质量下降，细胞的更新就会变得越来越慢，堆积的老化细胞会使器官的机能不断下降、甚至病变，同时也加速了衰老过程。

这也就是人们从“超跑”变成“老爷车”的过程。



外援性补充干细胞， 是延缓衰老的真正有效方式

近年来，随着生物科学的快速发展，给人们带来了好消息——干细胞抵御衰老大大增加了个人健康长寿的可能性。

干细胞抗衰老的原理，一方面是干细胞能分化为新的功能细胞，替换和修复受损或老化的细胞，促进细胞更新；另一方面，干细胞还能够分泌大量的活性因子，释放入人体后能够激活机体的自我修复能力，也会发挥抗衰老作用。从分化功能上讲，移植越早期的干细胞，细胞分化能力就越强，更新速度就越快，因而从根本上改变人体细胞的总体衰老。

干细胞移植可以提高整体的细胞再生能力，通过细胞再生、繁殖恢复组织和器官的正常生理功能，从根本上抑制衰老，延长生命时间，真正达到延缓衰老的目的。

其它产品或治疗方法只能在短期内或只在服药期内将症状抑制，而干细胞却能发挥个体本身的长期治愈及更生能力，让机体的每一个细胞、每一寸肌肤、每一个器官、每一秒精神都充满青春活力。



优翔生命院内部实景

优翔甄选，权威三方验证临床应用干细胞产品 - 19#释胞儿®

一直以来，优翔严谨地为每一位追求健康生活的用户制定多维度综合延缓衰老计划，提供经过中国食品药品检定研究院完整的43项质控检验的干细胞产品——【19#释胞儿®】，确保干细胞产品安全、无致瘤性，同时还具备国家级权威部门认证和复核，每份间充质干细胞的纯度、活性均达到90%以上。而且，每份干细胞拥有唯一的专属身份ID，做到从脐带来源、运输、储存、制备等每一个环节的全数据透明，可追踪可溯源。

这样安全有效的干细胞产品未来将成为更多人延缓衰老的选择。

结语

正如诗歌《尤利西斯》所云：生命会被时间消磨，被命运削弱；但人们依然奋斗、探索、寻求，而不屈服。随着科技的发展，人们会逐渐拥有更好，更强，更有效的延缓衰老的手段，而干细胞疗法的日臻完善和技术的迅猛发展，势必在疾病治疗和生物医药等领域产生划时代的成果，是传统医疗手段和医疗观念革新的重大契机。我们有理由相信，未来定会是细胞疗愈时代！🌱

注释：

19#释胞儿®是具有权威检验机构（中国食品药品检定研究院）检定，经中国国家卫健委和国家药品监督管理局批准的，可以直接应用于人体的系列干细胞产品。

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：
186-0102-9957



扫码咨询

ESSENTIAL AIRCRAFT SYSTEMS

如果飞机上没有它

文/肖进 图/霍尼韦尔提供

经过了登机时的一番折腾，听着空姐空少温柔的嗓音，此时此刻的你正窝在椅子上翻动着这本杂志，脑袋里浮想联翩……飞机上究竟隐藏着怎样的装置才能让你安全又舒适地享受每一段旅程呢？如果没有它们，飞行又是怎样一种体验？

“看我手摇发动机”



如果没有辅助动力装置（APU）

2009年，全美航空公司1549次航班遭受鸟击，导致双发失效。当时执飞的萨利机长利用APU提供的电力成功控制飞机并安全降落在纽约哈德逊河。如果这架飞机上没有安装霍尼韦尔的131-9A型APU，这个传奇故事今天又会如何书写？

顺着舷窗朝外看，在飞机两侧翅膀下面装着的是飞机主发动机。而在飞机尾端，还藏着一台小型的涡轮发动机，这是除飞机主发动机外的一台动力装置——辅助动力装置（APU），全称Auxiliary Power Unit。

APU主要用在主发动机启动前的阶段，为关键电子系统供电、为客舱环境控制系统提供引气。

今天，集成式环境控制系统和部件能够提供先进的客舱空调和温度控制、客舱压力控制和通风，从而进一步提高了乘客的飞行舒适度和安全性。

APU的主要作用是在地面为飞机的空调系统及用电设备提供引气和电力供应，并启动飞机主发动机。由于APU不产生飞机推力，故而和主发动机相比，它的燃料消耗大大减少。

一般而言，APU主要在地面使用，在飞机起飞以后即停止工作。但当飞机在飞行过程中遇到发动机故障时，APU可重新启动，在紧急状态下向飞机提供气源或电源，为发动机重启提供动力。



“千里眼机长，We Want You!”

如果没有飞行控制系统

如果你到达登机口早一点，能看见机组和乘务人员在机长的带领下鱼贯进入飞机。他们中都有哪些人要在飞行中操纵飞机？

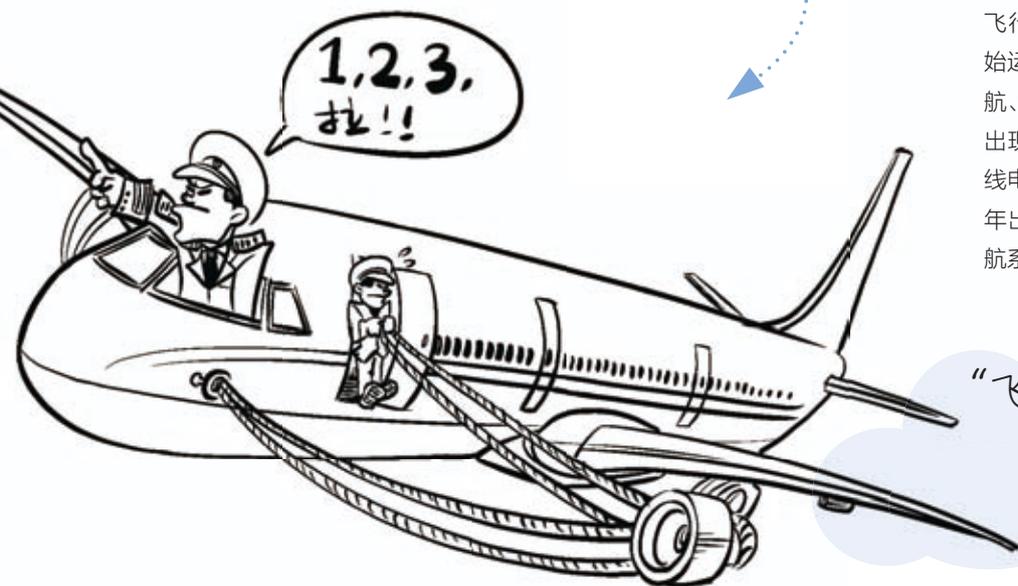
“1, 2, 3！左满舵！1, 2, 3，爬升！”

我们的飞机是不是在机长的指挥下，机组人员一起拉动缆绳，操纵飞机、控制飞行姿态，向着目的地出发的呢？如果真是这样，当飞机落地时，请起立鼓掌，并用最美的语言赞美他们不辞辛苦手动操纵飞机上沉重的绳索送你抵达目的地……

其实，即便是在早期的飞行中，飞行员依靠绳索和滑轮手动控制飞机操纵面，也没有这么费力。

早期飞行经历了短暂的体力活阶段，人们很快发明了液压作动机构。进入现代，飞机的飞行控制系统几乎都是使用电传操纵。电传飞控是指飞行员不直接控制飞机的各个操纵面，而是将控制指令输入飞行控制计算机，经计算再对各个翼面发出动作指令，采用电传飞控的计算机，飞行员还是要对飞机进行控制的。现在，电传飞控已经是喷气式民航客机发展的基础。

飞行控制系统是整个飞机机载系统的核心，保证了飞机的稳定性和操纵性，增强了飞行的安全性并减轻了驾驶员的工作负担。



如果没有导航系统

晕车的时候，一般会打开车窗透气。晕机的时候你见谁打开窗户了？嗯，因为那个窗户根本打不开。但是驾驶舱的窗户是可以打开的！机长是不是要随时打开舷窗判断飞机的位置？比如北京飞巴黎，机长就要时不时打开驾驶舱的窗户向下看，如果下面是白雪皑皑，那就说明还在西伯利亚上空，而看到了埃菲尔铁塔的塔尖，就要赶快下降，准备降落戴高乐机场……

真实的情况是这样的：飞机导航系统可以确定飞机的位置并引导飞机按预定航线飞行。用于导航的整套设备既有飞机上的，又有地面上的。通过飞机导航系统，机长可以确定飞机的瞬时位置。包括地理位置（经纬度）飞行高度和速度。这才是“千里眼”机长的法宝。

在飞行的早期阶段，飞行速度慢，飞行高度低，飞行员靠目视飞行判断。随着20世纪20年代开始运用到飞机上的飞行仪表，仪表导航、无线电导航、惯性导航系统先后问世。到了上世纪50年代末，出现了多普勒导航系统，60年代开始使用远程无线电罗兰C导航，作用距离达到2000公里。1963年出现卫星导航，70年代以后发展成全球定位导航系统。

“飞行，原来是一个体力活”

如果不能预判飞机故障

一个机队同一个机型都飞京沪线，有架飞机的性能似乎比别人差了一点；其实上个星期还挺好的，就是这个星期的飞行数据显示，它的性能下降了。别等啦！肯定是什么地方不对劲了。赶快维护吧，难道非要等到必须停飞入库检修？那损失可就大了！

所以，未雨绸缪胜似临渴掘井。如果能够通过飞行数据分析预判潜在故障，就能避免更严重的故障发生，避免停飞。网络与大数据正在改变世界，航空业也不例外。互联维护服务能通过网络连接和数据分析，帮助航空公司能够在机械故障发生之前发现和预判，做到防患于未然，进而缩短停飞时间，减少航班取消和延误的几率。

以 APU 预防性维护为例，硬件故障通常是 APU 中断的最主要原因。互联 APU 服务使用飞机上已有的数据连接来下载 APU 维保和故障数据，从而预知和提前防范即将发生的硬件故障，减少由此导致的 APU 中断。而后，故障数据将返回技术供应商进行分析，再以简明的可视化图表形式呈现给维修团队。这些数据能够帮助确定修复 APU 所需的维修措施，并避免发生计划外的突发维修事件。除此之外，如燃油效率管理软件、实时气象预报系统等互联飞机解决方案，能在帮助航司提升效率的同时，为乘客提供更安全、愉悦的飞行体验。



“我需要一条长长的跑道”



如果没有机轮刹车

坐飞机的时候，每次听到轰隆隆的声音，就知道是降落了。飞机降落时速大约 300 公里，跟高铁一样，可是怎么就能在短短时间内迅速降下来？你以为机长的大皮靴子是干吗用的？脚踏地呗？咳！开玩笑，哥斯拉都办不到……

其实，飞机着陆刹车时，主要是通过扰流板、发动机反推装置和机轮刹车系统，3 种减速装置共同作用，使飞机减速。最主要的、起决定性作用的，要属机轮刹车系统。飞机机轮刹车系统是由机轮、

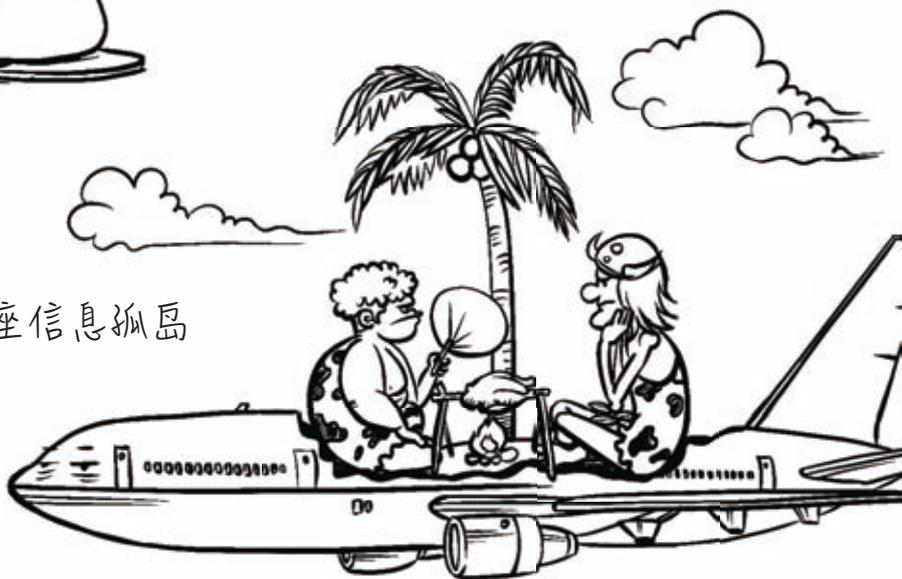
刹车装置以及控制系统组成的。

当飞机着陆时，机轮接触地面开始高速滚动，飞行员脚踩刹车踏板，向控制单元输入指令信号，经过复杂运算，输出控制信号对机轮减速，将飞机动能转化为热能，最终使飞机停止。机轮刹车系统对于飞机而言有着与发动机系统同等重要的作用，与发动机一起，成为飞机飞行生命中使用成本最高的两个系统。



“君有疾不治将恐深”

每一架飞机都是一座信息孤岛



如果没有机上互联

为了帮你打发时间，航空公司贴心地在机舱里准备了一桌麻将，一本《高等数学》。那么问题来了，你选择睡觉还是发呆？在无聊的飞行中，你想自己来一顿烧烤，可是过安检的时候，打火机都交出去了。除了无聊，你几乎想不出任何一个词来描述这种状态。其实，你需要的只是网络。

哪来的网呢？传统手机运营商的地面基站信号覆盖不到飞行高度。此外，越洋飞行或者极地航线上，压根就不会经过地面基站。所以，如果向下看的“地对空网络通信”（Air-to-ground Communication）连接不行，那就向上看看吧：卫星互联！机上卫星通讯

系统能够通过 ka 或 ku 波段通信卫星，使飞机“飞”入互联网。

也许你会说，机上互联不是新鲜事，但已经迈入 5G 时代的你，绝对无法忍受时断时续或者慢如蜗牛的网速，而是要快、要稳！其实这一需求也可通过 JetWave 卫星通信系统得到满足。该系统能为整个客舱和驾驶舱提供联网服务，不仅能在客舱内实现足以媲美地面的网络环境，使得收发文图甚至流畅播放视频成为小菜一碟，还能通过保障飞行员和地面人员之间的实时通信来提升运行效率，减少航班延误。

现在，你是不是了解到，一架看似简单的飞机其实是由很多不同的系统所组成的。正是这些系统组合起来才确保了我们的每一次航程平安愉快，让我们的思绪可以聚焦到窗外那些星星点点，去构思专属于自己的波澜壮阔的生命旅程。只要你有一双慧眼，每天都能看到不同的风景，都是一段不一样的旅程。🌟

（作者来自霍尼韦尔航空航天集团工程与技术部）

梦游仙·百色之旅

文 / 百色市文化广电和旅游局 刘序畅

百色宽，百年百变百重峦。文旅搭台，百家唱戏梦常牵。盎然，美边关，东盟探秘最前端。右江撬动沧海，向来雄踞大西南。“手斧”^①惊艳，壮祖故里，俱寻根敢壮山。看晚清岑府，“西林教案”^②，犹忆回澜。

世界地质公园，长寿乐业，富氧蕴奇观。凌云志、浩坤水墨，白鹭翩翩。鸳鸯滩^③，莲影^④玩转“棋盘”^⑤，寨寨康养休闲。德保矮马，那坡“虎跳”^⑥，归去难忘鹤泉。

《爱就陪到老》^⑦，响传国际，似水流源。况有田林壮剧，“大树脚”^⑧、民族舞甜甜。《扶贫路上》^⑨意绵绵。追思文秀^⑩，化蝶还《心愿》^⑪。《壮锦》^⑫楼、遐客绣球恋。风雨廊、撩妹情连。红旅居、彰显学研。谒先烈、读懂“老三篇”^⑬，鹏程何限？精神高地，青史长延！



百色凌云浩坤湖景区



百色田州古城景区



2020年10月17~18日,大型民族歌剧《扶贫路上》在国家大剧院公演



百色右江区大王岭漂流

注释：

- ①“手斧”：百色手斧，出土于百色盆地的距今80多万年的旧石器。
- ②“西林教案”：即“马神甫事件”。
- ③“鸳鸯滩”：平果市鸳鸯滩漂流景区。
- ④“莲影”：田东县十里莲塘。
- ⑤“棋盘”：田东县棋盘滩景区。
- ⑥“虎跳”：那坡县虎跳峡景区。
- ⑦《爱就陪到老》：百色经典文旅歌曲，由杨启舫作词，李杰作曲，女高音歌唱家、百色市文化旅游推广大使严当演唱。
- ⑧“大树脚”：隆林各族自治县大树脚村。
- ⑨《扶贫路上》：由中共百色市委、市人民政府打造、田沁鑫执导、以黄文秀生前故事为素材的大型民族歌剧《扶贫路上》，2020年9月16日~17日在广西文化艺术中心首演，10月17~18日在国家大剧院公演，10月24~25日在上海大剧院商演。
- ⑩文秀：即“全国优秀共产党员”“时代楷模”黄文秀（1989.4.18~2019.6.17），生前系百色市委宣传部副科长、派驻乐业县新化镇百坭村第一书记。
- ⑪《心愿》：由中共百色市委、市人民政府打造的扶贫微电影《心愿》，2018年11月6日至8日在第六届亚洲微电影艺术节上从4612部作品中脱颖而出，获得了“金海棠奖”优秀作品奖。黄文秀生前观看这部微电影，对其主人公——第一书记黄念念赞不绝口，心仪有加。
- ⑫《壮锦》：指由中共百色市委、市人民政府打造的广西第一部大型原创壮族歌剧。
- ⑬“老三篇”：这里特指国家5A级景区——百色起义纪念馆内的“红军军部旧址”“百色起义纪念碑”“百色起义纪念馆”（这是相较于该园区的“邓小平手迹碑林”“英雄雕塑园”“红色中轴线”这“新三篇”而言的）。



MICRONEEDLE HAIR TRANSPLANT

致广大而尽精微

大麦微针植发的成长之路

文/思远

今天，关于脱发、发际线的梗总能在网络上引起热议。一轮又一轮的“脱发梗”，与其说是在揶揄脱发人群，不如说是在自嘲和宣泄——快节奏的都市生活中，太多人都在面临“发量不保”的艰辛、无奈。国家卫健委公布的数据显示，中国正有超过 2.5 亿人饱受脱发带来的困扰；购买植发、生发产品的消费者中，90 后占比 36.1%；每百位脱发患者中抑郁情绪发生率约为 50%。对于许多人来说，改善脱发状态，已经是提升形象、重建自信和心理健康的“刚需”。



我叫李兴东，
大麦微针植发的创始人。

留在植发领域的初心：为“发友”带去希望

作为中国第一批植发专家，深耕植发领域 20 余年的李兴东，深深了解人们对于植发的需求和实际担忧。

早在 1997 年，李兴东离开就职的公立医院，投身民营植发的大潮。随后，李兴东开办了北京的第一个植发品牌“科发源”（后更名为“大麦微针植发”），专注于引入和提升植发的科技水平，为更多发友带来安全高效的植发体验。

李兴东将植发者称为“发友”，是希望从心里消除脱发者的消极情绪。因为他知道，脱发是一个漫长的过程，再加上传统植发历时长、植株存活率低以及表皮创伤等一系列问题，对植发者的身心都造成了不小困扰。为他们带去希望，是李兴东留在植发领域最重要的原因。

在自创品牌后，李兴东一直将“让植发变得轻松、简单，成为更多人都能接受的大众消费品”作为自己的目标。2006 年，他

率先将“微针植发”技术引入中国，并结合国人实际情况，对技术进行了 5 次重大更新迭代，不断引领植发技术的进步变革，造福无数发友。如今，凭借着发友间口口相传的口碑与信誉，大麦微针植发也从一个不为人知的小众品牌，发展成为行业领先的直营连锁集团，拥有 33 家直营连锁店面，迄今为止已经累计服务 60 余万名发友，完成了超 19 万例植发手术。

微针植发，不断引领行业技术创新

植发是一种针对自体毛囊的移植技术，即从后枕部提取健康的自体毛囊，移植到秃发区。取发和种发，是两个关键环节。其中，取发环节的技术主要为 FUT（毛囊单位头皮条切取技术）和 FUE（毛囊单位提取技术）。FUE 采用特殊精密仪器从后枕部分散性地取出单个毛囊，可以在相对较大的范围内有效地提取大量毛囊单位，具有创伤小、供发区无需缝合、恢复时间短、愈合瘢痕不易见等优点，也是大麦微针植发主要采用的取发方法。

在种发环节，与传统的镊子植发相比，大麦微针植发其所用的微针针孔直径仅为 0.6mm ~ 1.0mm，创面缩小 1/3，并可以根据每个人头发粗细的直径而调节使用。种发时，由经验丰富的植发专家将分离好的毛囊置入微针植发笔，将毛囊送到皮下，精准快捷。由于创面小，不仅对人们的外观影响小，恢复时间也由原来的 3 天左右缩短为最快 24 小时便可冲洗。另外，得益于微针种植更高的精度和密度，可以 360 度灵活掌控种植方向，植发后的头发生长方向也将更为自然。

近年来，随着植发技术的成熟、市场的不断增长和资本的注入，植发行业发展迅猛，但也出现了良莠不齐的行业乱象。



在李兴东看来，技术创新才是能够最终造福脱发人群和推动行业发展的核心动力。大麦除了专注提升微针植发的技术进步，还在行业内率先制定发布了《2018 微针植发技术标准制定白皮书》，从微针植发器械标准、技术标准、环境标准、流程标准等多个方面，对微针植发技术进行了系统化、标准化的界定和解读，助力行业规范化发展。2019 年，大麦率先推出“不剃发”微针植发技术，一举打破“植发必须先剃发”的既有操作，解决了困扰人们植发过程中最大的顾虑和不便。

2018 年至 2019 年，李兴东作为行业内唯一一位民营机构专家，连续两年受邀参加世界植发大会并发表主题演讲；2019 年，李兴东被牛津学术联盟授予牛津学术联合会名誉教授。为加深国际技术交流以及与海外科研机构间的合作，大麦微针植发还在美国芝加哥成立了首家海外分院，标志着中国植发机构开始在海外生根发芽，开启全球化发展的新阶段。

全方位解决头发问题，才是值得努力的方向

在李兴东看来，植发只是改善脱发的手段之一，只有因人而异、全方位解决头发问题才能真正帮助到被脱发问题困扰的人们。

大麦微针植发首先会针对发友的具体情况，如脱发成因、发质等，制定有针对性的个体改善方案。而针对需要植发的发友而言，后期的恢复和养发过程同样重要，直接关乎植发的成活率。如今，大麦微针植发历经 20 余年的发展，形成了以“植养固”一体化、终身改善脱发为核心的服务模式，为发友提供包括专业养护和头皮健康管理等长期的综合服务，助力发友们重新拥有一头茂密的秀发，拥抱自信、开心地健康生活。

多年来，凭借着领先的技术优势和良好的品牌口碑，大麦微针植发得到了众多发友的广泛好评。根据权威调研机构数据显示，大麦微针植发的用户满意度和 NPS（客户净推荐值）领跑行业。仅在 2020 年 11 月，大麦就相继有沈阳、深圳、郑州等多家新（改造）分院落地，目前在北京、上海、广州、深圳、美国芝加哥等国内外城市共有 33 家直营连锁机构运营，“让植发成为更多人能够接受的大众消费品”的梦想正在变成现实。☎



发友故事：

从商场失意到人生逢春，微针植发让我成功变身

我叫大何，今年 33 岁，是一家创业公司的合伙人。

15 年前，我从一个小县城考入了北京大学，成为一名天之骄子。十里八乡的人口口相传，都说老何家的儿子有大出息，前途不可限量。

这是我人生的第一个高光时刻。

大学毕业后，我和好朋友一起加入了一家跨国企业。作为一个出自穷乡僻壤的年轻人，为了能在大城市扎根，我的每一步都走得很扎实、很拼，通宵加班是常有的事。凭借着努力和奋斗，我逐渐升到了管理岗位。兴奋之后，虽然注意到自己开始脱发，但那会儿没当回事，心思还是都扑在工作上。再后来，我和朋友决定独立出来创业。

创业艰难，但让我没想到的是，一直没当回事的脱发问题竟然成为创业路上一个不小的阻碍。

去年，我头顶几乎没有什么头发了，看上去比实际年龄大了起码 20 岁。谈合作和应酬时总是被对方有意无意地打量，有时候客户还会拿头发的事开玩笑甚至试探与质疑。那一刻我才意识到，多年来凭借自己努力一步一步走宽的路，正因为脱发问题而逐渐变窄，前路似乎一片黯淡。我很后悔没有早一点重视脱发的问题，导致种下苦果。

去年 4 月，我在大麦微针植发机构做了植发术。整个过程很顺利，因为微针植发相对其它植发技术创口很小，所以也没有很大的不适感。

令人惊喜的是，我的头顶如今已经完全换了样子，从脱发后的一片荒芜变成了麦田般的茂密繁盛，整个人的精神状态焕然一新。商场上，我也更加自信从容，再也没有出现因为脱发问题导致的难堪和尴尬，与客户合作越来越顺畅，公司发展也越来越好。

从未想过，毕业多年，是大麦微针植发给了我人生的第二个高光时刻，使我赢在了新的起跑线。

感谢大麦，也希望有更多的人可以像我一样，有机会体验更好的人生。



全球咨询热线：400-888-4199



BRIGHTEN YOUR WINTER WARDROBE WITH COLORS

用色彩点亮冬季

文 / Stella

2020年,色彩预测权威机构 PANTONE 发布的年度代表色是经典蓝 (Classic Blue), 这是一个结合冷静、信心及连结感的色调, 简约中流露出优雅。与传统蓝色相比, 经典蓝更为深邃、永恒, 在纷扰的世界中像是提供了一处心灵的庇护所, 让内心精神能感到一丝平静与安定。作为年度代表色, 经典蓝一经公布, 许多人都觉得这个颜色选得太贴切了, 毕竟过去的一年, 用一个网络流行语来说——“太难 (蓝) 了”! 2021年, 你的衣橱是否还只是黑色、灰色, 不妨考虑一下其他颜色, 用一抹与往常不同的色彩时髦整个冬季。



1. 欧米茄超霸系列“史努比奖”50周年纪念腕表
2. Whensmokeclears 火焰之心羊毛衫
3. 宝玑航海系列腕表
4. PUSHBUTTON 双排扣羊毛毡西装外套
5. 爱马仕“宫廷马具之混搭”140厘米披肩

Blue

时尚圈近年来对蓝色宠爱有加, 许多大牌纷纷“打卡报道”, 2020春夏时装周, 从各大品牌中也可以找到高度契合的设计色彩搭配, 沉稳大气的经典蓝, 高饱和度的宝蓝色让人不论身处哪个季节和场合都能搭配出你想要的时髦造型。





1. NARS 腮红
2. Lancôme 哑光唇膏
3. 欧米茄全新碟飞系列名典女士腕表
4. ALESSANDRA RICH 短款针织开衫
5. 菲诗小铺绚丽多彩眼影
6. Furla Miss Mimi 斜挎包

Red



红红火火是对新年最直接的期冀。还有什么比红色更带年味儿的呢？每年过年最期待的事情里，换新装绝对是其中之一，毕竟，新的一年也要继续做一个都市丽人啊。无论是明星还是普通人，在出席重要场合时大多都会选择一件红色裙装来搭配。有些人会觉得红色的冲击力较强，全红装备难免有些hold不住。那么，可以用红色来搭配其他色系的单品，以此来降低红色的视觉冲击。

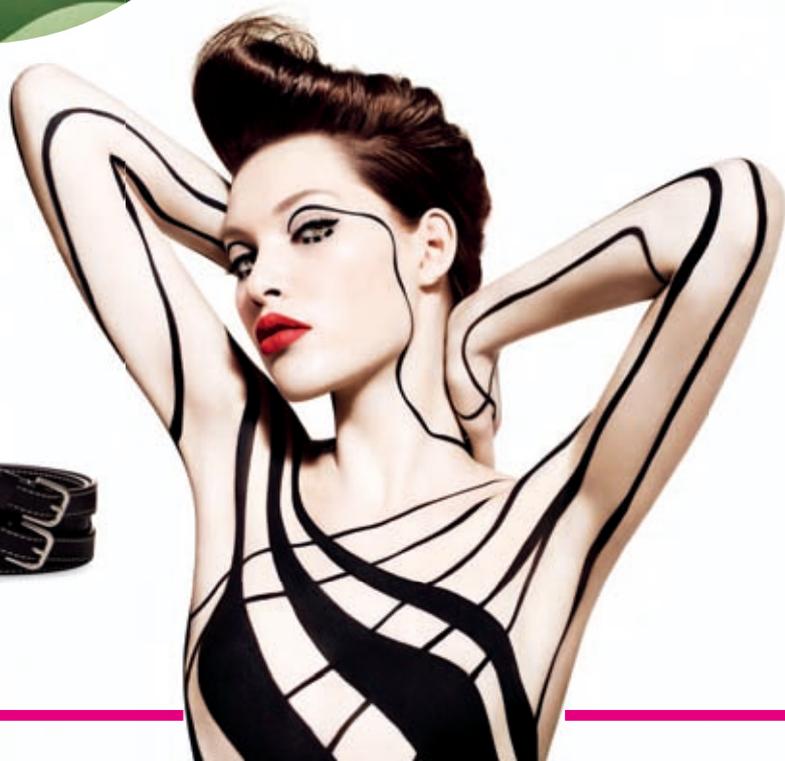


Black & White

单一的色调难免让人觉得乏味，不如来一件拼色款吸人眼球；说到拼色，经典而不易过时的黑白拼色才是最佳选择，黑色和白色都是不挑人的色调，拼接起来也很有视觉冲击力，轻松告别单调打造时髦范。



1. less 羽绒服
2. DIESEL 假日系列棒球帽
3. FURLA 熊猫胶囊系列
4. BYREDO 蓝图系列印花黑色经典小牛皮包袋





ZARA WOMEN 2021 系列

Camel

1. BYREDO 经典小牛皮包
2. Whensmokeclears® RISE Radiant 爱心宝石手镯
3. 雅诗兰黛阳光古铜修容饼
4. Furla 1927 Mini 斜挎包
5. BYREDO 无线蓝牙耳机皮套



流行色每年每季都在变，但也有些经典的色系永远存在于你的衣柜里。驼色自带沉稳气质，高贵典雅中藏着简洁大气的高级感，也可以称它为大地色，一眼就足以让人心动的色系。尤其在冬季，如果不想看起来太暗沉，却又不知道该穿什么，可以选择驼色系，它给人成熟稳重感，在寒冷的冬天里，让人感觉到温暖的温度，也能突破冬季黑白灰暗沉的氛围。🌞

柏联酒店 暖冬定制之旅

文/思远

柏联酒店作为低调奢华、艺术人文的顶级酒店，营造人与自然、建筑与自然的和谐，每一家柏联酒店，均连结在地的文化艺术，创造情味盎然的美好旅程，吸引世界各地讲求高品质生活的人士，成为旅游目的地，以及身心享受的度假天堂。

春节即将到来，柏联酒店推出多种住享体验，让节日的丰盛与暖冬的温厚质地相互映照，与家人居于湖岸、茶山、田园、悬崖以及瀑布间的雅舍，感知中国文化高品质生活方式，在山水、人文、美食、茶文化和烟火的辉映中，度过诗意的中国新年。

昆明柏联酒店

高原湖畔的昆明柏联酒店，全年大多数时间都晴空高照，暖冬阳光的映照让酒店沉浸在融融暖意之中，海鸥也因这份温暖翩然而至，酒店内数百种植被繁茂如春，葱郁无边，露天园林温泉就隐匿其中。

在酒店花园式环境中，体验中医养生定制服务，从专业的中医经络检测开始，到中医 SPA 理疗、太极、瑜伽，感受大自然的节奏与韵律，给身心一次全然的放松享受。老茶博物馆收藏了百年间存世的普洱老茶，在此可欣赏柏联茶道表演，体验茶道和香道，品尝上好柏联普洱茶。还有柏联食旅的美食体验，从食之源、食之材、食之味、食之旅，成就舌尖上的奢华。也可游酒店周边多个高尔夫球场，邻近的世界自然遗产石林和九乡溶洞，以及“亚洲花都”斗南花市。



重庆柏联酒店

坐落于嘉陵江岸悬崖峭壁之间的重庆柏联酒店，为千年古寺、碧绿树林所环绕，在这里以千年温泉浸润身心，以道家养生修养心性。头顶纯净无污染的天空，脚踩曲径通幽的蜿蜒小径，呼吸起落间城市的浮躁逼仄感消失殆尽。

酒店定制之旅汲著名的北温泉水浸润身心，取上等柏联普洱茶研习茶道香道，与禅修导师对话、抄经、养气、静心、茹素，于缙云山中神奇乳花洞内体会大自然的的能量，体验注重养心培元的道身心疗法，以自然之道养自然之身，排毒修身、养元益气。酒店的嘉陵轩坐拥无与伦比的嘉陵江景，一边是船只鸣笛而过的美景，一边是享誉天下的重庆火锅，感受到的是“食在当下”的愉悦与舒爽。

景迈柏联酒店

冬季的景迈山，云海涌动，冬樱花满山遍野。想要民族风情与中国年味兼得，莫过于到茶香悠悠的景迈柏联酒店体验茶山朝圣之旅，醉心于当地富饶的茶文化以及与茶相关的自然瑰宝，亲自采茶、制茶、藏茶，体验独特茶 SPA。

酒店定制之旅探寻古茶山人文秘境，走进千年万亩古茶园，寻访茶的起源，又在白云深处的茶山寨，看世代与茶相生相依的民族，探寻他们长寿的秘诀；在柏联普洱茶庄园内体验采茶、制茶、藏茶的乐趣，学习茶道，欣赏少数民族茶道表演；在酒店茶园里体验独一无二的茶 SPA，焕活身心，重获能量。体验酒店独家星空晚宴、有机茶餐，参加乡村音乐会，聆听拉祜族天籁之音……深切感受茶意生活的哲学。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。



和顺柏联酒店

若是对田园古镇情有独钟，可以在和顺柏联酒店度过一段田园时光。位于 600 年古镇内的和顺柏联酒店，四面火山环抱，湿地、田园风光如诗如画，酿造了宁静祥和的世外桃源之所。

酒店温泉区域分布着功能各异的温泉泡池，畅爽泡过火山温泉后，享受酒店独有的玉 SPA，美容养颜，释放久滞的压力，使身体的能量达到平衡。养心之地，美饌以待，酒店大厨把以味见长的腾越美食发挥得淋漓尽致，外出逛古镇还可将各种当地美味小吃尝尽。酒店定制之旅，游“水上印象”看最美和顺光景，赏景、荡舟、观鸟、事农，体验当地的非物质文化，游览火山热海、北海湿地，感受田园牧歌般的慢时光。

黄果树柏联温泉酒店

与黄果树瀑布相邻的黄果树柏联温泉酒店，避开人流，独享安静私密，仅步行就能感受“亚洲第一大瀑布”的恢弘气度。在负氧离子超高的山谷里，酒店温泉吸纳了贵州山川之秀美，于此沐泉养生，听瀑揽月，体验对养生保健有卓越功效的白银养生功法，放空身心，过去一年的尘嚣和世俗的烦恼烟消云散。

酒店的山水定制旅行，不仅可以深度领略黄果树瀑布和喀斯特地貌的原生态风情，还能感受贵州及安顺少数民族文化的源远流长，体验布依族蜡染和糍粑制作，领略石头村寨和“龙宫溶洞群”的奇幻景致。与家人一起品尝当地美食，在秀丽的自然山川间放松身心，辞旧迎新。



CONVERTING FUEL INTO POWER

气缸的尊严

文 / 路宁



实事求是：电动当道，势所必然。不是烧油的引擎有问题，是人们以不断的进步让世界有新的动力。而电动技术由来已久，那些气缸曾一统江湖，而今也难说王气黯然。

01

坐在V12的S600里的时候，确实很舒服，声息皆无在盘山路上，把五个座位坐满似有不妥。所以它的功用暧昧不明，特别像茅台酒——上次喝的感觉早忘了，只记得，一定不是自己买单。

不过它们之间的所共有的那种率性，都是定义物质与价值的别致理由。V12引擎让人印象深刻的动力中，更应该注意的是油耗指标以及保养等消耗指标。如果作为日常通勤使用，那就看你一月——或者一年——挣多少钱了。

为什么需要那么强的动力？为什么要那么多缸？这话说来长了。

实用主义的一个误区就是过于功利地认真计较。阡陌之间，单缸柴油机的小四轮儿——或者手扶拖拉机的后面，或许是一车要奔向世界的人。他们的前途无限，就是迎着柴油废气的黑烟，也挡不住满是憧憬的英气。那种“啾啾啾”的豪迈，真的可以振聋发聩，心潮澎湃……有很多“电动”不了的区域非它不可。农业社会的很长一个阶段，“啾啾啾”是丰收的一种节奏。

当然了，我们不是要说农业，不过是农业机械恰好是最容易理解发动机的。不过拖拉机也得分两说，巨型作业设备的先进程度与可靠性是不需要手扶必备的“摇把”。

话说回来，一台车，心脏就是引擎，引擎的最基本指标，就是排量和缸数。有人说四个气缸是底线。这话得分什么时候



说了。电动都快AI了，那怎么就不能三缸带个涡轮呢？实用主义对操守的摧枯拉朽，正是对时势的因势利导。

所以，丰田的雅力士两缸就应运登场了。把“气缸即尊严，排量即正义”的帽子甩到太平洋里去了。同时，三缸发动机的车主们松了一口气，也拿起一块瓜成了群众。

成本控制——或者说技术成熟——造就了更可以计较的成本。缸是汽车的硬指标，谁也不会故意挑着买三缸机，与“双离合”一起成为街上最靓的仔。不过丰田已经下定决心除了上三缸以外，两缸也安排上了。不过全新雅力士可不这么简单：一台1.5L直列两缸发动机加上电机组成混动系统，准备定义全新的动力系统了。丰田的GA-B平台打造，基于海外版马自达2制造，据说比现款要当代些。价格，“耗子尾汁”吧。

02

人们对气缸数的在意首先是马力。有这么一种说法：日本工程师为了榨取燃料尽可能多的能量，要义是物尽其用——岛国先天的资源出产养成了这一文化气质；而德国厂商的技术思路更趋近于对技术的展望与实践，比如把所有发动机率先“T”了；美国人不一样，马力不够，不缺油不缺铁的，那就再加一对儿气缸……不同文化背景的造车理念会有各自的表达。

气缸多劲儿足，偶数和奇数之间，发动机那种抖动还是很刺激工程师的进取心的。三缸机没有普及的时候，对稳定性的质疑言之凿凿，普遍认为奇数的气缸会比偶数量气缸的发动机更抖。众说纷纭，开过没开过的人都这么说。那为什么奇数缸发动机更容易平顺呢？

发动机的抖动，产生于活塞于缸内上



下做功的过程。正因为——比如四缸发动机——是偶数气缸，相同数量的气缸间可以通过“同向冲程”抑制掉震动。不明觉厉？是，这也是先天的一个优势，偶数缸的这种“一阶震动”天然就小。旋转扭矩所产生的震动被称为“二阶震动”，它是由气缸下方的曲轴带动活塞在运转过程中，处在不同行程阶段时产生的。还是四缸发动机，如果发生抖动，差不多就是“二阶震动”引起的。

那么我们看看奇数缸发动机，气缸数不是对应匹配，让它们确实无法像四缸机那样通过同向冲程去抑制“一阶震动”。缺一个气缸，再叠加“二阶震动”，我们必然从逻辑上认为奇数缸发动机——就说三缸——天生“震撼”。

但是，还可以这么理解：比如5缸发动机的点火顺序为1-5-2-4-3，每转144度就做功一次，而4缸发动机则要到180度才做功一次，从做功的频率来看，5缸发动机的曲轴每两周就5次点

火做功。结论是这种间隔更小的点火做功，震动更小——5缸的震动小于4缸的。理论上是这样的，所以说奇数缸的数量也更是个硬指标。你不能想象三缸机比五缸贵，至少材料上也有个成本吧。

从这个出发点得出：那么两缸发动机活该比三缸抖了。两个气缸——对应了也没辙。听起来通过同向冲程的方式会抵消震动，但曲轴完成一个完整的四冲程需要旋转720度，而两缸发动机的两个气缸之间的点火间隔只有360度。我们大约可以想象，发动机完整的一次四冲程，曲轴需要转720度，活塞往复2次。两缸机的两个活塞都在下行，但是1号气缸活塞是点火爆炸后活塞被推下行，而2号气缸则是排气完后被曲轴惯性带着下行正在吸气，并未点火。那么“一阶震动”是不是来得更爽呢。

内燃机最初的燃烧效率是4.5%，现在的2.5L发动机热效率已经是41%，而更有可能达到理论上可期的50%。工程师们

并没有因为电动时代的到来裹足不前。广汽传祺的第四代 2.0ATK 发动机采用阿特金森循环、15.6 超高压压缩比以及低温冷却外部 EGR 等技术，种种克难，最终达成了 42.10% 有效热效率的骄傲数据。我们常常独立地看待汽车，事实上消耗品、环境、治理方略的整体提升还有巨大空间。新技术是方向的同时，还有可能是个借口。

现在风行的小排量涡轮增压，以及三缸发动机可以被理解为政策法规延伸出的产物，更多的好处如果全信的话也就显得过于朴实了。汽车作为耐用消费品，消费者不会一拥而上，所以某些风风火火的牌型号一年以内销量腰斩，无路可退的又装上了四缸发动机。逆潮流而动的暗度陈仓终归抵不过我们真金白银的小心谨慎。

03

缸多的王道就快过去了，装上引擎只发电驱动，已大行其道。那么那些历史上久经考验的经典发动机，大浪淘沙，英雄辈出，都可圈可点。引擎的好坏，数据只是一方面指标，可靠性、耐用度、能效比等等都是一台引擎被传诵的理由。

谈论发动机，本田的 CVCC 绕不过去，它的出现是划时代的。上个世纪 70 年代的石油危机，美国政府也无奈推出了著名的“马基斯法案”——就是为了限制发动机的燃油消耗。快半个世纪了，在我们的现实中限制油耗是因为更为可持续的理由。

不过乌龙的是：仓促出台的法案立刻难倒了猝不及防的厂商，动辄 8.2L 排量的美式 V8 引擎眼看要偃旗息鼓。当年在美国长夜难明的日本车企被按得死死的，压力来的时候就是机遇。本田于边缘敏锐地捕捉到了机会，全力以赴地研发出了世界上第一台可以通过“马基斯法案”的 CVCC 发动机。不过谁信啊——怎么能比 5.7L、V8 发动机劲儿大还能通过“马基斯法案”？

可事实是本田就是在那台 5.7L、V8 发动机安装上了 CVCC 系统，通过了 EPA

排放测试，而且没有损失马力。本田一举成名，日本车凭实力真正立足美国。很长一段时间，CVCC 系统是车企通过排放法规的唯一途径。本田的盆钵满溢，汽车江湖的格局为之一变。

所以时至今日，我们不陌生本田“买发动机送车”的名号，就是对本田发动机技术最好的褒奖。当然，我们还记得的“硬瑕疵”也是这个门下的产物，比如买发动机送机油……瑕不掩瑜，本田很多技术我们目前仍只能望其项背。早先的 B 系列发动机——老思域上那台——就是凭着 VTEC 技术在低转速下拥有极低的油耗成绩，还能在高转速下拥有强劲的动力输出，并且非常稳定可靠，更是“升功率”超过 100 匹的自吸发动机——四缸的殿堂级元老。

跑车的速度只能来自引擎，来自气缸的做功。法拉利和保时捷，都是顶级跑车制造商，发动机技术也是基业长青的根本。法拉利的 3.9L、V8 发动机，有极其宽泛的马力调教范围，制造了出街的咆哮声浪，据说低速的油门响应比原来的自吸引擎好。此言一定不虚，毕竟开过的人不多。另一巨头保时捷的水平对置六缸发动机 1964 年诞生以来，一直处于发展的进境

中，无论是民用还是在专业赛道，保时捷从 130 匹马力的小玩意儿，做到了 700 匹马力的 911 GT2 RS，插翅虎的陆地飞行。

还有早就剩下记忆的罗孚，留下了一台极为经典的 V8 发动机，从 1967 年一直延续到了 2006 年。路虎的揽胜、发现、卫士都是这颗心。足够小，足够轻，足够贴切的车辆紧密程度，都让它消失得如此之慢。

福特的 EcoBoost 引擎，F150 猛禽还是 GT 都搭载了同样一台 EcoBoost 3.5T 涡轮增压发动机，销量证明了它的价值。不过福特的 1.0T 三缸 EcoBoost 发动机也上来了，估计应该给它开个光祈祷销量。宝马直列六缸横空出世，雷克萨斯代表日系用 V8 单骑闯关，还有遥遥长路上康明斯的 6BT 柴油机可以 56 万公里无大修……发动机就是汽车的修养，不以物喜不以己悲的忠实而勤勉。

2022 年，马自达旗下传奇的 MX-30 将正式回归，经典样貌的下面，那颗搭载转子发动机增程器的 MX-30 已经是一台电动车了。也许有一天气缸和汽车没有什么关系，人们记忆里的震动或者轰鸣，只能在没有方向盘的舱内絮叨了。🚗



Asyrafunk Rktw 摄

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，黑塔在旁边帮忙，慢慢学会了酿酒技艺。后来，他在酿酒过程中愈发觉得扔掉的酒糟可惜，就将其搁置在缸中浸泡。到了二十一日后的酉时，黑塔打开了这口缸，一股浓郁的香气扑鼻而来，这种味道他从来没有闻到过，黑塔忍不住尝了一口，酸甜浓烈，味道美妙。黑塔惊喜之余将其贮藏起来作为调味品，并用二十一日（昔）加“酉”字为之命名，于是，“醋”就诞生了。

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，书中记载的 225 种制醋方法也是我国现存史料中对粮食酿醋最早的文字记载。



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，醋在人们的生活中发挥着举足轻重的作用，不仅调味，还是一味广泛运用的药材。中医认为醋性温、味酸苦，无毒、入肝、胃经，具有养肝、开胃除积、疗痈肿、散瘀止血、解毒、散水气等疗效。

醋不仅可以参与愈疾，还是重要的中药炮制辅料，具有增强药效和收敛药性的特性，古时被广泛用于柴胡、香附、延胡索等中药材的炮制。明朝医家李中梓在他的著作《本草通玄》中提到：“酒制升提，盐则润下，姜取温散，醋取收敛。”

为了更好地制约具有生发之气的药材，古人开始用陈醋炮制收敛性更强的醋膏，主要用于炮制鹿茸等生发之气较强的中药材。要说这其中，有谁对醋进行了更深入地挖掘，就当属具有中药炮制活化石之称的广誉远了。

每逢破晓时分，山西省太谷县的广誉远药厂里，飘出阵阵醋香。十几个大缸里的陈醋，经历三个春秋的日晒夜露，滋养凝集成黏稠浓香的“醋膏”。广誉远的醋膏制作手法沿袭了四百多年前的古法炮制技艺，选用山西上好老陈醋，分装在大缸里，放进阳光房，经过 1000 多天的日晒夜露，吸取天地日月之精华，将 20 公斤陈醋晾晒成约 1 公斤的醋膏。晾晒好的醋膏，舀出一勺，闻其味，酸性浓郁刺鼻，观其状，如蜂蜜般粘稠。只有达到这种状态的醋膏，方可炮制鹿茸。鹿茸入肝、肾，补肾阳，益肾精，但易阳升风动，以醋膏炮制，可制其煽动肝风之弊，扬其益精填髓之功。

广誉远在炮制鹿茸时，精选梅花鹿二杠三岔鹿茸，火燎茸毛，刀刮净，布带或绳缠好，从底部锯出口面小孔，灌入晒制 3 年的醋膏，至润透，再放入砂罐烧煮一昼夜，至茸皮柔软，取出埋土中一宿，晒干，劈成块，研磨成细末，鹿茸方算炮制完成。

时光流转，陈醋在阳光棚里自然发酵，慢慢浓缩，最终变成浓稠缠绵的醋膏，成就了经典名方的传奇价值。近 500 年来，广誉远始终遵循“修合虽无人见，存心自有天知”的制药古训，用耐心和匠心，打造疗效确切的高品质中药，造福人类健康。



广誉远精选上好的山西老陈醋置于阳光房中晒制



中国非物质文化遗产
Chinese Intangible Cultural Heritage



中华老字号
China Time-honored Brand

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480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文化和商业文明的集大成者。



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





《飞翔》100x730x600cm 不锈钢喷漆 2013

ZHANG HUA:CREATE ART FOR WINTER OLYMPICS

章华：为冬奥谱华章

文 / 范迪安

在章华的雕塑作品中，冰雪运动展现出力与美并茂的风姿，充满了速度与激情的交融。体育健儿的奋勇向前、双臂鹰展、转体回旋、腾空跳跃等运动姿态风采各异，迸发出一往无前的生命力量，舒放出蓬勃旺盛的运动生机，也展现出冰雪运动独特的美感，升腾起中国体育健儿的时代精神。在雕塑创作上，章华坚持研究体育运动的造型特征，捕捉动态艺术的瞬间形态，刻画运动过程中飞驰、旋转、跳跃、翻腾等最体现运动张力的动态，把时间定格在雄强与优美高度凝聚、生命与力量顿然展现的形象上，由此使得作品洋溢着饱满的精气神，成为赞美运动、歌咏生命的艺术华章。

章华的雕塑以具象与写实造型为基础，在造型语言上体现出他优秀的禀赋，但在写实的基础上融入想象，对运动的姿态进行艺术的提炼和升华，着重表现运动之美，形成了具象浪漫主义的艺术语言，也形成了他独特的雕塑风格。他长期研究舞蹈人物的形态，也特别喜欢音乐，因此在雕塑中努力追求节奏之美、韵律之美，作品充满了音乐和舞蹈艺术的动感，在硬朗与柔韧、雄强与优美、具象与抽象交织中演绎出生命的律动。他也善于运用不同的材质，在青铜雕塑上尤其拥有比较丰富的经验，注重以色彩和雕塑肌理语言塑造形象，使作品拥有抒情的诗意和优雅的视

觉品质。

作为张家口人，章华对家乡充满感情。他的众多新作首先在张家口亮相，表明了他热爱家乡、艺术回归家园的情怀。北京和张家口携手举办冬奥会、冬残奥会，为他实现艺术之梦、展现艺术才华提供了机缘和平台。他在体育题材特别是冰雪运动题材上坚持不懈的探索，更展现出一位中国雕塑家在新时代的文化理想和创造精神。他的作品在公共空间中展示，以特定的场所环境为衬映，将使雕塑人物拥有宽广的背景环境，展现无限的张力，形成人与运动、人与自然相互交融的艺术景观。

在奥林匹克运动历史上，用雕塑来反映体育健儿的蓬勃英姿和精神风貌，讴歌奥林匹克精神，留下了许多艺术的杰作，构成了世界雕塑史的独特篇章。作为奥运会举办国，中国雕塑家也创作了大批体育运动的作品，展现了以艺术促进体育事业发展的贡献。举办北京冬奥会、冬残奥会，为中国雕塑家施展才华提供了新的机遇，也提出在表现冬奥精神这个主题上创新创造的艺术课题。章华先生能在这个课题上把握机遇，先行探索，投入心力，做出成果，展现了章华先生情系冬奥、以艺术讴歌冬奥的炽热情怀，也展现了他多年来以体育运动为主题的雕塑创作追求。其艺术精神十分可贵可赞！



章华

河北人，著名雕塑家。自古燕赵多慷慨之士，而章华的作品更多地体现为青春与美的特质。以情动人，以美化人，素有“心灵捕手”之美誉。其代表作《童年记忆》被北京国际雕塑公园永久收藏，《童年的梦》被中国奥组委收藏，《飞翔的梦》作为“国礼”代表中国政府赠送韩国。《海风》永久矗立在鸟巢和水立方之间。16米高的不锈钢雕塑作品《飞翔》，由2022冬奥会申办城市崇礼政府永久收藏。

自述

雕刻记忆和青春之美

我出生时的河北北部，除满眼的荒凉外，我最初的生命历程中，没有别的存在观念。因而我无意识中创造和虚构自己生存的世界。我喜欢用泥巴捏一些小动物和小物件，跟小伙伴们玩得不亦乐乎。当然，我那时候不知道所谓的“艺术”，是人的创造活动与自我实现的活动，即由人本身的生命本能而来、为实现人的生命存在而展开的活动。我还喜欢照着小人书画画，从中得到许多快乐。其实，在这样贫乏的生活环境中，一直有民间艺术存在，记录着不变的存在状态、秩序与规律。譬如，我家乡独具特色的剪纸，逢年过节，母亲就会坐在土炕上，用一把剪刀一张红纸，很快剪出一幅幅精美的窗花，这也是我最初的艺术启蒙。

不过，我不是尼采，没必要区分艺术与真理，我最感兴趣的是童年的游戏。然而，人确实天生有不同的爱好，因此会逐渐向不同的方向发展，有的人喜欢文学，有的人喜欢数学，有的人喜欢建筑，有的人喜欢航海，各种不同的爱好使人们自愿

自觉地向自己爱好的方向努力，最后也常常能够取得相应的成就，这就是俗语所说的：兴趣是最好的老师。所以一个人找出自己的兴趣所在，并且自愿自觉地去，就更加容易取得成绩。

正因为如此，我才会母亲的剪纸艺术中，看到那么多源于心灵深处的美感。因此，在我童年的小感觉里，母亲对我们潜在的文化语境进行了重建，完成了必要的补充和重建，因此我言述的兴趣和爱好就会朗然呈现。兴趣和爱好，使我考入工艺美术学校雕塑系，有机会了解到艺术大师们的作品，包括很现代的作品，比如罗丹、摩尔、马约尔等西方大师的雕塑，接触到一些新的艺术观念和表现手法，使我的视野向更多样的世界拓展。毕业后，我被分配到企业做宣传工作，真正的爱好却没有用武之地，那是我比较苦闷的一段经历，给我带来最大快乐的，就是一个人在宿舍不停地画，没有做雕塑的条件，只能通过画在纸上的雕塑稿来记录内心的创作意象。后来，我调到文物部门做文物复制工作，生存状况才有所改善。但我真正喜



《童年记忆系列——老鹰抓小鸡》160 x 180 x 600 cm 青铜铸造 2002

章华的雕塑就其整体风格而言，清新、明快、唯美。作品充满张扬、流动的大线条，充满动感，充满青春的活力。

——贾方舟



《聆听》 61x22x48 cm 青铜铸造 2004

爱的，还是雕塑创作，其他事业都显得贫乏和有限。

1998年，我考入中央美术学院雕塑系硕士研究生班，最终下决心放弃稳定的工作，完全投入到自由的艺术创作当中。经过多年的雕塑和绘画创作，我感受最深的是，赶上了时代的大发展，文化的大繁荣，尤其来到中国文化之都——北京，更能感受到这种深刻的变化。在中央美院深造期间，除了上专业课外，迫切希望能看到一些雕塑方面的展览，但当时这类展览还是少之又少。值得欣慰的是，在2000年“新北京新奥运”雕塑展，我的作品有幸入选参展，地点是在王府井大街。这次展览打破了以往观众只能在美术馆参观的观念，每天参观的游客上万人。时代的变化就是这样迅速，而经过这次参展，大大激发了我的创作热情。

在雕塑和绘画创作上，什么样的作品是好作品？我一直认为：首先能够打动自己，才有可能打动观众。不要把艺术描述



《芭蕾——情怀》75x76x37cm 青铜铸造 2014



《梦蝶》82x76x80cm 青铜铸造 2006

得异常玄奥和深不可测，无论是抽象的具象的，还是写实的写意的，能够打动观众的作品，都会把视觉的美传达给观众，给人带来视觉上的美感享受。将艺术命运生命化，从而使生命艺术的自觉成为命运，这是我对艺术创作的最普遍的表述，在此意义上，我要说，好作品的产生，在于不断地探索与积累，由数量的积累，才能到质的升华和突破。我坚守这个信念，不断去创作。虽然，现代经典的雕塑大多出自西方艺术大师之手，

但我认为艺术不能受到现有的观念和作品局限，不应该被任何所为、任何条条框框所约束，每个艺术家的创作想法手法各不相同，应该开放自己的思维，大胆创作，尤其需要把东方的美，把我们生长的土地的气息带进创作和作品中，在生活中发现美，提炼美，表现美。

面对我的雕塑作品，许多观众和评论家都发现我对童年的重现和对青春之美的表达。从生命的角度理解艺术，艺术是生命的存在方式；从艺术的角度理解生命，生命是艺术的自我创造，这就是我所确立的审美原则。正是根据这一原则，几乎被现代人遗忘的儿时游戏和场景不断出现在我的雕塑中，比如：编花篮、捉小鸡、溜冰车、数星星等游戏，在大都市，甚至小城镇，人们的娱乐已经变成了数字化，在霓虹灯下很难看到繁星闪烁的天空，但这些美好的情景却收藏在人们的记忆深处。我的这些作品，让消失于时间中的美重现在高楼大厦之间，唤

章华用拉长的造型手法，夸张了人体的四肢和腰身，尽情让其伸展、延伸，从而产生一种冲向未来、冲向希望、冲向梦想、冲向那条一定要撞到的“红线”的感觉。

——贾方舟

醒了许多人的美好回忆。这就是雕塑艺术永恒价值的体现。记忆中的童年物质匮乏，那些稚嫩的形体透着瘦弱单薄，让人从他们天真烂漫的身影中感到几分苦涩，这便是我对童年系列作品的理解和塑造。照理说，已过不惑之年的我，对于童年的追忆情有可原，但我仍然满怀青春的激情，塑造了一系列充满青春活力的人物形象，其实这是对于生命、对于爱，对于未来的赞美。我对青春形象的塑造，则强化了他们身体的长度、韵律和曲线之美，就像春天的植物散发着无限的生机。无论是童年还是青春，无论是记忆还是憧憬，这些具有生命力的形象，都存在于我的内心，成为我艺术创造的主角，我相信，他们同样会感动每一个看到他们的人。

兴趣与爱好，开启了我的艺术创作之路，对美的表现和追求，则让我看到了更加广阔的世界，对生命对艺术有了更多的领悟。每一件雕塑就是一个生命的塑造，它们不仅是泥巴、石头和铸铁，像是一条蛔虫的躯壳，体内空空，缺乏自我体验。他们有血有肉，包含着灵魂的诉求，因为艺术是生命的艺术。

在雕塑创作中，我也始终坚持对艺术表现形式的探索，从最初只能在纸上描画的雕塑稿开始，我就有了这种艺术上的自觉，经历了对西方雕塑艺术的学习模仿，到对东方韵味的追求，直至将不同的风格吸纳再造，就像把原始的泥土反复地揉搓，将生硬的钢铁反复锻造，终于升华出具有自己个性化符号的作品，无论是色彩还是造型，都和我感受到的生命融合在了一起。

自从康德以来，一切关于艺术、美、认识、智慧的谈论都被“无功利”这个概念混淆和玷污了。他们将艺术与现实生活对立起来，仿佛艺术是艺术、生活是生活。对此，我认为生命是人的存在整体，无论现实生活还是艺术，都是生命的存在方式。可以肯定地说，我的雕塑创作活动，是与功利关切无关，与感性欲望无关，与玩世概念无关，与权力意志无关的创作活动。

每当一件自己满意的作品诞生，内心总有无法用语言来表达的激动和喜悦，这条漫长的艺术之路，给我的生活带来非常大的乐趣，带来精神上物质上丰硕的收获，一件件放置在大地上的雕塑，已成为我最大的满足和幸福。☉



《海风》青铜铸造 2006

SUKIYAKI: THE TASTE OF HAPPINESS IN WINTER

寿喜烧物语

冬日的幸福滋味

文 / Rose

Suk

寒冷的冬日，餐桌注定是属于“锅物料理”的。就像是枝裕和的电影《小偷家族》中一家人围坐着吃日式火锅的经典场面，仿佛整个屋子里都漂浮着温暖与美好，就连面筋、泡面这样平淡无奇的食材，也能在锅中“咕嘟”出无比诱人的香气——那就是幸福的味道呀！



Sukiyaki

说起日本的“锅物”，其实是日本最常见的传统食物，各地有着不同的吃法，种类繁多，数不胜数。如北海道地区的“石狩锅”，东京的“泥鳅锅”，关西地区的“飞鸟锅”，还有起源于京都的“汤豆腐锅”等等。从食材到调味，各具特色。但世界范围内最为人所知的，还要数大名鼎鼎的寿喜锅（Sukiyaki）啦。

寿喜锅，又称寿喜烧、锄烧，最早起源于日本农民劳作之余，利用铁制农具如“锄”“犁”的扁平部分在火上烤肉而得名，如今则是日本料理中最受欢迎的牛肉火锅形式。早期由于佛教、神道教等各种影响，日本曾禁食兽肉，寿喜烧的主要食材曾为鸡肉，所以又叫鸡素烧。明治维新后，日本才逐渐接受牛肉，牛肉进而演变为寿喜烧的主要食材。当时，“牛锅”作为文明开化的象征，在平民中得到了极大的大流行。史料记载，明治天皇时期仅在东京就有多达四百余家牛肉火锅。

在日本，寿喜烧还有着关西派和关东派之分。关东的寿喜烧更偏向于“关东煮”，采用酱油、糖、甜酒、酒等预先调配好的汤汁，把肉和蔬菜等材料一起煮熟。传统的关西派则不使用汤汁，而是将烤好的肉用糖和酱油调味，和蔬菜一同入锅，煮得汤汁快烧干的时候，再加入酒或水，做成火锅的形式。而蘸着生鸡蛋食用的方法，最早也起源于关西。

在今天，其实我们吃到的寿喜烧基本已经是融合后的版本。还有越来越多的寿喜烧专门餐厅入选了米其林星级餐厅。那么，是什么构成了一锅好的寿喜烧呢？



锅底

寿喜烧是日本传统节日和重要聚会时餐桌上必备的重磅美食。好吃的寿喜烧的要诀在于清甜而不齁、醇香而不腻。一锅需要耐心锻造的出汁（日式高汤），是决定寿喜烧风味的DNA。精选陈年昆布，以小火耐心烹煮30~60分钟，才能让昆布释放的谷氨酸带来天然的鲜味。再加入木鱼花大火煮开1~2分钟，过滤冷却。在

出汁的基础上，由味淋、日式酱油、清酒、白糖、蔬菜、骨汤共同构造的鲜甜，为寿喜烧带来浓郁而纯净的回味。

据资深怀石料理专家、国内首家日式牛肉火锅自助餐厅伊豆野菜村的主厨顾问介绍，好的寿喜锅，连白糖的品牌都有讲究，不能随意更换，如此才能达成完美的甜咸比例——入口清甜，但不会发腻；回味醇香，又不会掩盖那一抹微妙的鲜美。



每日新鲜现制，是保持美味的通关密码。每一份锅底，都应来自 24 小时内新鲜烹制的汤汁。只使用新鲜食材和精选配料，不添加任何调味包和添加剂，才能保证入口那一瞬间的鲜美。

寿喜烧中还有一类别致的柚子锅底，由名贵的日本柚子（Yuzu）烹制。据介绍，“日本柚子”其实是唐代传入日本的香橙，因清新优雅而独特的香气受到人们的喜爱。日本柚子种植难度大、收获期长，故而成本不菲。看似简单其实不然的柚子锅，香气细腻优雅，需得细细品味，为涮品增添一抹轻盈开胃的独特风味。再搭配村里的“黄金六两”猪颈肉尤为迷人，粉红细腻的猪颈肉脂肪花纹清晰优美，是难得的上品，入口极为爽脆。柚子锅中涮煮后，隐隐浸润优雅果香，再蘸取特别研制的柚子柑橘醋，越吃越开胃。

和牛

既然是和牛火锅，牛肉自然是主打。关于和牛的品质，不同国家有着不同的分级制度与特色，产地可以说十分重要。神户牛、松阪牛、近江牛是日本最著名的三大和牛，许多餐厅都会标注自己贩售的和牛产地——这与价格息息相关。日本和牛的等级则分为 A、B、C 三个等级，字母后还分有 1 ~ 5 个具体分级，5 级是最高级。

在中国，澳洲和牛才是市场上最常见的优质和牛。澳洲和牛官方的评级为 M1 ~ M9，M9 为最高级，也有一些公司标注 M9+，但和日本的 A5 和牛一样，这样高品质的和牛凤毛麟角。一般来说，寿喜烧对于牛肉的需求并不会特别挑剔



分级。将来自澳洲的精品和牛一片片下入锅中，涮到恰到好处之时，便可以享受至少 M5+ 的鲜嫩美好！

配菜

一般来说，传统寿喜烧的配菜有香菇、豆腐、茼蒿、魔芋丝、葱等，乌冬面也是寿喜烧的绝配主食。但是也和任何种类的火锅一样，只要不影响汤汁和肉品的口感，配菜其实是可以无限自由发挥的！这也是寿喜锅大受不同地域、年龄的人们喜爱的原因之一。

安心鸡蛋

鸡蛋绝对是寿喜烧的灵魂。吃寿喜烧必蘸生鸡蛋，一是为了帮助肉片降温，同时也让肉质更加嫩滑，因此对鸡蛋的要求极高，需高标准的健康养殖才能保证生食入口的安全性，同时还要香气饱满，才能与柔嫩的和牛相得益彰。如伊豆野菜村家选择的朝一鸡蛋，必须每一枚都经过精挑细选，蛋壳上印有生产日期，保证新鲜及安全。严格遵照日本养殖技术、管理方法和卫生安全标准。

寿喜烧的最佳赏味方式

在过去，食肉是一件难得的事情，吃完寿喜烧后，人们往往还会用剩下的汤汁煮一锅“杂烩粥”，让美味能够得以延续得更加持久。

今天，价格亲民、品种丰富的寿喜烧是企业年会和亲朋聚餐的一个好选择。特别是寿喜烧“放題”，总能用令人眼花缭乱的丰盛品类，满足一家老小和亲朋好友们的各式需求。用美味的日式小菜、刺身和寿司激发味蕾，打开食欲；一锅鲜美醇香、大快朵颐的寿喜锅享用完毕，身体已经无比温暖满足；搭配清新爽口的甜品、冰激凌作为完美的 Ending，感受日式火锅放題餐厅最诱人的美好——几十余种甜品任意选择，还有可尔必思、清酒、啤酒或是柚子茶等经典饮料的无限畅饮……

寿喜烧无疑是属于一群人的美食。亲朋的喧嚣欢闹和“一锅入魂”的温暖寿喜烧，或许是冬日里特有的幸福感吧！🍲



伊豆野菜村 供图



TESLA TEQUILA

特斯拉的酒干倘卖无

文 / 路泞

特斯拉到底是什么？说是电动车的那种惯性思维未免以偏概全。其实这家“百货公司”——真的——生意也是谁跟谁不挨着。从火箭，到内裤，再到喷火枪。不管这到底能干什么，反正断货很久了。所谓脑残粉并不是个贬义词，是忠诚的当代表达。估计马老板也爱整两口儿，所以，“特斯拉”酒应运而生。

当然，秒空仅仅是常规操作。最心塞的怕是那些最家常儿的龙舌兰酒了。都是一个玩意儿，瞧瞧人家……

龙舌兰酒 (Tequila) 是墨西哥人灵魂的一部分，跟 Taco (粟米饼) 是一个系统。很多国家跟咱们不一样，并不边吃边喝。龙舌兰 (agave) 蒸馏以后，那肯定跟咱们的糯高粱不一样了。自然造化，都是蒸馏，一个跟一个不一样，什么搭什么也还必须厚此薄彼。他们喜欢把龙舌兰酒作为基酒，是调适酒精刺激的怀柔之举。而真正起范儿儿的喝法，也分南北 (墨美) 两派。

美国喝法是先舔一舌头虎口上的盐——盐是否有讲究我不可考——再一饮而尽，然后把柠檬片喂一下懈懈劲。据说墨西哥“正宗”喝法不是这样：他们要先调一杯加了糖浆和辣酱的橙汁或者柠檬汁，配着一杯龙舌兰酒慢慢啜饮——北佬，就会修墙，道不同久矣。

龙舌兰在我国主要是作为花盆儿里的观赏植物存在，墨西哥是原产地之一，生长丰茂为大面积作物。1700多年前，中美洲印第安文明就已经开始酿酒，龙舌兰很自然地成为原料。那时没有蒸馏技术，并不是我们今天所见到的龙舌兰酒——叫 Pulque。是西班牙人把战争和瘟疫还有蒸馏术带来，就又成了 Mezcal wine。而真正的 Tequila 还需要时间来到如今，不过只有

在墨西哥的五个州里生产的龙舌兰酒才是 Tequila，特斯拉的这款也不例外。

龙舌兰在原产地虽然茂盛，但要达到酿酒的成熟程度，可要经过 12 年的生长。酒厂割回来那些锯齿状带状枝条，最重能有一百五十磅，巨蟒般生猛。只取中心部位——鳞茎，用 50 到 72 小时慢慢地将切开的龙舌兰芯儿煮软。必须慢火烘烤，汁液不能煮焦、变苦或消耗可发酵糖分。煮好后冷却，磨碎除浆，再挤压——用大锤打碎，用牛马作动力的磨也用上了。取出汁液称为 Aquamiel——就是糖水的意思——还要调一些水进去，然后发酵一周或者两周，根据心得。据说现在有些低廉的产品只需要 3 天就完成发酵，有些按捺不住的贪婪。

龙舌兰本身就是酒的决定性因素。墨西哥法规里，龙舌兰酒必须使用一半以上的蓝色龙舌兰草，才能叫 Tequila。不过就是这样，还需要更多的蔗糖来完成发酵。

发酵出的液体酒精度有 7%，要两次蒸馏，或者像伏特加一样连续蒸馏，酒精度被升到 20%。二次蒸馏 (跟二锅头不是一个概念) 造出的酒就有了 55% 的酒精度，而我们喝到都是 40% 的，也是勾调的结果。注意：不是勾兑。

7 公斤龙舌兰心造 1 升酒，所以它就不应该贵。墨西哥炽烈的干热给予这个过程最坦荡的回应，新鲜的酒很暴烈，得在橡木桶中存储——长短不一，都是“陈化”——顶级的口味可以追白兰地。多喝，就会被言语蛊惑。

中美洲还有甘蔗的灵魂出窍——朗姆酒。它们的好处不必说，缺点是真很难搭配中餐。不过三杯下肚后，世上的酒都差不多，也就没什么需要捋直了舌头说。而

一杯考究的玛格丽特 (Margarita)，用特斯拉“闪电酒”也是个好主意。

这是一款连出世年份都被记载的鸡尾酒。1926 年，洛杉矶的简·杜雷萨的爱人玛格丽特被流弹击中。玛格丽特，就是杜雷萨用龙舌兰酒调制的寄托，传世至今。玛格丽特是龙舌兰酒，青柠汁是他的伤感，盐是眼泪的结晶。她在回味中不曾离去。☹️



Tequila 不贵，并不代表没有高档货。也有“茅台”和……算了不举例子了。

AsomBroso 11 Year Anejo，一瓶 1200 美元，你看着就比“飞天”贵得多，特斯拉也不行。100% 有机蓝色龙舌兰酿造，11 年熟成，买得起就值得。

特斯拉 Teslaquila 750ml 装的这款，才 250 美元，也就差不多一瓶八代“五粮液”吧。手工吹制玻璃瓶身，银色底座，马斯克加持，跟汽车犯冲。

还有更贵的“金快活”250 周年纪念版龙舌兰酒 (Jose Cuervo 250 Aniversario)——2000 美元/瓶。味儿醇，价高，连盒儿都很 Fashion 加 Luxury。

当然，像多贝尔大师以及更廉价的“懒虫”等亲民品牌，也完全可以代表基本的龙舌兰酒滋味。

300 美元级别的唯一奇迹龙舌兰酒 (MilagroUnico)，制作工艺十分复杂精细，量产也才 1200 瓶，搁家里里摆也是一招。

坂本龙一
《音乐使人自由》
何启宏 译

我不是虚无主义的信奉者，不认为“自己一点也不想变成任何东西”。就像昆虫是由卵孵化为幼虫，接着吐丝作茧，然后蜕变为成虫，一步一步随着时间而改变。然而，我根本无法想象，自己如同昆虫一样逐渐改变。所以，我也不会去思考自己十年、二十年后应该变得怎么样，或是想要变成什么样。

如今想想，这是不是正意味着自己欠缺时间感。对于时间的流逝，我无法清楚说明；对于将来的自己，我也无法拼凑出任何形象。

“自己的人生为何会如此？”我现在一直抱着这个疑问，或许也是缘于时间感的欠缺。

音乐通常被归类为“时间艺术”，是在当下流逝的时间中，逐步加入变化的一种创作活动。如果按照这个定义，或许我原先并不擅长创作音乐。然而，音乐创作可以经由学习去掌握。只要是人工的、非天然的事物，学会规则就能创造出来。

记住规则，然后将事物按照规则排列。能够做到这点，我想大概就是一般所谓的成长吧。然而，我自己对此一直都有不同的看法。虽然经由学习就能达成，但是与我内在的本性似乎有些格格不入。

林语堂
《中国人的生活艺术》

我们只有知道一个国家人民生活的乐趣，才会真正了解这个国家，正如我们只有知道一个人怎样利用闲暇时光，才会真正了解这个人一样。

[古罗马]
马可奥勒留
《沉思录》
李娟 杨志 译

人的灵魂会自我伤害，一种情况是，当它堕落成了宇宙的一个肿块、赘疣时，抱怨已经发生的事就是违反自然，因为一切个体都是自然的一部分；其次，在仇恨他人或试图伤害他人的时候，灵魂也会自我伤害，那些愤怒者的灵魂就是这样；第三，当灵魂沉溺于快乐或陷入痛苦的时候；第四，当企图掩饰什么，言行不真诚的时候；第五种情况是缺乏明确目标，漫无目的，这会让我们做事没有目标，考虑不周全，而甚至最小的事情也应该考虑到结果，对有理性的动物而言，遵循理性以及神性的城邦和政府的法律便是我们的目标。



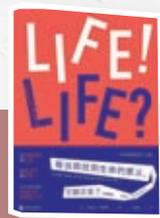
《道德情操论》
[英] 亚当·斯密 谢宗林 译
中央编译出版社

亚当·斯密被公认为经济学和伦理学领域的巨人，是英国古典主义经济体系的创立者。诺贝尔经济学奖得主阿马蒂亚森说，《道德情操论》比《国富论》给西方世界带来的影响更为深远。它对于促进人类福利这一更大的社会目的起到了更为基本的作用，是市场经济良性运行不可或缺“的圣经”。



《乌克兰拖拉机简史》
[英] 玛琳娜·柳薇卡 邵文实 译
三辉图书 | 中信出版社

不要被书名迷惑了，它既不是工业和历史无关，而是一个黑色幽默故事。一位84岁的老父亲要和36岁的乌克兰尤物瓦伦蒂娜结婚，两个女儿决定联手解救老父亲。两姐妹驱逐瓦伦蒂娜的战争却掀开家族的秘密和一连串悲喜交加的往事。



《每当我找到生命的意义，它就又变了》
[美] 丹尼尔·克莱恩 李鹏程 译
北京联合出版公司

丹尼尔·克莱恩从哈佛哲学系毕业后，迫于生计写过脱口秀台词，为电玩游戏节目编过智力问答，写过悬疑小说……直到某一天，他翻出高中毕业后的一个旧本子，上面记录着他摘录的一些“金句”，害羞之余，他在时隔40年后，又继续摘抄了一些，就有了这本书。如果你也喜欢思考“如何生活”这种无甚用处的问题，不妨一看。

[英] 乔治·奥威尔
《缅甸岁月》
陈超 译

吴柏金直勾勾地盯着刺眼的阳光，眼睛眨都不眨，仿佛是一尊巨大的瓷塑雕像。他五十来岁，身材痴肥，最近好几年得别人帮忙才能从椅子上站起来，但是他那副庞大的身躯仍很匀称，甚至称得上好看，因为缅甸人不像白种人那样身材会下垂肿胀，而是呈对称的形状均衡地发胖，就像水果膨胀开来。他长着一张黄皮肤的大脸，上面没有一丝皱纹，眼珠子是茶褐色的。他的双脚——又粗又短，足弓很高，十只脚趾几乎一样长——没有穿鞋，而他那个不怎么周正的脑袋也是光秃秃的。他穿着一件阿拉干式的笼衣，点缀着鲜艳的绿色和洋红色的方格。这是缅甸人在非正式场合的穿着。他正咀嚼着从桌子上的一个漆盒子里取出来的葵叶，回忆着自己的生平。

[美] 梭罗
《瓦尔登湖》
文真明 译

大多数人在过着逆来顺受的生活。所谓听天由命，正是一种习以为常的绝望。你总是从绝望的城市走到绝望的村庄，以水貂和麝鼠的盛装来安慰自己。在人类的所谓游戏与消遣底下，甚至都隐藏着一种凝固的、无意识的绝望。就此而言，根本没有娱乐性，因为工作之后才能娱乐。但是要知道智慧的特征是：不做绝望的事。

双雪涛
《北方化为乌有》

刘泳看着饶玲玲，束手无策。作为出版人，饶玲玲无疑是最好的，敬业，聪明，敏锐，珍惜每一页纸张，善于管束所有人的资源。作为一个女人，她一塌糊涂，没有结婚，没有孩子，没有信仰，基本上是靠虚虚荣心在工作。还有最要命的一点，就是酗酒。此时，2012年1月22号，除夕夜，她坐在刘泳在北京的寓所，已经喝了七个小时。有那么几个时刻，她似乎已把刘泳当成酒保，不时用食指敲敲桌台，示意他把酒给他续上。她身材高瘦，令人想起福楼拜那个著名的比喻，裹在衣服里，如同一柄剑插在剑鞘。她喝掉了自己带给刘泳的两瓶红酒，上面还绑了花。目前开始蚕食刘泳珍藏的威士忌，公寓里的干果已经被她吃光。刘泳看她用手指在空盘摸索，便套上羽绒服下楼。超市关门了，街角做卤味的福建人也已回家过年，铁门上写着大年初十恢复营业。漫天的烟花，路上飞散着硝磺的气味，好像一场战役刚刚落幕，地上尽是红色的纸屑。突然从黑暗中窜出一支炮仗，在刘泳头上发出一声巨响，吓得刘泳一激灵。那炮仗像是残敌掷来的手雷，震得窗框直响，却不知对方藏在哪里。



《哪些科学观点必须去死》
[美] 约翰·布罗克曼
胡正飞 王杨 杨明芳 译
浙江人民出版社

宇宙大爆炸是时间的开始吗？为什么浪漫爱情会让人上瘾……约翰·布罗克曼召集了175位世界顶尖的科学家和思想家来回答这些跨界问题，并把他们的答案和论述集结成书。一年一度，Edge网站集结世界上最伟大的100个头脑坐在桌旁，共同解答人类命运大问题。你敢参与这次智识探险吗？



《罗马史》
[德] 蒙森 肖婷 译
商务印书馆

本书详述了自远古至共和国末期将近1000多年的罗马历史。本书论证严密，在涉及这一古代时期的各领域达到了百科全书式的广度。作品文笔洗练，叙事生动，富于戏剧性，人物形象鲜明。作者是迄今为止第一位获得诺贝尔文学奖的历史学家。



《深度营养》
[美] 凯瑟琳·沙纳汉
马冬梅 王芳 译
中信出版社

如作者所说，不同的人对健康的饮食方式作出不同的选择。古往今来，人们通过这些法则守护健康，养育出健康、漂亮的后代。这本书不仅关于如何饮食，更是一本如何过自己想要的生活的书。作者除了是一位医学博士、医生，还是湖人队营养项目负责人。

FUN PRODUCTS TO KILL BOREDOM AT HOME

御宅秘籍

文/牛斌

2021年转眼已经到来。在过去的2020年，有不少朋友都在家里待了将近半年时间。在家办公期间，节省了每天通勤的时间，线上沟通的方式也带来了工作效率的提升，空闲时间突然变多了。在这段时间里，想必大家也是使出了浑身解数来消磨时光。那么除了煲剧、刷手机和“家庭住宅一日游”，还有什么其他的休闲方式呢？本期就和大家分享一下好玩、健康、新奇的宅家秘籍。

2020年是令游戏玩家既兴奋又纠结的一年，因为微软和索尼都发布了次世代家用游戏主机，除了外观和性能的大升级，还有诸多游戏的新版本以及全新游戏面市。



Microsoft 微软 Xbox Series X / Xbox Series S

上市时间：2020年11月10日

“千呼万唤始出来”，微软终于在2020年接近尾声之时发布了次世代家用游戏主机，而且延续了上一代的型号设置，同时发布两款主机：Xbox Series X和Xbox Series S，售价分别是499.99美元和299.99美元，港版售价分别为3880港币和2280港币。首批未在中国大陆发售也是惯例了。

☆外观☆

Xbox Series X采用了黑色外观，设计语言延续了上一代Xbox One X的风格。造型变成一个底面是正方形的长方体，长宽均为15.1厘米，高度30.1厘米，整体尺寸算是很小巧了。

顶部中间略微向下凹陷，整体都是排列整齐的圆形散热孔，内部有一层Xbox品牌绿色的点缀，看起来有种“时空漩涡”的感觉。

四个侧面非常简洁，正面是开机键、USB口、Xbox Logo指示灯、光驱位和光驱键，右侧面有圆形橡胶垫，将Xbox Series X横向放置也是可以的。

背面除了铭牌和圆形矩阵散热口，接口方面有两个USB 3.1接口、千兆网线接口、存储扩展接口、电源接口和HDMI 2.1接口。

底部是圆形底座，官方默认推荐的摆放方式是竖立的，既可以隐藏底部螺丝，又抬高机身给底部进风口留出空间，保证散热。

Xbox Series S采用了白色外观，设计风格与上一代Xbox One非常相似，但要小巧很多。官方默认也是直立放置，长15.1cm、宽6.5cm、高27.5cm，相当于一本大书的尺寸。

新主机的手柄相比上一代有多处细节改进，尺寸更小，更贴合手型，顶部肩键、拆机键和握把背面都采用了防滑颗粒。新手柄仍然使用普通5号电池，单独购买官方的电池套装后就变身可充电手柄了，这次的充电口也升级

到了当下流行的USB Type-C。除此之外，最大的亮点还要说是新十字键和分享键，其中分享键可以在游戏中快速截图或录像，方便玩家操作。

两款主机的配件包括一根电源线和一根HDMI 2.1连接线，视频线支持最高4K 120帧或8K 60帧的画面传输，完美匹配新主机的性能要求。

☆性能☆

除了外观一大一小、一黑一白的区别之外，两款主机的配置也有明显差异。两者处理器均采用了定制版的8核AMD Zen 2 CPU和AMD RDNA 2 GPU，但Xbox Series X性能更强，在运行内存、存储空间方面也比Xbox Series S要高出不少，其中Xbox Series X为16GB GDDR6运行内存，1TB固态硬盘，支持4K分辨率和120帧率的游戏画面输出。Xbox Series S为10GB GDDR6运行内存，512GB固态硬盘，支持1440P和120帧率。无线网络方面，两者均直接5G Wi-Fi，没能支持Wi-Fi 6略有遗憾。

另外一个较大不同是Xbox Series X支持4K Ultra HD蓝光驱动器，而Xbox Series S仅支持数字内容，也就是必须从网络下载游戏到主机才能愉快玩耍。

☆游戏☆

既然是游戏机，那必须要说一下游戏情况。随微软次世代Xbox同时发售的新游戏有《刺客信条：英灵殿》《如龙7：光与暗的去向》《尘埃5》《看门狗：军团》《俄罗斯方块效应：连接》《命运2：凌光之刻》《战争机器：战术小队》《战争机器5》《堡垒之夜》《渡神纪：芬尼斯崛起》等，有很多熟悉的名字，又可以开始新的征程了。



SONY 索尼 PlayStation 5

上市时间：2020年11月12日

在微软发布新主机之后两天，另一个家用游戏主机巨头索尼也发布了最新款主机 PlayStation 5，大家习惯简称为 PS5。

PS5 主机分为无光驱和有光驱两个版本，其中无光驱版的官方定价为 399.99 美元，光驱版本价格较高一些，499.99 美元。同样遗憾的是，PS5 首批未在中國大陸地区发售。

☆外观☆

PS5 的外观就比较有科技感了，采用黑白双色搭配，机身两侧是哑光白色面板，中间是亮黑塑料外壳，开机后两侧会变亮起蓝色长条灯，很有未来感。

机身中部有“收腰”效果的曲线造型，显得纤细修长，整体从正面看又形如“V”字，V 是罗马数字中的 5，正好与第 5 代 PlayStation 相呼应。通过调整底座的安装方式，可以实现竖直和横向放置，满足不同摆放场景需求。

不过，PS5 外形尺寸较大，可以说是历代 PlayStation 中最大的。以竖立摆放状态来看，长 26 厘米、宽 10.4 厘米、高 39 厘米。足足比 Xbox Series X 高出 9 厘米、长度多出近 11 厘米。对比 Xbox Series S，体积将近是其四倍！想要入手的玩家们可能要先考虑下家里如何放置。

接口方面，PS5 背面整机有两个 USB 3.1 Type-A 接口，一个千兆网线接口和一个 HDMI 2.1 接口。机身正面还有一个 USB 2.0 Type-A 接口，以及一个 USB Type-C 接口，对于 USB Type-C 线材和设备比较多的玩家来说方便很多。

PS5 的新手柄名为 DualSense，变化较大，首先是尺寸变大了一些，难道是为了跟变大的主机保持协调？开个玩笑。新手柄取消了之前比较鸡肋的灯带，保留了用处不太大的触摸板。扳机键增加了自适应触发器，可以根据需要配合游戏调节按键阻力，对于喜欢玩射击游戏的玩家来说体验会有不小的提升。另外，还加入了麦克风，既可以用在游戏里的人机交互，还可以用来语音聊天，和队友交流更加方便。

配件除了一根电源线和一根 HDMI 2.1 连接线之外，还附带一根 USB Type-C 数据线，显然是用来给手柄充电的。

☆性能☆

PS5 的性能相对 PS4 Pro 有了很大提升，处理器采用定制版 8 核 AMD Zen 2 CPU 和 AMD RDNA 2 GPU，16GB GDDR6 运行内存和 825GB 固态硬盘。支持 4K 分辨率、最大 120 帧的游戏画面输出。无线网络支持 Wi-Fi 6，算是比较先进的。

☆游戏☆

与 PS5 主机同步发售的游戏包括《恶魔之魂》这一独占游戏，《刺客信条：英灵殿》《看门狗：军团》《鬼泣 5 特别版》《漫威蜘蛛侠：迈尔斯·莫拉里斯》《神陨》等，今年还会有更多新游戏，其中部分为限时独占，未来独占游戏可能会越来越少，虽然会让人感觉索尼的优势减弱了，但让大家有更多的方式玩到心仪的游戏也是一件好事。





Intel

Nintendo 任天堂 Switch

上市时间：2019年12月10日(国行)

虽然 Switch 已不算新游戏机，但到目前为止还没有真正的次世代游戏掌机问世，在掌机领域，Switch 目前仍然一枝独秀。

Switch 采用 NVIDIA 定制化 Tegra 处理器，主机装好手柄时长 102 毫米、宽 239 毫米、厚度 13.9 毫米，重量为 398 克。6.2 英寸 720P 触摸屏，通过 HDMI 连接电视可以输出 1080P 60 帧画面。32GB 存储空间，支持 microSD 卡扩展。支持 5G 无线网络和蓝牙 4.1，电视模式下还可以使用有线网络适配器。电池容量为 4310 毫安时，续航增强版的续航时间 4.5 小时~9 小时，约 3 小时可充满。采用 USB Type-C 接口，用于充电或连接底座。

在性能方面不能与前面介绍的次世代家用游戏主机对比，但其优势在于便携性和娱乐性。Switch 最大的特点正如其名字的意思“切换”，可以切换三种不同形态：电视模式、桌面模式、掌上模式。

☆掌上模式☆

这得益于其巧妙的模块化设计，机身两侧一对可拆卸的 Joy-Con 手柄、Joy-Con 腕带、Joy-Con 握把和 Switch 底座。Joy-Con 手柄左右不同，左侧 Joy-Con 手柄按钮有 L 键、ZL 键、SL 键、玩家指示灯、同步键、SR 键、解锁键、- 键、L 摇杆、四方向键和截图键，右侧 Joy-Con 手柄有 R 键、ZR 键、SR 键、玩家指示灯、同步键、SL 键、解锁键、+ 键、ABXY 键、R 摇杆、主页键以及动作感应红外摄像头。Joy-Con 腕带上也带有 SL 键和 SR 键。Switch 底座除了有连接 Switch 主机的接口，侧面有一个 USB 口和电源指示灯，背面还有一个 USB 接口、HDMI 接口和电源接口。

☆电视模式☆

将 Switch 主机插入底座，并将底座与电视通过 HDMI 线连接，即成为电视模式，此时除了可以将 Joy-Con 手柄与 Joy-Con 腕带组合，还可以将 Joy-Con 手柄与 Joy-Con 握把组合成完整手柄，这样就可以享受游戏的乐趣了。



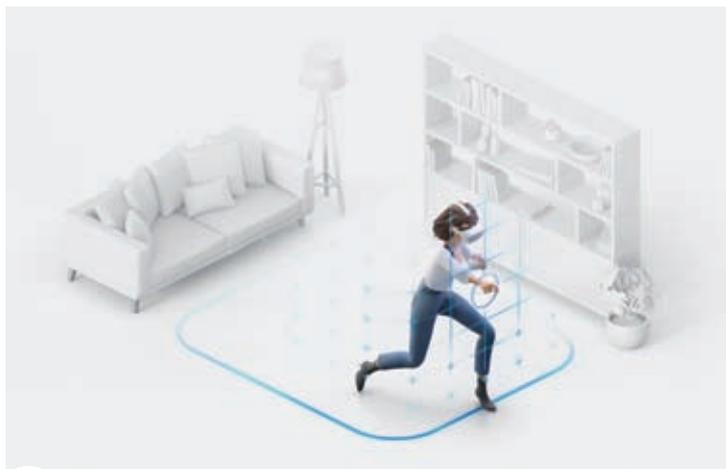
☆桌面模式☆

主机背面自带一个支架，展开后即可放在桌面上，同样也可以使用 Joy-Con 手柄与 Joy-Con 腕带、Joy-Con 手柄与 Joy-Con 握把组合的方式进行游戏。当然，以上只是 Switch 的标准配置，Switch 最著名的游戏之一《健身环大冒险》套装包含游戏卡、Ring-Con 健身环和腿部固定带。国行版的《健身环大冒险》已于 2020 年 9 月 3 日发售。

将腿部固定带绑在腿部，将 Joy-Con 手柄与 Ring-Con 健身环连接即可开始游戏，足不出户游戏健身，既好玩又健康。

除此之外，还有赫赫有名的《塞尔达传说：荒野之息》、《火焰纹章：集合啦！动物森友会》以及热门的《超级马里奥：奥德赛》《去吧皮卡丘》《喷射战士 2》《马里奥赛车 8》等诸多游戏，可以满足各种喜好的游戏玩家。

接下来为大家介绍一下 VR 头显。VR 的全称为 *Virtual Reality*，中文即虚拟现实。VR 头显即虚拟现实头戴显示设备，当我们戴上 VR 头显，双显示屏组合而成的 3D 立体视觉画面覆盖双眼的视线，通过转动头部移动身体，视线中的环境也会随之变化，让人产生身临其境的感觉。



Oculus Quest 2

上市时间：2020 年 9 月 17 日

在北京时间 2020 年 9 月 17 日凌晨举行的 Facebook Connect 大会上，马克·扎克伯格正式发布了 Oculus Quest 2 一体式 VR 头显，10 月 13 日正式发货。它是 2019 年推出的 Oculus Quest 的第二代产品。

Oculus Quest 2 包含一台主机和一对手柄，外观以白色为主，眼罩部分和手柄面板为黑色。主机重量仅 503 克，比上一代轻了 10%。单眼分辨率从一代的 1440x1600 提升至 1832x1920，刷新率最高支持 90Hz。处理器采用高通骁龙 XR2 平台，运行内存 6GB（上一代为 4GB），性能强劲。

Oculus Quest 2 一体式 VR 头显内置安卓操作系统和应用商店，可以独立使用，也可以连接电脑串流 SteamVR 平台进行游戏。另外，它也成为 VR 头显市场上高性价比的代表。

Valve Index

上市时间：2019 年 6 月 29 日

Valve Index 是 Steam 官方发布的 VR 头显设备，完整套装包含 VR 头显主机、一对手柄、一对 Lighthouse 基站，总售价 999 美元。

Valve Index 非一体机，必须配合电脑的 SteamVR 平台才能使用，同时有基站搭配，属于高端 VR 头显设备的代表者，上市以来销量一直倍受关注。

性能方面，单眼分辨率为 1440x1600。刷新率最高支持 144Hz，视场角达到 130°，这两个在目前的 VR 头显中仍然处在领先的水平。另一较大的特点是其手柄支持手指追踪，可以进行更细致的动作。

准备好高配电脑和面积够大的空旷房间，就可以全身心进入虚拟现实的游戏世界了！



饮中事



刘新中

陕西省艺术馆研究馆员，作家，诗人。著有诗集《山风流，水风流》、诗论集《当代诗歌艺术谈》等十余部。

世界上任何事物都有始有终，喝酒也一样，天下没有不散的筵席。喝了大半辈子酒，如今，屈指一算，酒龄已经五十多年了。

始于什么时候喝酒，至今记忆犹新；止于什么时候，只有上帝知道。目前，还能喝两口，什么时候终席，得看上帝他老人家的意思了。

小时候，同院子住一老汉，牛姓，我们都叫他牛爷。牛爷曾在冯玉祥部队当过兵，后来，陇海铁路通了车，他扔了枪杆子，到铁路上当了工人。牛爷嗜酒，每顿饭都要抵两口。我那时以为这东西是琼浆玉液一类，看牛爷喝酒时陶醉的样子，好生羡慕。牛爷有时高兴了，

唤我们过来，往小勺倒一点点，让我们尝一尝，虽然辣唇，但太少，未及入嘴就没了感觉。

1967年春节时候，正值文革，物资紧张，一家只供应一瓶酒，半斤装，好像是秦川大曲。我们家虽无人喝酒，但这东西也算宝贝，就放在箱子顶上。一天，趁大人不在的时候，我偷偷取下来，慌里慌张，咕咕咚咚就是一大口。待入喉，辣的龇牙咧嘴，胸腔冒火，方知这玩意的厉害，那一个下午，头都是晕晕乎乎的。

后来，我告知牛爷，老头大笑，说喝酒不是喝水，要嘴唇微启，徐徐抵入口中，停留一下，然后顺喉而下，喝酒或者饮酒只是那么一说。并非放开真“喝”真“饮”，并拿出酒来，亲自示范，现场教学。从此，我算是知道如何叫喝酒了。

我的喝酒历史，应从这个时候起算。

在三线修铁路时，常常饿肚子，有时就到附近农家，拿粮票或衣物换人家的柿子酒或拐枣酒喝，碰上人家酿酒时出酒，还能免费弄一二口喝喝。柿子酒和拐枣酒属果酒，度数不高，但聊能充饥。可惜，这样的好日子不是天天有，家里一年寄不了几回粮票，衣物也根本没有多余的。陕南农村还有包谷酒，但我们修铁路时，粮食紧张，不允许包谷酿酒，真正喝上纯正的陕南包谷酒，是这些年的事。

1972年，铁道兵二团开学习毛泽东思想讲用会，连队让我参加。会议结束时，搞会餐，上了酒。和我同桌的有团里的副政委，有我们营的教导员等。领导们纷纷举杯，喝得有滋有味。没人劝我，我只能闷头吃饭。后来，教导员好像突然发现了，端起酒杯，朝我晃晃：

小刘，喝一点。我举起空杯子，刚想搭话，教导员又说，年轻人，不会喝，好！酒这玩意其实也不是什么好东西。

为喝酒，曾经不遗余力。1981年，出差重庆，回来的行囊中，带了四瓶绵竹大曲，两瓶青岛啤酒，八个高脚酒杯。那时，这些东西是缺货，在陕西很难买到。我坐轮船到武汉再坐火车至西安又坐汽车返铜川，水路、铁路、公路，处处人涌如潮，相互乱碰。我还带有其它东西，加起来四五十斤，负重而行又要小心呵护，一路上狼狈且艰辛。在武汉，坐公交车，一连三辆车都没挤上；好不容易挤上去了，到了站又下不来，硬硬坐过了两站路，又背着行囊往回走。

但到了家，茶几上摆满酒瓶子和酒杯，心中的成就感却油然而生。

会喝酒和敢喝酒一字之差，有本质差别。会是一种掌控，是运筹帷幄；敢是一种匹夫之勇，是逞一时之快。一路走来，所闻所见，年轻时，敢喝酒的人多，会喝酒的人少；中年以后，会喝酒的人多，敢喝酒的人少，窘事却没少见。

我有一同事，曾下过乡，当知识青年。他言，有一年，邻生产队死了一头猪，兽医说传染病，让埋了。他和几个知青灵机一动，挖了出来，剥肚开膛后，剁吧剁吧，从生产队地里刨了几筐萝卜白菜，煮了一大锅。然后，从邻近煤矿一个医务所，通过熟人弄了几斤医用酒精，兑上水，制造了一大桶所谓的酒，叫了本生产队所有的人来聚餐。那时候，没有油水，闻讯知识青年请客，生产队的人个个欢天喜地，一人一碗菜，半碗“酒”，像过节一样，尽管那猪肉已经有些发臭，但大家吃得尽兴而又快乐。生产队长还直夸知识青年们有良心，表现好。

第二天，生产队的人啥事没有，他

蒸馒头

们几个知识青年却上吐下泻，聪明反被聪明误，自己给自己挖了个坑。

再说我自己的。

一年，我的一个工友谈了一个对象，但女方的父亲不同意。他打听了一下，这老头爱喝酒，酒一上头就爱表态。他酒量不行，再者由他出面也不合适，就求我帮忙，到老头家去，和老头喝一场酒，喝到老头舌根子发硬，趁机把老头拿下。于是，提溜两瓶酒，我信心满满的以介绍人的身份到了老头家。

介绍人上门，老头自然酒菜招待，说着闲话，一人一杯往下走。为表示诚意，也为尽快完成使命，每次我都先举杯，结果，两瓶酒未完，我先倒下了。究其原因，一是我多酒少菜，空腹饮酒；二是我求成心切，举杯过频。

任务自然没有完成，本想乘人之醉直捣黄龙，结果未近目标自己先跌落马下。

以后那老头最终成了那工友永远的丈人，我的这次折戟而归也成了永远的笑谈。

在酒桌上，经常被人劝酒，劝酒者最常说的话就是：“李白斗酒诗百篇”，你是诗人，喝了酒，一定诗情大发，会写出好诗来。李白是中国历史上最伟大的诗人之一，据言，他的许多名篇佳作都是在醉酒的情况下写出来的。这种情况只有一种解释，李白是天才，是异数。



彭涛

长沙人，加州大学河滨分校比较文学专业博士，用英语写论文写不下去了，就爱用中文写散文。

最好吃的馒头是刚出锅的馒头，揭锅盖那一瞬间跟揭开新娘子的盖头差不多，兴奋。当然，我没揭过哪个新娘子的盖头，但总感觉差不多。不管这锅馒头是啥时候做得，肯定要趁热吃一个，麦香和暄软是其次，成就感得趁热吃下去。对常常蒸馒头的人来说，蒸得一锅馒头也许内心毫无波澜，这跟拉屎以后擦屁股一样，得做，且天天做的事情，不值得注入神思。对不会蒸馒头的人，把面粉变成热腾腾的馒头，跟造原子弹是一个难度级的。我呢，处于刚刚成功试爆了原子弹不久的阶段，喜不自胜，有话要说。

蒸馒头，不同于把猪肉和辣椒炒成了一盘辣椒炒肉。炒菜虽也需要巧思和巧手，急火猛攻，劈里啪啦，烟熏火燎，热闹，但少了一些孕育的意思。制作发面类的食品就有一种怀胎十月的辛苦和喜得贵子的兴奋。发面馒头是有生命的。且不考察微生物在发酵过程中经历的短暂却激烈的一生，单是看到面团的膨胀，就免不得会生出一种对小宝宝才会有的怜爱之心。我外

表粗鲁，边幅不修，且迟迟不愿承担生育责任，但我对我蒸出来的每一个馒头都充满了慈父般的爱。把面团揉上一千揉，手光、盆光、面光，我的心里也充满了光，盖上湿布，守着面盆，心中有感念，又因为没有什么作诗的才华，于是总会想起鲁迅先生的那四句：

先情未必真豪杰，怜子如何不丈夫。知否兴风狂啸者，回眸时看小於菟。”

是不是很有小资产阶级情调？夜里十点，在南加州的大沙漠里对着一团发面散发父爱的人，还有谁？兴风狂啸者，老虎也。小於菟，老虎崽子也。我总忍不住揭开纱布，用手拍打一下这可爱的、正在生长的面团，就像大老虎拍打小崽子那样，深情款款，内心温柔。当然，一个时辰之后，到了虎毒食子的时刻，这个比喻的恰当性就不存在了。任何需要代入感的游戏都得适可而止，陷进去就吃不成热馒头了。

我现在住的房子是租的，租房之初，房东特别强调了简炊，不让在厨房里大动干戈，所以只要我在灶台上搞一些比泡面略复杂的操作，房东太太就会在厨房里探头探脑，制造紧张气氛。但她大概对我还算满意，而我确实也没搞什么大动作，所以只是偶尔飘然而至，说一句：“没事啊，你弄啊。”然后，我就继续弄，一言不发地弄，略尴尬，但蒸馒头就完全不一样了。我的大胖馒头蒸好了，她总要凑过来瞅瞅，然后一脸兴奋地对我说：“可以啊，真好啊，这馒头真漂亮啊。”她来自中国北方，家庭主妇，做面食当然是行家，连她都如此难以自持，你说这是我的魅力还是馒头的魅力？我瞅了瞅镜子里胡子拉碴的脸，再瞅瞅蒸屉里整整齐齐的小老虎们，这当然是馒头的魅力。☺

谈“建”说“筑”

文 / 孟进



建筑是人们为了满足社会生活需要，利用所掌握的物质技术手段，并运用一定的科学规律和美学法则创造的人工环境。原始人过的是树居、洞穴居、崖下居，甚至是露宿的生活。到新石器时代以后，由于原始农业需要定居，当时生产力的发展也使得人们有能力建造一些简陋的住所，这才产生了最原始的“房子”。

梁思成在《中国建筑史》中说：“建筑之始，产生于实际需要，受制于自然物理，非着意创制形式，更无所谓派别。其结构之系统，及形式之派别，乃其材料环境所形成。”

建筑与人类生活关系十分密切。人类始终生活在建筑所构成的空间里，工作、休息、娱乐、学习都离不开建筑。我国有几千年的文明史，老祖宗给我们留下了数量众多的珍贵建筑遗产。但是你可能不知道，在古汉语里，有“建”，有“筑”，却没有“建筑”这个词，“建筑”是个来自日语的外来语！建筑在日语中读若 kenchiku，是从英语 construction 意译而来。

“建”字在商周时期有多种写法。甲骨

文里有，金文里有，有，像持物竖立于内之形。有学者认为，“建字从，从一人双手持棍形。有的字在棍下有小点泥土形。这是一个人在庭隅持棍棒夯筑的会意字。”（张亚初《商周古文字源流疏证》）所以建的本义其实就是建立、树立、建筑。《说文解字》：“建，立朝律也。”建立朝廷的法律，立法的意思。这其实已经是“建”的引申义了。《诗经·小雅·出车》中有：“设此旂矣，建彼旂矣。”后人注：“乃建立彼旂于戎车之上矣。”《礼记·月令》中记载，仲秋之月，“可以筑城郭，建都邑”。这里的“建”和“筑”均与今义相同。商代“建”字中表示土的小点，到了春秋晚期的铭文中变成了“土”，这也说明了建字的本义的确与土木建筑有关。

筑的繁体字为“築”，《说文解字》：“築，捣也。”本义当为捣土的木杵，故从木。段玉裁注《说文》时说：“築者，直舂之器。”《广雅》上也说“築谓之杵”。孔颖达注疏《左传》时也认为：“築者，築土之杵。”从捣土之器转而捣土这个动作，《诗经·七月》：“九月築场圃，十月纳禾稼。”再转而

引申为修建。《左传·庄公元年》：“築王姬之馆于外。”最后也可以指建筑物。杜甫有诗：“畏人成小筑，徧性合幽栖。”

築字后来简化为“筑”，而筑原有其字，是古代一种弦乐器。《史记·荆轲传》：“高渐离击筑，荆轲和而歌。”这种乐器今已失传。根据古籍描写：“其形如琴，十三弦，以左手扼之，右手以竹尺击之。”值得注意的是，“築”字真正的意符是“巩”，《说文解字》：“巩，裹（抱）也。从𠂔(jū)，工声。”但我们从巩的金文来看，𠂔就是一个人举着双手有所操持之形，而“工”大概就是木杵，表示人双手执杵筑墙之意。所以巩是一个会意字！它由最初的夯筑土墙的意思引申为坚实、坚固：《诗经·瞻卬》：“藐藐昊天，无不克巩。”后来坚固之意的巩又加了意符“革”来表示，写作“鞏”，意为用皮革来束牢。

从“建”和“筑”的字义追究中我们可以发现，“建”和“筑”都与土、与木有关，代表着中国早期建筑离不开土和木；也说明中国建筑的滥觞期已经在追求建规则、筑坚固了。☉

奋

于苦难深重之地救国救民

于生死存亡之际力挽狂澜

前赴后继 代代不熄

百年初心恒

山河东方红

奋进正当时!



连接世界的精彩



www.ceair.com

hotline 95530





海南航空
HAINAN AIRLINES

不期而遇 相伴相惜
Fly Your Dreams

北京=多伦多航线

每周两班/全国19城市免费联运



HNA
海航集团



www.hnair.com
95339
海南航空

购买北京-多伦多国际段客票的旅客可通过海南航空及海航集团旗下航空公司国内航班畅享上海、广州、深圳、西安、福州、厦门、成都等全国19个主要城市经济舱免费联运！上海、广州、深圳、成都、福州等地可以实现当天5小时内快速中转！登陆海航航空官网、APP，或者拨打95339热线购买

