



FBO/MRO

您的公务航空一站式服务平台

SHANGHAI HAWKER PACIFIC
Business Aviation Service Centre
上海霍克太平洋公务航空地面服务有限公司

地址：上海市虹桥机场迎宾七路 99 号 200335
ADD : No.99,Yingbin Seven Road,Hongqiao International Airport,Shanghai,200335,China PRC
Email : fbo@fboshanghai.com

详情请致电 24 小时服务热线：021-22341800

航空港杂志 AIRPORT JOURNAL

2016 / 10 总172期



AIRPORT JOURNAL

航空港

NO.172 2016/10

九万里风鹏正举

——虹桥商务区打造长三角联动发展新引擎和世界一流水准CBD

*HongQiao bussiness zone:
A Vigrous And Bouncy Center*

电影配乐

Background Music Of Cinema

上海机场旅客服务
App2.1版上线

Shanghai Airport Passenger Service
APP 2.1 Has Been Online

薛之谦：歌手里绝不LOW咖

年中有画画中年
——文墨堂藏年画精品展

*Exhibition of Chinese New Year Picture
colleted by Mr Li Wen Mo*

RMB30 USD6 HKD35

ISSN 1006-7310



食尚购物 “飞”同范享
Enjoy Fly-High Shopping
in Hongqiao Airport!





上海机场集团
SHANGHAI AIRPORT AUTHORITY

智能机场轻松出行

上海机场APP全新上线



贵宾预约
VIP Reservation



快速安检
Fast Security Check



航班查询
Flight Check



扫一扫立即下载



天空之城 SKY CITY

08 上海国际城市与建筑博览会在展览中心举行
Shanghai international city and architectural
exposition will be held in expo center

10 上海机场旅客服务App2.1版上线
推出手机值机服务 接入航班权威数据
Shanghai Airport Passenger Service APP 2.1
Has Been Online

11 虹桥机场T1航站楼前高架道路提前通车
The Elevated Road Of HongQiao Terminal 1
Has Been Opened To Traffic In Advance

12 虹桥机场公司打擂亮绝活评选首届“最美工匠”
HongQiao Airport Company Launched A “Most
Beautiful Craftsman” Competition

14 2016冬春换季航空公司免费行李规定调整
2016 Spring Airlines' new free luggage
regulation in the period of winter and spring

16 空港频率
SAA Channel





36



专题 TOPIC

18 九万里风鹏正举——虹桥商务区打造长三角联动发展新引擎和世界一流水准CBD
HongQiao bussiness zone: A Vigrous And Bouncy Center

28 薛之谦：歌手里绝不LOW咖

生活品位 LIFE STYLE

32 刺猬的优雅
Elegant Rivets

34 魅力坦桑蓝
Charming Tanzanite

59



38 纯粹与晶莹剔透
Hollowing Watch

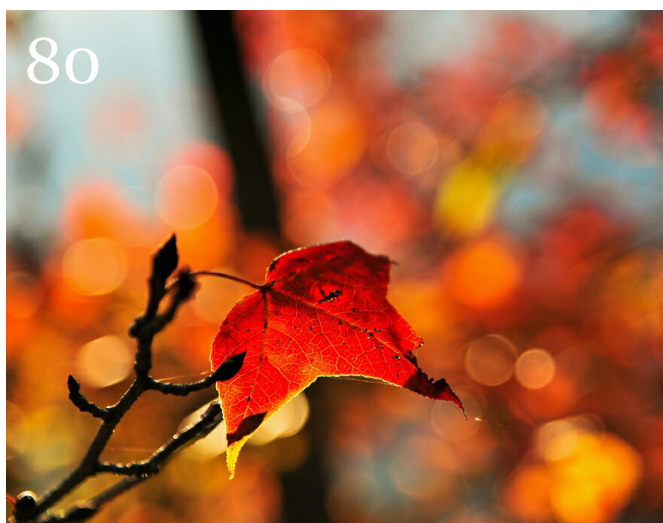
44 给牙齿做Spa
Take a Teeth Spa

50 色彩游戏
Game of Color

56 沿着大海去尝“鲜”
Global Seafood Markets

天籁之音 SOUND OF NATRUE
62 维罗纳歌剧节
Verona Opera Festival

64 电影配乐
Background Music Of Cinema



80



71

文化长廊 ART & CULTURE

66

最后的Salsa
The last Salsa

68

年中有画画中年——文墨堂藏年画精品展
Exhibition of Chinese New Year Picture collected
by Mr Li Wen Mo

75

跳个小苹果
Dance With Song Of "Little Apple"

76

栖息在心灵的蝴蝶
Butterfly Inhabiting In Heart

78

谈笺
A Kind Of Ancient Paper

80

漫语秋风
Whispering In Autumn Wind

81

诗歌
Poetry

行走视线 TRAVEL & TOUR

82

一场说走就走的旅行——南非之旅
An Instant Irip—South Africa

资讯速递 INFORMATION

90

阅读推荐
Reading

94

零点的航班，你该何时办理乘机？
When should you check in a red-eye flight?

95

擅自更换婚车型号 婚庆公司依法担责
wedding planning company liable for changing
limo brand without authorization

96

机打发票与定额发票有区别，消费者切莫因小失大
There is a difference between quota invoice
and machine-made invoice, so customers risk
big things for the sake of small things

封面摄影 毕天阳

广告索引

封二 上海虹桥机场购物

05 浦东购物 07 航空港 13 上海浦东机场华美达广场酒店
55 上海机场虹珠苑宾馆 67 金桥华美达 93 上海机场贵宾服务

封三 上海机场APP
封底 FBO

您可以在以下场所取阅《航空港》杂志

浦东机场、虹桥机场候机楼、机场贵宾室、浦东华美达大酒店、
浦东机场华美达大酒店、虹珠苑宾馆

AIRPORT JOURNAL

航空港

主管及主办 Sponsor & Organization in Charge
上海机场（集团）有限公司 Shanghai Airport Authority

出版发行 Publisher
航空港编辑部 Airport Journal

顾问 Consultant
李德润 Li Derun
张学兵 Zhang Xuebing
景逸鸣 Jing Yiming
监制 Supervisor
房颂华 Fang songhua
李峰 Li Feng
主编 Chief Editor
苏巍巍 Su Weiwei
副主编 Associate Editor
杨桦 Yang Hua
责任编辑 Executive Editor
潘东华 Pan Donghua
薛敏 Xue Min

编辑部地址 Office Address
中国上海虹桥国际机场迎宾二路200号 200335
No. 200, Yingbin 2nd Road, Hongqiao International Airport, Shanghai, 200335

电话 Tel
(86-21)22343773

传真 Fax
(86-21)22343777

电子邮箱 E-mail
hkg@shairport.com

国际标准连续出版物号 1006-7310
International Standard Serial Number ISSN

国内统一刊号 CN31-1597/U

Domestic Unified Serial Number

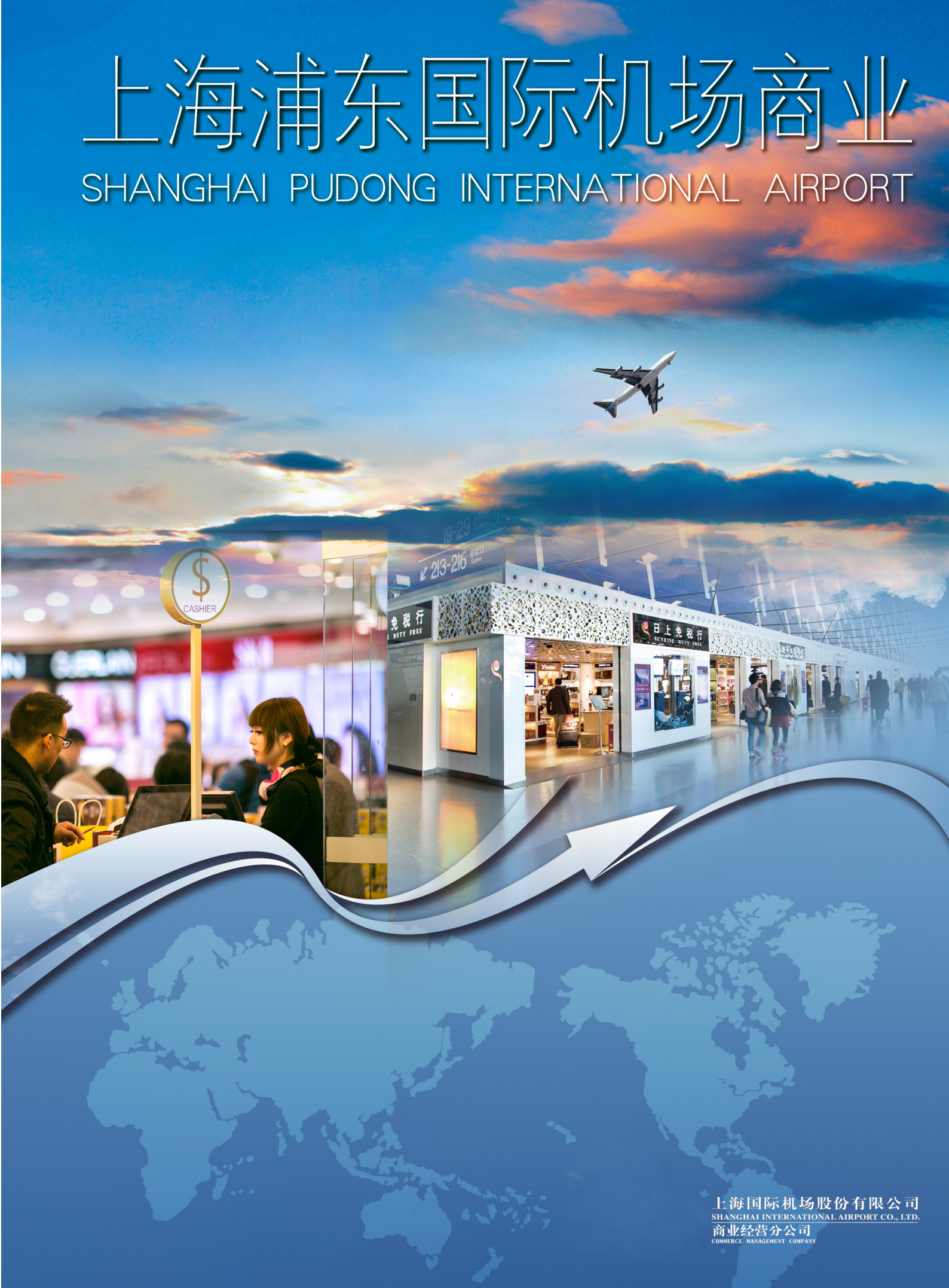
印刷 Printing
上海景条印刷有限公司

本刊已被CNKI中国期刊全文数据库收录，其作者文章著作权使用费与本刊稿酬一次性给付。如作者不同意被收录，请在来稿时向本刊声明。
任何单位如欲转摘、摘编或以其他方式使用在《航空港》杂志上发表的所有图文，应取得本刊的书面同意，如有违反，本刊将依法追究其法律责任。

网刊：www.HKGZ.chinajournal.net.cn

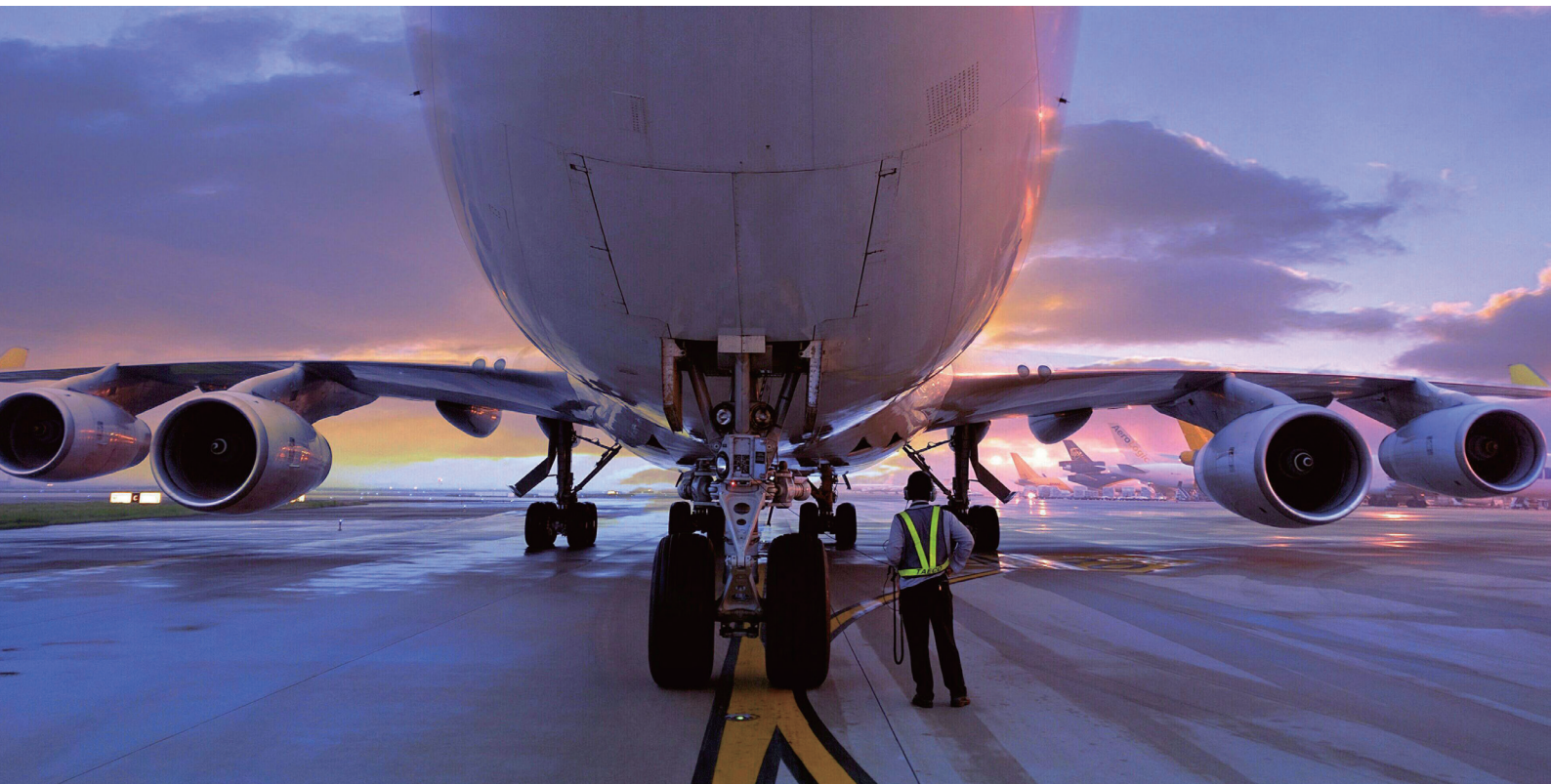
上海浦东国际机场商业

SHANGHAI PUDONG INTERNATIONAL AIRPORT



上海国际机场股份有限公司
SHANGHAI INTERNATIONAL AIRPORT CO., LTD.
商业经营分公司
COMMERCE MANAGEMENT COMPANY

AIRPORT JOURNAL 航空港



总策划 Professor of Editorship

王士勤 Wang Shiqin

总执行 Chief Executive

史璟 Shi Jing

编审 Professor of Editorship

计申仁 Ji Shenren

广告负责 Account Director

吴晓炯 Wu Xiaojiong

广告执行 Marketing Director

虞昞 Yu Bing

王靖 Wang Jing

编辑策划 Editorial Planning

项东 Xiang Dong

文案总监 Copywrite Director

张燕 Keri Zhang

责任编辑 Executive Editor

姚越 Sunny Yao

美术编辑 Designer

周敏 Zhou Min

设计制作 Art Design



广告独家代理：上海机场广告有限公司

地址：浦东机场启航路900号5020室

联系方式：021-68342183、021-68342180、021-68342217

AIRPORT 航空港 JOURNAL

Airport Journal

www.HKGZ.chinajournal.net.cn
E-mail: hkg@shairport.com



上海国际城市与建筑博览会在展览中心举行

Shanghai international city and architectural exposition will be held in expo center

撰文/竺瓣 图片/薛敏

10月31日至11月2日，2016上海国际城市与建筑博览会（以下简称城博会）在展览中心举行，上海机场集团以“品质领先的世界级航空枢纽”为主题参展，形象展示上海航空枢纽建设进展，宣传推广上海机场企业形象。

From October 31th to November 2nd, 2016 Shanghai international city and architectural exposition(abbreviation as City Expo) will be held in Shanghai Expo Center. Shanghai Airport Authority(SAS) takes part in the expo with the subject "world class aviation hub of top quality" which shows people the constructive progress of Shanghai aviation hub and publicize the image of SAS.

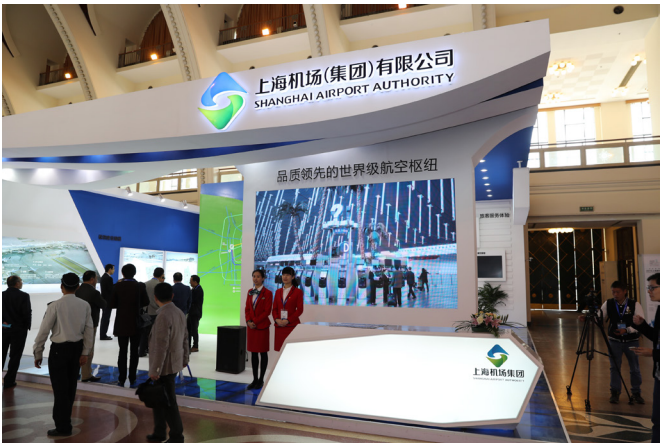
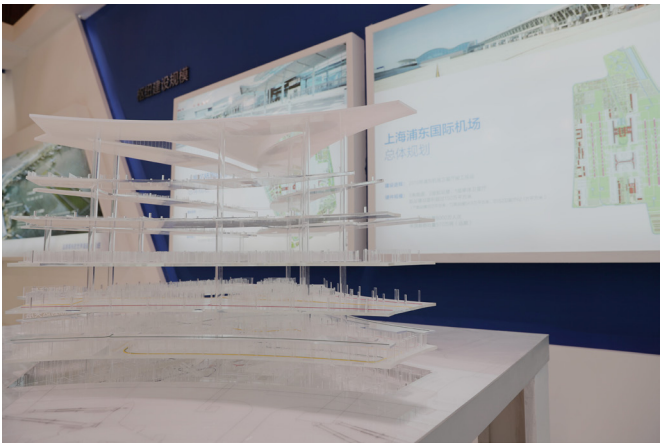
城博会是“世界城市日”主题活动之一。“世界城市日”是中国政府在联合国推动设立的首个国际日，传承于上海世博会“城市，让生活更美好”的精神遗产，并由第68届联合国大会批准设立，确定为每年的10月31日，旨在鼓励全球范围的城市可持续发展。本年度“世界城市日”的主题是“共建城市、共享发展”。

本届城博会由联合国人居署、上海市住建委等主办，上海世界城市日事务协调中心协办。城博会是我国迄今为

止最具综合性的大型主题展览活动。本届展会吸引了近200家中外企业参展，同期举行的还有绿色城市可持续发展论坛等两个主题论坛及8大系列分论坛。✕

- 1.浦东迪士尼周边区域模型
- 2.浦东机场卫星厅模型
- 3.上海机场集团展位
- 4.参展商使用3D技术进行展示
- 5.参展商展示城建设备

	1
2	4
3	5





上海机场旅客服务App2.1版上线 推出手机值机服务 接入航班权威数据

Shanghai Airport Passenger Service APP 2.1 Has Been Online

撰文/平安 图片/马俊

9月28日，上海机场旅客服务App2.1版正式上线，目前可在苹果App Store和安卓市场搜索“上海机场”或扫描二维码进行下载。新版App增加了5大功能，着力推出“手机值机”服务，接入了航班信息权威数据，完善了两场旅客服务信息内容，微调了版面设计，并有针对性地提升了系统性能。

Shanghai airport passenger service APP 2.1 has been online on September 28th which can be downloaded in Apple APP Store and android market or by scanning QR code. New APP has 5 additional function which focus on “check-in by mobile phone” and update the flight information statistics and passenger information. The design of new APP has also been adjusted and its system function has been improved.

旅客通过新增的手机值机功能，可随时随地在线完成两场除春秋航空外的所有航空公司国内航班值机手续，并提前选取心仪的座位。通过新增的虹桥T2空余车位功能，可实时查询虹桥机场P6、P7停车场各楼层当前空余车位。

新版在接入浦东A-CDM系统航班

动态数据的基础上，又接入了虹桥A-CDM系统和中航信航班动态数据，大幅提升了航班查询信息的权威性与准确性，接入了“前序航班”实时状态，方便旅客提前知晓航班最新动态，做好出行规划，旅途更加舒心。

同时，新版本进一步完善了旅客服务

信息，在“旅客服务”模块新增两场服务项目27项，完善原有信息23项；进一步优化了“快速安检”及“贵宾预约”服务流程；对系统后台进行了完善，提升了页面加载速度及客户端响应速度，并完成了IOS10系统的适配，进一步提升了实用性及旅客使用体验。✈

虹桥机场T1航站楼前高架道路提前通车

The Elevated Road Of HongQiao Terminal 1 Has Been Opened To Traffic In Advance

撰文/俞嘉琦

10月31日零时，虹桥机场T1航站楼前迎宾一路高架进场G2主体工程提前两个月完工，实现全线通车，今后前往虹桥机场T1的旅客可经延安路高架或外环线直接行驶至出发层，不仅为旅客带来更为便捷的出行体验，也有效缓解了迎宾一路地面道路的交通压力，更为即将投运的T1航站楼A楼提供了有力的配套保障。

At 0 o'clock October 31th the main body of G2 elevated road which is located in yingbing yi road in front of Hongqiao airport T1 has been completed 2 months in advance. The completion of project make passengers directly drive to departure of Hongqiao airport T1 by Yan an elevated road or outer ring. The project not only make passengers convenient but only allieviate the traffic pressure of Yingbing yi road and even provide powful support for building A of HongQian T1 which will soon be gone into operation.

根据规划，虹桥机场T1航站楼主通道迎宾一路高架道路主要承担旅客集散功能，兼顾地区开发。高架经现状延安路高架及外环内圈匝道接地后设置1组地面出入口，服务于地区开发交通，主线方向随即起坡，以高架道路形式跨越友乐路，直接进入T1航站楼出发层。为兼顾沿线地块，新建高架于友乐路南侧设置一对北向出入口，友乐路北侧设置一南向北上匝道，供沿线地面车辆上高架车道边；同时，设置一南向北上匝道通往社会车库。离场方向在核心区考虑区域景观效果，采用局部地面的方式，即经过高架送客车道边后，通过现状落地坡道接地，右转过空港三路后起坡连接至高架系统并跨越友乐路交叉口，

离场方向地面段通过渠化组织形成连续流交通。高架主线设双向4车道，上下匝道设2车道，进入T1航站楼前出发层设5车道。

该工程去年12月开工，采用了“四次翻交、三次开通”方法组织施工，以满足工程进展和进场运营的不停航施工要求。在交通组织翻交前，通过将迎宾一路沿线人行道、绿化带、向沿线单位借用场地改建为交通便道的方式，满足旅客出行及周边单位通行的需求。在施工工艺上，首次在上海市内市政公路桥梁工程中，大面积推广落地承插型盘扣式满堂支架，使搭设杆件材料减少25%，施工作业人员减少50%，搭设工期缩短40%；在跨

越友乐路路口关键节点上，运用了单跨钢箱梁整体吊装的施工方法，投入了两台300吨以上的大吨位吊机，使施工占路时间浓缩至夜间停航后的若干小时内，实现了对旅客出行的“零影响”。同时，在施工中克服了现状管历史成因复杂、老化易损等诸多施工难点，将对地下管线正常使用功能的影响降到了最低，确保了整个施工周期内航站楼的正常运营。✕

虹桥机场公司打擂亮绝活评选 首届“最美工匠”

HongQiao Airport Company Launched A “Most Beautiful Craftsman” Competition

撰文/田久强 图片/孙浩俊

11月9日，虹桥机场公司工会尝试将班组建设与工匠的选树展示相结合，开展了2016年第四届“优秀班组”暨首届“最美工匠”评比展示活动。

On Nov 9th the work union of HongQiao airport company held the 4th “most beautiful craftsman” competition tried to combine enterprise construction with the exhibition of craftsmanship.

来自公司7家基层单位的16位“最美工匠”候选人，站在人生舞台，决战“工匠”之巅。通过多媒体现场演讲结合绝技绝活技能展示等形式，信息工程师“信息标兵”和锅炉技师“金牌司炉”同台PK；助航灯光电工“护航使者”与安检技师“图库行家”各展精彩。讲述工匠故事、亮出工匠绝活，那些平日里司空见惯的岗位技能，深深地吸引了现场众多员工的目光。

整个展评现场氛围热烈，参与的工匠精神饱满、观摩的员工倾情投入，台上台下遥相呼应、高潮迭起、精彩纷呈，充分展现了“最美工匠”的培育成果和无穷魅力。同时，每位参评的工匠都拥有各自特色鲜明、令人记忆深刻的申报名称，如设备神探、火线尖兵、开机状元、鸟防达人、点心能手等等……16位工匠候选人同台竞技展示，纷纷亮出自己拿手的绝技绝

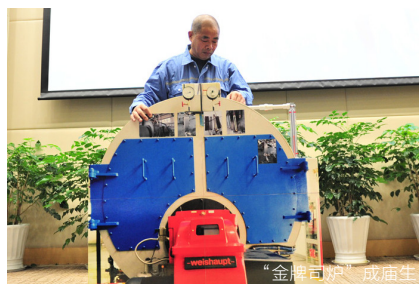
活，一展风采、角逐工匠，给人留下了耳目一新的深刻印象和震撼体验。

会议隆重表彰了此次打擂评选出的9名虹桥首届“最美工匠”和公司第

四届“优秀班组”；同时还表彰了2016年公司第十届职工技能大赛获奖选手、第六届职工金点子奖等奖项。



“电力先锋”邵泽明



“金牌司炉”戚庙生



“急救楷模”关永志



“设备神探”戴建纲



近在咫尺的舒适享受

- * 可搭乘免费穿梭巴士往返于酒店与T1和T2候机楼，单程仅5分钟
- * 免费客房内宽带和全酒店WiFi无线上网服务
- * 可在所有客房及主要营业场所同步接收航班信息

访问酒店官网，在线预订客房，您将会享受额外优惠的价格。

网址: www.ramadaairportpd.com

将余下的事交给我们SM

电话: +86 (21) 3849 4949

传真: +86 (21) 6885 2889

E-mail: sales@ramadaairportpd.com

www.ramadaairportpd.com

www.ramada.com


RAMADA[®]
PLAZA

SHANGHAI PUDONG AIRPORT
上海浦东机场华美达广场酒店



2016冬春换季航空公司 免费行李规定调整

2016 Spring Airlines' new free luggage regulation in the period of winter and spring

撰文/宗宵寅

近日正值2016航班换季，各大航空公司对航班时刻进行了调整。航班换季主要是考虑到不同旅游目的地淡旺季的调整，以及航空公司对前一季航班市场反馈的需求。我国民航系统每年都要进行两次航班计划调整，每年3月的最后一个星期日至10月的最后一个星期六，执行夏秋季航班计划；10月的最后一个星期日至第二年3月的最后一个星期六，执行冬春季航班计划。

Many airliners adjust their airline schedual at the turn of season in 2016. Airlines are adjusted according to peak and off-peak season of different tourist attraction as well as airliners' market requirment. Chinese aviation system has 2 airline adjustment every year. Summer-Autum airline schedual is conducted from the last Sunday of March to the last Saturday of October every year while Winter-Spring airline schedual is conducted from the last Sunday of October to the last Saturday of March of next year.

除此之外，各大航空公司免费行李规定也进行了调整，经常出国的朋友可要多加留意哦！

一般托运行李规定：长宽高三边之和小于（或等于）158CM，单件重量小于（或等于）23KG，单件行李国际航线最高重量不超过32KG，国内航线最高重量不超过50KG，超过部分属于超大超规行李处理。

一般手提行李规定：长宽高三边之和小于（或等于）115CM，单件重量小于（或等于）10KG，超大超重建议托运。

各大航空公司免费行李额：

中国国际航空CA：国内航线托运20KG，国际日本航线2件，23KG/件，其余航线1件，23KG；

中国东方航空MU：国内航线托运20KG，国际航线2件，23KG/件；

中国南方航空CZ：国内航线



托运20KG，国际涉美航线1件，45KG/件，其余航线1件，23KG；

德国汉莎航空LH：托运1件，23KG；
日本航空JL：托运2件，23KG/件；
英国航空BA：托运2件，23KG/件；
阿联酋航空EK：托运30KG；具体咨询航空公司。

行李延误、受损怎么办？

在离开机场前，务必前往航空公司行

李查询柜台申报不正常行李事故→出示行李牌、登机牌、护照、身份证等有效证件→航空公司出具不正常行李事故证明→等待结果。

一般行李延误的查找期为21天，逾期未查找到的行李进入理赔流程，中国航空公司与外国赔付标准不同，一般为100元/公斤或690美金/件，具体可咨询航空公司。✖



SAA CHANNEL

空港频率

国航开通上海至圣何塞航线

9月1日，国航正式开通上海—圣何塞航线，浦东机场直飞美国客运航点增至13个，为旅客提供了更多的出行选择。当天，国航在浦东机场T2航站楼举行了首航仪式。

上海—圣何塞航线是国航在上海开通的第1条直飞北美的国际航线、第7条洲际航线。该航线的开通，为两地的经贸往来、文化交流搭建起全新的空中桥梁。同时，从浦东机场出发的赴美旅客也可通过圣何塞前往休斯顿、丹佛、菲尼克斯、达拉斯、芝加哥等更多美国城市，航线选择更为丰富多样。

（股市场）



出发层停车限时6分钟以内

9月1日起，浦东机场1号、2号航站楼出发层，虹桥机场2号航站楼南北出发层，实行“送客车辆停车限时6分钟以内”的新规。停车超过6分钟，电子警察监管系统自动拍照，机场公安对违反该规定的行为进行处罚。虹桥机场1号航站楼出发层将在完成综合改造后，再实施该管理措施。

驾驶员可以在车辆停靠出发层下客车道后，尽快完成送客事宜并立即驶离，不要逗留等候，以便后续送客车辆停靠。驾驶员若需进入航站楼送行的，可将车辆停放至机场停车场。

（孙保玮）



走进海派风情体验神秘浪漫

近日，虹桥机场携手第三方专业设计公司，共同创作以神秘与浪漫为主题，具有海派风情的绿化景观。此次更新的6个绿化景观分别位于虹桥2号航站楼出发4、5号门洞外石库门建筑花坛，8.55米出发候机大厅南、北两侧圆形花坛及4.2米到达、中转层南、北两个有轨电车花坛。绿化景观更新采用秋季花系，用浓郁的紫色色调搭配淡粉色、淡蓝色的花卉，营造出神秘与浪漫，烘托出新、老上海高贵、优雅、神秘的风韵。

（李丹菁）

“太兴餐厅”闪亮开业

近期，誉满香江的知名港式茶餐厅品牌“太兴”在浦东机场T1候机楼国内禁区盛大开业。开放的店面空间设计感，搭配时尚个性的餐饮理念和优质美味的创意菜品，深受“食”尚男女喜爱。店内提供地道的港式烧味、奶茶及粤式小炒，所有菜品均与市内同城同价，开业期间更有全场8.5折。

（潘怡 谢心安）



虹桥机场停车库实现多元化服务

9月1日起，虹桥机场携手上海国际汽车城（集团）有限公司在T2航站楼P6、P7停车库B1层增设新能源车充电基础设施，并投入试运行。

今后，虹桥机场将向来往旅客提供即EV—CARD电动汽车分时租赁，不仅配合推广新能源车，缓解出租车站点的缺车压力，更挖掘了停车库潜能创新其功能，满足市场多样化的需求，为旅客提供更多元化的交通服务。结合业务特点，虹桥机场在T2航站楼P6、P7停车库B1层集中提供84个新能源车充电车位。为保障旅客停车服务，在停车库车位饱和的情况下，优先考虑将新能源车位开放给旅客使用。

（赵志华）





荷赛金奖作品落户虹桥机场

近日，虹桥机场2号航站楼艺术长廊迎来世界新闻摄影比赛金奖得主——法国当代摄影师艺术家德尼·达扎克作品系列展。本次以“由内而上”为主题的摄影展，是德尼·达扎克的《坠落》作品系列首次来华展出。

本次展览以“由内而上”为名，贴合了《坠落》作品中的场景：巴黎街头充满创造力和能量的青年，带着摆脱地球引力和永不落下的愿望，悬浮在时间与空间之中，呈现出一副未知的定格画面，既真实又虚幻。

(倪斯婷)



“蓝胖纸”中国首秀

9月22日13时40分，来自日本航空公司的“哆啦A梦号”准时降落上海浦东国际机场4号跑道，开启了蓝胖纸的中国首秀。

据悉，这是首架飞行于国际航线上的哆啦A梦特别涂装航班，采用波音767-300机型，机舱内还将发放带哆啦A梦标志的特制纸杯和原创明信片。该涂装航班计划将执飞到2017年3月末，原创周边纪念品也将将在其他日航航线上进行发放。

(陈宇)



带着国旗去旅行

9月27日上午，由上海团市委、上海市网信办主办，青春上海新媒体中心、上海市国资委团工委、上海空港社区青年工作联席会联合承办的“带着国旗去旅行”第四季活动在上海两大机场同时启动，空港社区各成员单位约150名青年志愿者参加。活动现场，志愿者们向旅客发放国旗、邀请旅客与国旗合影、宣传文明旅游；空港青年达人现场摆摊为旅客手绘国旗。两大机场13个问讯柜台和磁浮机场站、虹桥高铁站等窗口已成为对社会公布的免费国旗领取点，国庆期间将向中外旅客发放近10万面小国旗、国旗脸贴和纪念品等。

(黄晟阳)

“趣绘自然”机场行

10月23日，上海国际自然保护周“趣绘自然”第五场线下宣传活动在虹桥机场成功举办。

活动现场开展了T恤自然主题涂鸦、环保知识竞答、猜猜我是谁、拼图大作战等游戏环节，还有快闪表演不断烘托现场氛围。最后，小朋友们将绘画好的T恤衫穿在身上，现场走秀展示“作品”，由组委会向参与活动的小朋友授予“环保小卫士”荣誉称号。活动前期还通过“上海国际自然保护周”官方微信招募了40余组亲子家庭挥毫泼墨，让热爱自然和科学的大小朋友一同发挥自己的想象，描绘出心中独有的自然。

(杨静 吕书一)



菲拉格慕免税店全新绽放

意大利奢侈品牌菲拉格慕 (Salvatore Ferragamo) 位于浦东机场T2国际禁区免税店经模块调整、翻新后，于近日以全新形象重装亮相。

菲拉格慕全新门店处处诠释出这个佛罗伦萨品牌与生俱有的优雅奢华特色：宽敞整洁的空间内以

金属几何线条设计点缀，营造出典雅怡人的气氛；店内布局错落有致，将鞋履与皮具空间分为不同区域，多角度展示着品牌一件件精致的丝巾配饰，皮具箱包等商品。菲拉格慕浦东机场免税专卖店的盛大开业，与该区域数家国际精品免税店相映成趣，为旅客提供一站式国际品牌购物新体验。

(潘怡 谢心安)

九万里风鹏正举

——虹桥商务区打造长三角联动发展新引擎和世界一流水准CBD

HongQiao bussiness zone: A Vigrous And Bouncy Center

撰文/图片 Rita



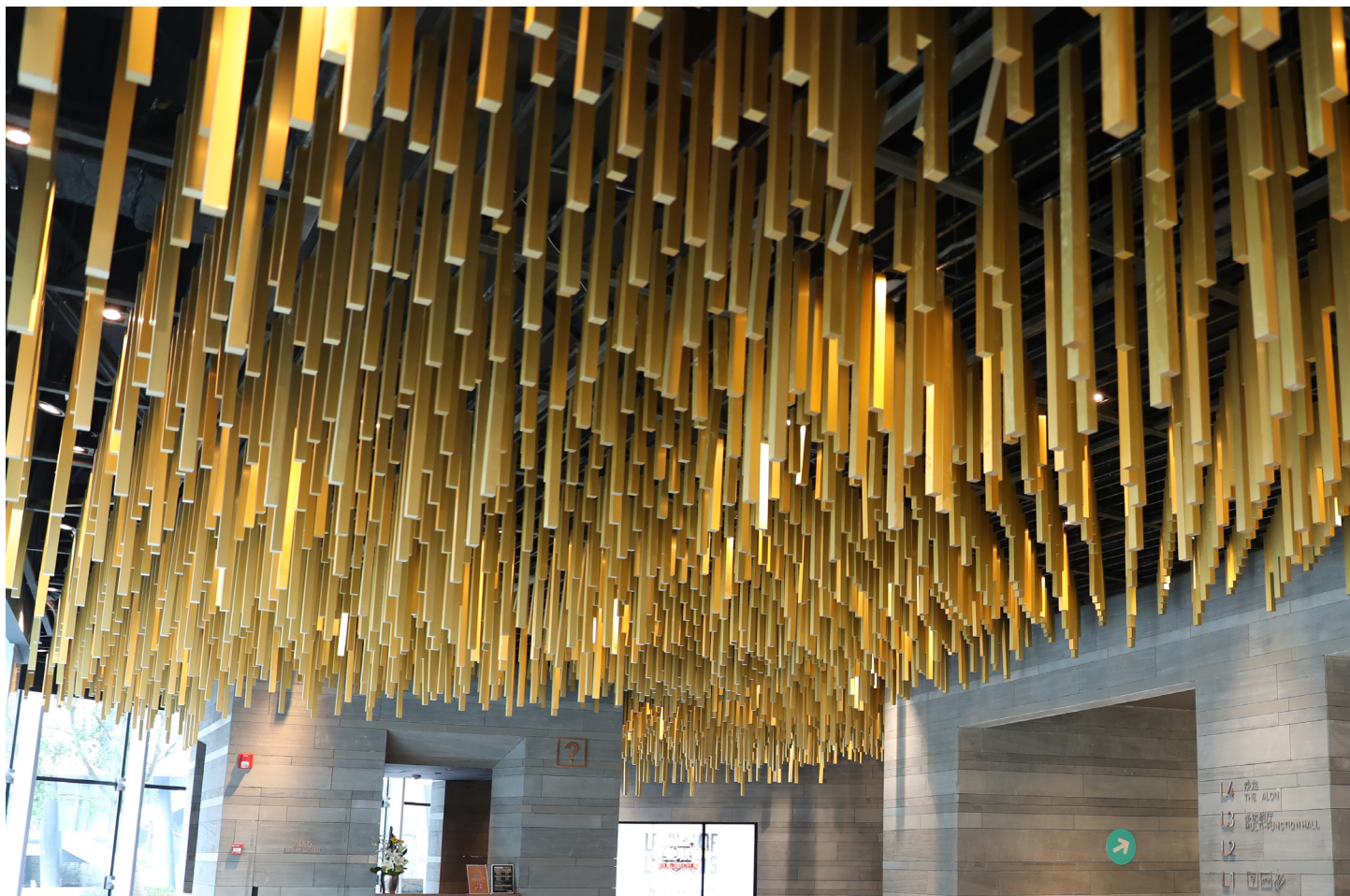


虹桥商务区位于上海市中心城区西侧，地处长三角地区交通网络的中心位置，是上海—南京发展轴线和上海—杭州发展轴线的交汇点。规划区域总占地面积86.6平方公里，涉及闵行、长宁、青浦、嘉定4个行政区，其中主功能区27平方公里。目前重点开发核心区4.7平方公里，开发规模为地上建筑面积约500万平方米，地下约260万平方米。

虹桥商务区将建设成为上海现代服务业的集聚区、上海国际贸易中心建设的新平台、面向国内外企业总部、贸易机构和经济组织的汇集地，以及服务长三角地区、服务长江流域、服务全国的高端商务中心。

HongQiao bussiness zone is located in the west part of ShangHai downtown area. It is also in the center of Yangtze river transportation network which is the meeting point of ShangHai-NangJing and Shang-Hai-HangZhou axis. Its overall planning area covers an area of 86.6 square kilometers which includes 4 districts:Minghang, Changning, Qingpu, Jiading. The main functional area has 27 square kilometers. The key development zone covers an area of 4.7 square kilometers, which includes 5 million square meters construction above ground and 2.6 square meters construction under ground.

HongQiao bussiness zone will be developed as cluster of morden service industry of Shanghai, new platform of international trade center of Shanghai, headquarter of domestic and international companies, and hub of trade and economical organization. It will also become the top bussiness center serving for Yangtze river delta and whole country.



规划理念先进

围绕建设世界一流水准商务区的目标，虹桥商务区确立了“最低碳”“特智慧”“大交通”“优贸易”“全配套”“崇人文”六大理念。

“最低碳”方面，商务区按照建设低碳商务社区的要求，核心区建筑100%达到国家绿色建筑二星级以上，三星标准的超过50%，部分建筑同时获得LEED认证，商务区推进绿色建筑区域化发展，被住建部评为国家绿色生态示范城区。

商务区将大力推进星级绿色建筑、固碳技术措施、全覆盖屋顶绿化、绿色能源交通、智能楼宇建设、智慧交通应用、智慧公共

服务等项目在商务区应用，充分利用区域低碳能效监测信息公共平台，努力探索资源节约的项目建设模式和节能高效的能源利用

系统。积极实践“互联网+”行动计划，推动各类智慧应用产业在商务区集聚发展；促进商业、展览、交通、办公等重点领域的



节能降耗和智慧应用，提高水、电、煤、气、冷、热集约利用水平，推动低碳循环发展，探索完善清洁低碳、安全高效的区域供能系统；大力推广屋顶绿化、垂直绿化、雨水收集利用等措施。把虹桥商务区建成为国内外知名的低碳和智慧发展示范区。

“崇人文”方面，商务区通过以文带旅，促进商务、商业、旅游、文化加快融合。核心区商旅文示范区今年5月份向社会“开门迎客”，一系列活动获得了较好的社会反响，上海市民越来越体会到虹桥商务区与众不同的特色与魅力。

金秋时节，虹桥天地举办天地音乐节活动，邀请到国际级的音乐艺术家为观众献上精彩纷呈的音

乐演出，如享誉世界的多声部领域顶级乐团，将东西方音乐巧妙结合的喉歌大师级乐团阿拉什（Alash）；6项格莱美获得者、来自安达卢西亚的“弗拉明戈公主”梅里亚门德兹（Mirian Mendez），土耳其特色黑海音乐风格著名女歌手艾珊努尔·科丽瓦尔（Aysenur Kolivar），极具





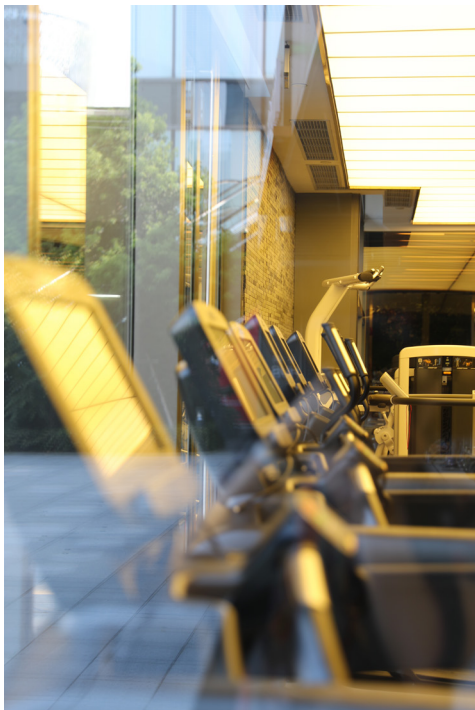
创新意识的韩国新民乐团HONA等。来自加拿大、印度、西班牙、土耳其、韩国、美国、捷克、日本、中国等国内外知名乐队与歌手，为喜爱音乐的观众带来聆听全球好声音的饕餮盛宴。

著名的SAVOUR美食节国庆期间在虹桥开启。5位海外米其林星级餐厅名厨与7家本土高端餐厅通力合作，现场为沪上美食爱好者和市民们打造米其林星级体验之旅，将“舌尖”上的虹桥体验做到极致。长假前夕，世界著名的德国慕尼黑啤酒节就来到了虹桥。为了保证活动的原汁原味，主办方特别聘请德国酿酒大师，引进了全套德国酿酒工艺，让市民畅享正宗德国啤酒及美食。德国巴伐利亚州的表演艺术家更是

带来精彩节目助兴，让食客在大快朵颐之时，还能感受异域文化艺术魅力。

伴随着运动成为时尚，华翔绿地举办“皮划艇、龙舟体验”活动，将虹桥商务区的绿地、水资源与高端户外水上运动完美结合。虹桥绿谷将主办2016虹桥国际钢琴艺术盛典活动，特邀耶鲁音乐学院院长、维也纳爱乐乐团首席钢琴家、中国钢琴家刘诗昆三位大师联袂领衔出演，为虹桥文化软实力增添浓重一笔。新华联将主办新虹桥·新华联之夜，及新华联·新梦想公益活动。虹桥万科中心主办创客与生活市集，虹桥天地推出《星际迷航》五十周年全球特展、《守望先锋》泛亚太超级锦标赛，云水间





主办What is Good Design, 伊顿教育主办伊顿开放日……丰富多彩的虹桥商旅文系列活动，是虹桥商务区对“崇人文”理念、产城融合目标的不懈追求。

出形象、出功能、出效益

经过6年多的开发建设，虹桥商务区发展取得了阶段性成果，目前已经进入了着力功能打造的新阶

段。

虹桥商务区始终“坚守理念、坚守标准、坚守质量”，着力抓工程建设进度。核心区31个地块的社会投资项目已全面开工。目前352栋楼宇已有327栋实现结构封顶，建筑总面积500多万平方米。

政府重点推进的21个配套项目，

包括空中廊道、地下通道、绿地和能源站等部分项目已竣工。其中国内首个区域冷热电三联供项目实现运营，为建成的楼宇进行供能。目前核心区社会投资项目总投资达915亿元，21个政府配套项目总投资约60.1亿元。

为了让工作、生活在区域内的市民享受到更加便捷舒适的生活，虹桥商务区核心区一期打造了21条地道和6座天桥，把区域内的楼宇和交通设施、会展中心都连接了起来，打造立体化步行系统。

21条地道打造“地下城”。目前，虹桥商务区整个核心区地下空间的建筑面积达到260万平方米，相当于18.5个人民广场，是国内最大的地下综合体。而这260万平方米的地下建筑面积，就构成了一个庞大的“虹桥地下城”。地下通道还承担虹桥枢纽集散以及商务区核心区内的慢行交通功能。这些地下通道的高度和虹桥枢纽B1层在同一平面上。





便捷通达都有很大的作用，同时还可以带动核心区整体功能集约高效、服务功能完善、交往通勤联系紧密。

虹桥商务区坚持“高起点规划、高品质开发、高标准建设”的原则，重点引进品牌优势突出、产业带动能力强、集聚效应明显的企业，招商引资初显成效。

已有30余家开发商总部和上市公司区域总部落户核心区，包括豪能贺尔碧格、龙湖金融总部、唯品会金融总部、威研融创、乐耀创业（FUNWORK）、广汽菲亚

特、西蒙电子、万科P2、正荣总部、荣顾创业、永恒力合力、欧普精密模具、日泰、迪桑特、广联达等；入驻商务区的世界500强和行业领先企业有罗氏、壳牌、菲亚特、科恩博格、永恒力、宣伟等；区域性总部和地区总部有台达、冠捷、光宝、阿里巴巴、乐视、富力、正荣、中骏等；长江商学院、伊顿国际教育集团已入驻。外资地区总部有光宝、文晔、科施博格、梅塞尔、永恒力等。

“十三五”，做强核心功能

“十三五”期间，虹桥商务区将

虹桥枢纽的B1层，是轨道交通和机场的换乘大厅。B1层与“虹桥地下城”连接，意味着从换乘大厅出来的客流，可以直接通过地下通道走到商务区任何一幢大楼里，打通了除地面街道和地上二层的百米连廊天桥以外，连接虹桥商务区和虹桥枢纽的“第三条通道”。这“第三条通道”从虹桥枢纽的B1层出发，向西延伸到商务区的中轴线位置，目前已连通中轴线两侧的虹桥天地以及虹桥万科中心，未来将往南连接冠捷总部大厦，往西直达万通中心、新地中心、三湘广场，以及延伸到国家会展中心和虹桥商务区核心区所有地块。

6座天桥构建“空中城”。在虹桥商务区核心区，除了地下连通道外，还有空中连廊系统。空中廊道系统是商务区核心区内重要的补偿性公共交通载体，对于提升虹桥综合交通枢纽、国家会展中心人流，与商务区核心区之间的



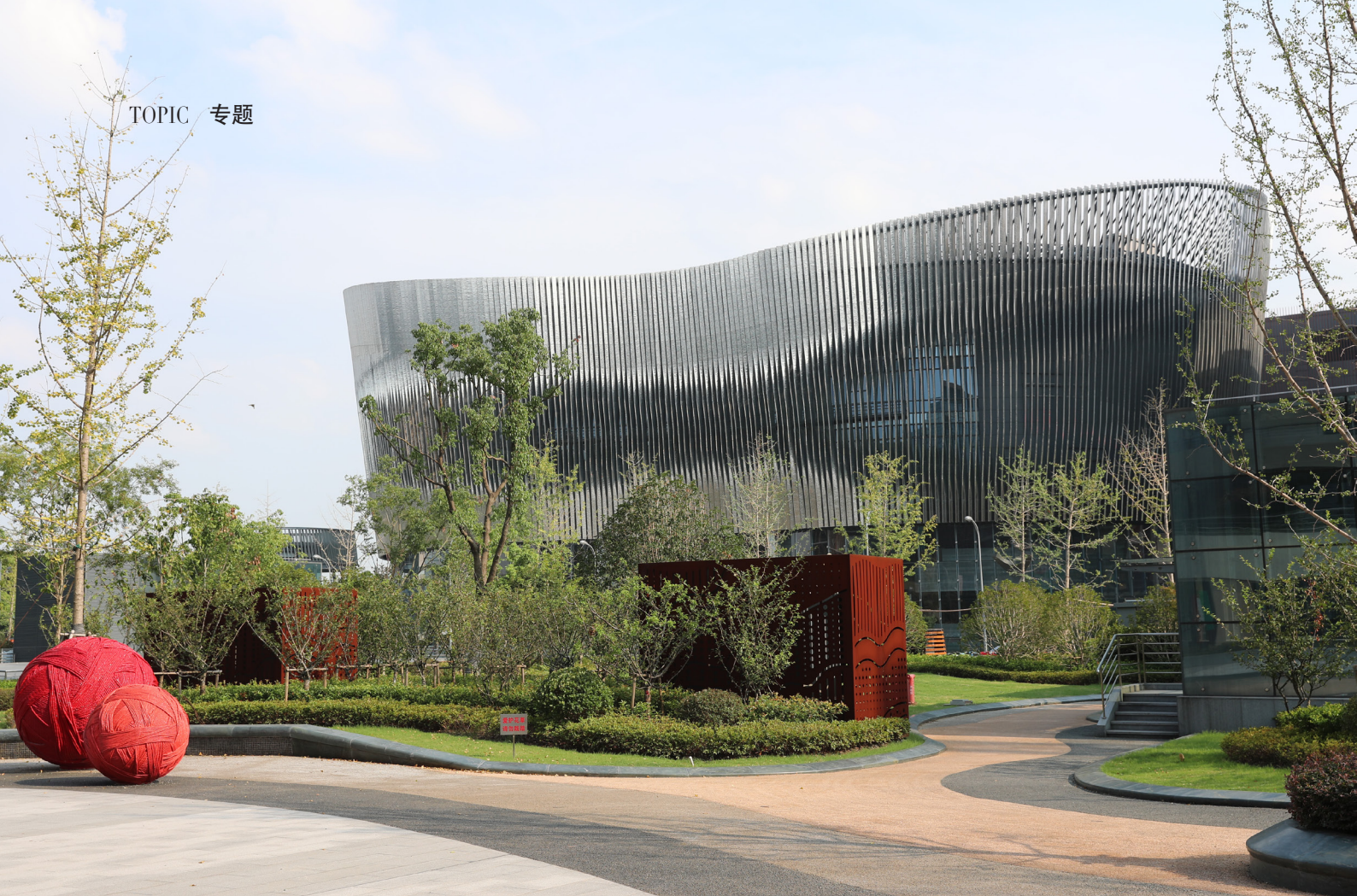
抓住长江三角洲城市群发展机遇，加快国际性综合交通枢纽建设，聚焦“三大功能”（大交通、大商务、大会展）、强化“四个服务”（服务国家长江经济带等发展战略、服务“长三角”一体化发展和长三角世界级城市群发展、服务“四个中心”建设、服务周边区县发展）、突出“五个特色”（产城融合发展的特色，低碳化和智慧化发展的特色，现代商务创新发展的特色，商贸展旅文一体化发展的特色，生态文明建设的特色），促进高端商务、会展和交通功能融合发展，基本形成“产城融合发



展、环境生态文明、配套优势明显、区域特色鲜明”的世界一流商务区框架。

“大交通”功能。加快上海国际性综合交通枢纽功能发挥，进一步强化综合交通优势，把虹桥枢纽建设成为世界一流水准的综合交通枢纽，使虹桥商务区建设成为集商务旅行、市内通勤、过往转乘等功能一体化的“大交通”功能，以减少该地区对中心城区

的公共配套依赖和交通通行压力。编制实施虹桥商务区综合交通规划，加快完善虹桥综合交通枢纽功能。结合虹桥机场1号航站楼综合改造，进一步优化航线设置；推进相关高铁和地铁线路项目建设；优化虹桥商务区对外交通网络，加强商务区与长宁临空、古北、闵行七宝、青浦赵巷、松江九亭等周边地区的交通联系；完善内部各区之间道路网络体系；打造方便快捷的内部



交通微循环网络体系；创新交通建设、组织和管理的模式，建设“内联外通、系统为本、动静结合、管理为重”的交通网络体系。

“大会展”功能。依托国家会展中心项目，将虹桥商务区打造成为上海国际会展之都的核心功能承载区、世界知名的会展功能集聚区和会展产业发展示范区。加快完善保税、仓储、物流等与会展相关联产业的功能，加大政策引导，大力发展高端会议展览业和配套专业服务业，吸引设计、广告、装潢、物流、租赁、翻译等与会展产业密切相关的要素集聚，形成多层次、宽领域、全产业链的会展管理组织体系。

“大商务”功能。充分发挥国家会展中心和虹桥综合交通枢纽功

能优势，做大做强商务、贸易、会展三大核心功能，把“大虹桥地区”建设成为集总部经济、会议展览、保税贸易、旅游购物、航空服务、文化传媒、科技创新等复合功能于一体的“大商务”功能平台。通过建设优质的商务

载体、营造良好的商务环境、提供便捷的商务服务，依托交通枢纽功能和会展平台功能，整合长三角乃至全国商务要素资源，提高现代服务业发展的集聚度和竞争力，促进各类商务创新发展、融合发展，提升虹桥商务区服务



国际、国内两个市场的能级。

产城融合，大虹桥有大格局

虹桥商务区经过几年的发展，核心区开发建设成效显著，四个片



区有了良好的发展基础。“十三五”期间，将进一步发挥交通和会展的功能优势，发挥核心区示范引领作用，加快推进主功能区和拓展区开发建设，按照建设世界一流水准的现代化中央商务区的要求，形成“一主多辅、相互配套、协同发展”的格局。

核心区初步形成具有国内领先、世界一流的中央商务区框架，基本建成独具特色的现代化中央商务区；南虹桥地区建设成为虹桥商务区精品化的医疗教育文化居住配套区、国际化的创新创业社区；东虹桥地区建设成为世界领先的航空服务业创新试验区，航空企业、航空机构和航空要素集聚区；西虹桥地区建设成为具有浓厚文化特色的高端居住配套区、上海国际会展之都的核心承载区；北虹桥地区建设成为充满

活力的高品质综合配套区、“四新经济”和创新创业先行区。逐步形成产业布局、城市功能、商务配套、人居环境一体化发展的产城融合的现代化新城区。

虹桥商务区管委会负责人表示，抓好“十三五”规划目标分解，以创新务实的作风推进规划的落实，坚持功能打造，坚守品质水准，加强环境配套，提升管理等级，逐步朝着“长三角联动发展新引擎”和“世界一流水准商务区”发展目标迈进。在未来的五年中，虹桥商务区的薄发即将呈现。✕

（部分资料由虹桥商务区管委会办公室提供）





一万次搞笑后，
一首歌带你回到歌手薛之谦

薛之谦

歌手里绝不做LOW咖

撰文/甘鹏 图片/CFP (部分)

薛之谦很红，薛之谦很忙，不过薛之谦再红再忙也会接受本刊专访，为了十年来在这本杂志上读到他的老朋友，为了他心心念念的新唱片《初学者》。

不过，薛之谦叫大家不要买他的唱片。但是，薛之谦又希望每个人都听他的歌。

这也不奇怪，因为薛之谦就是个分裂的人，他的身上能分裂出很多个薛之谦：演员、主持人、老板、段子手……当然，归根结底，是歌手，音乐人的薛之谦。

这篇采访里的薛之谦， 依然是不怎么搞笑的

收到薛之谦新唱片《初学者》后就想约他采访。但又知道他现在很忙很忙，忙到已经没时间回家、没时间好好睡觉、没时间写段子……后来碰到他，是在乔任梁的追思会上。那是一个怎么也不适合做访问的场合。离场路上，与薛之谦同车，他一直忿忿网络暴力对早逝好友的摧残，也深深理解乔被抑郁折磨的痛苦。次日，薛之谦在上海做《初学者》的新歌演唱会，歌迷挤满云峰剧院，薛之谦在台上不期然说出自己也抑郁到“想过跳楼”的惊人之语。

很多人问我：你接触薛之谦这些年，他究竟多搞笑？

很奇怪，我怎么不觉得薛之谦特别搞笑呢？或者，他是一个有幽默感的人，但浑身段子，那不是真正的薛之谦。

这些年，从选秀成名到闯荡江湖，他是个敏感、细腻的人，有野心，又努力，和这一切互为支撑的，是他的音乐……

幸而，还是约到了薛之谦做访问，在他各个城市转场的路上，在他刚刚因为心脏痛看过了医生之后。不过，如果你想看一篇段子横飞的专访，大概会失望了。这篇采访里的薛之谦……依然是不怎么搞笑的。

心脏发痛， 为此他抽空看了医生

首先，请感受一下薛之谦做本刊专访这两天的日程吧——10月6日晚他在上海参加音乐节演出，

次日大早飞北京，彩排、网络直播，晚上在鸟巢《中国新歌声》电视直播中亮相。由于当晚他的节目演完比预计时间早，当下改机票离开北京飞长沙……

最近他在长沙拍戏，与李小路、TFBOYS合作电视剧《我的少女时代》。“痛苦啊，这是我第一次像模像样演男一号，戏份很重，所以很辛苦，没什么睡觉的时间。”薛之谦说。最辛苦的时候每天只有四小时休息时间，这样的状态持续了一周，引致心脏发痛，为此他在飞北京工作前抽空看了医生。

“医生说没什么大问题，植物性神经紊乱而已。”世人看薛之谦都是开心果，谁知道他已“植物性神经紊乱”，尽管他说起来都

是轻描淡写，“而已”。

他日《我的少女时代》这部带着喜剧画风的电视剧出街，谁又能想到活蹦乱跳的男主角薛之谦为了它，每晚提前背台词，不满意的剧本自己修改，累到需要看医生？

在这样的 work 强度下，他出了新唱片。《初学者》，歌手始终是薛之谦身为艺人的“本位”，他因音乐入行，因音乐成名，现在奔波着四面开花，也是为了音乐……

有态度的人， 骨子里喜欢摇滚

和他聊新唱片里的歌。

“用《初学者》做唱片名字，倒也没有什么特别的意义，就是十



首歌曲挑一首做了主打。《初学者》批判现在一些人的感情观，有些人为了钱啥都做。我想，对于那些厌弃了感情的人，这首歌是很有意义的。”

《初学者》跟当下流行于世的薛之谦金曲不同，它是摇滚曲风。“其实摇滚是我一直很想做的风格，因为我是一个对生活有态度的人。我不会扑进去全面做摇滚，我不适合，但从我写歌写段子下笔应该看得出我会喜欢摇滚，我是有批判精神的。”薛之谦用招牌式的夸张语言证明自己的摇滚喜好，“我非常非常非常喜欢的摇滚乐队是二手玫瑰。现在相当相当相当喜爱的是万能青年旅店，他们的《杀死那个石家庄人》很爱听，我骨子里是喜欢摇滚的。”

薛之谦的摇滚一面还体现在他叫歌迷不要买他的唱片这件事上。“这是我一贯的作风，反正你们也听到我的歌了，我也不靠这个赚钱，能不买就不要买了。再说了，每张唱片我到手版税也就一块钱。”这时的薛之谦二手玫瑰上身。他一边叫歌迷不要买，一边心心念念再忙也要发唱片，那是他的“心魔”。以前唱片公司不给他发唱片的机会，朝思暮想都想发，现在有条件可以发了，还不发个痛快？

那首《花儿与少年》，貌似跟综艺节目同名，但其实和节目丝毫没有联系。是薛写好了曲，拿给作词人文雅填词，文雅就填出这首和电视节目撞名的词。当时他还问：会不会被误解和节目有关？文雅说不会。文雅是薛合作

过的填词人，薛之谦欣赏她、信任她，就没什么多话。这倒也很薛之谦。

至于《我好像在哪见过你》，薛说并不是简单的“在哪里在哪里见过你，噢，在梦里……”那意思，它的背后是有一些纠结情节的。两个本来相爱的人，因为种种原因不能在一起，后来他们在公共场合偶遇了，心底的感触说不出口，千言万语化作人前一句“我好像在哪里见过你”，那是他们俩之间才懂的暗号。多少的心酸苦痛感触，都在不言中，是有故事的人才会听懂的歌。

曾抑郁严重， 至今睡眠仍是问题

《初学者》收录四首新歌，其余是发布过的歌曲。对于新歌哪首会红哪首不会他自己也不做预计，就像《演员》走红，真是预料之外。“《演员》和《绅士》一起发出来，我更看好《绅士》。因为《演员》旋律也不规整，整首歌没有断点，在我自己看好的歌里排名怎么也在第七八位，但它就是红了。”薛之谦说，“到现在也没想明白，反正现在是唱得吐了，唱到想死。”



“想吐想死”——这种语言和综艺节目里他夸张的搞笑不同，是自然的薛之幽默，他在批判自己的时候舍得痛下狠手。

他就是亦庄亦谐的，说他在搞笑和深情之间切换，他说：“其实我也不是一个深情的人，我只是细腻。搞笑是我的工作任务，对我来说实质性的帮助也有，冲着钱，生活，当成维持人气的办法。但我就把它当成我的爱好，我不管搞笑一万次也好，只要我唱歌，一首歌把你带回来，告诉你我是一个歌手，不是一个草包，这件事很重要！”

上一秒还在幽默的他，这一秒又很严肃了。

“其实我很害怕红得莫名其妙，我希望红得实至名归。”他说，“反正靠女朋友红这种事我就做不出来，还是留给愿意去干的人干吧。”

说谁呢？!!!

又口不择言了吧。早前自曝抑郁一说已让小歌迷担心得比他还睡不着觉了。不过，他的初衷却只是引起大众对“抑郁症”的正确认识和重视。

“我真的曾经抑郁很严重，花了三年时间慢慢调整。严重时每天吃安眠药，脱发很严重，我因此看过心理医生。后来，自己去做生意，渐渐调整过来。”薛之谦说，然后叹了一口气，“我调整了，不表示每个孩子都能调整过来。”

他用“孩子”这个词让人心里一

惊。他是孩子，他也是孩子，其实社会人心底脆弱的一面都是个孩子，只是大家都意识不到，包括当事人自己。

难得薛之谦是可以勇敢剖白自己的艺人，“我以前红过，是偶像派，但根基不稳，很快掉下来。心里想你怎么就过气了呢？原因又不在我，但我使不上力。那种感觉就像在和一个人扳手腕，你不能动弹，很痛苦。”

走出抑郁症，最终他感谢自己，“是我最后决定靠自己好好活一次”。

只是睡眠依然是问题。没时间睡，有时间又睡不着。大概从十年前第一次采访薛之谦就听他说睡眠不好，家里窗帘几层厚，睡觉时卧室不能见一点光，住酒店经常把床垫搬下来找舒服的方位助睡……“现在能让我躺下去睡7小时就好了。”这是薛之谦最近的小目标。

而目标也会调整，比如之前一直很想做免费演唱会，“歌手开演唱会会让喜欢的人来免费听，那会是很帅的事！”但是现在想法变了，因为做过两场，观众席上爆满，官方一张门票都没卖过，门口黄牛却捏着门票卖得比收费演唱会还贵，贵到天际。他第一次免费演唱会时，听到有歌迷是花了六千块进来的而大怒。“那不是适得其反坑了歌迷了吗！好吧，一样都是花钱，我希望她只花了六百。就还是收费吧，请大家通过正规渠道购票。”于是，薛之谦明年巡演还是会收费来做，但具体怎么经营能回馈到多

年支持的歌迷则还要再想——为此，老薛又要失眠了……

总之睡觉、休息，旅游，这些平常人能做的，他以前也能做的事，现在都很奢侈。在看的剧本就有五六个，巡演既已在准备，唱片又在筹划，工作日程表已经密密麻麻写到了2017年4月。工作很多，推掉的更多。

终于感受到什么叫红，但……

“我终于感受到了什么叫红。但这真是我想要的生活吗？我还在思考。”薛之谦因无解而惆怅。

但转念他又意气风发了：“我要在中国人心里形成一个印象，薛之谦出的每首歌我都要听！我要做中国的超级歌手，我给自己的时间是三年！要让每个人都心服口服！”

“在综艺里我可以做小丑，但在歌手里绝不做LOW咖。”薛之谦用这句话来结束整个采访，“就是这句话。”他强调了一遍这句话。

会用这句话做这篇访问的标题，因为这代表了2016年此时此刻的薛之谦的想法。

他辛苦他惆怅他痛苦他犹疑，但归根到底他享受也沉浸其中并还有更远大目标……他是2016年华语乐坛最红的歌手。✖

（图文源自《上海电视》周刊）

Elegant Rivets

刺猬的优雅

撰文/Carrie

其实，朋克风前两年就渐渐刮起来，比如角斗士凉鞋。而今年秋冬包包的朋克风，主要元素是铆钉、拉链和长流苏，其中以铆钉尤甚——不论是肩包提包，还是挎包手包，在设计师的才思创意之下，铆钉从各种角度、以各种形式进入了时装界潮流的巅峰。

In fact, the punk fashion has began to scrape up two years ago, such as the Gladiator sandals. The main elements of punk bags for this autumn and winter are rivets, zippers and long tassels, especially rivets, whether on shoulder bags, handbags or satchel handbags, they appeared at the fashion week everywhere in various forms, all shapes and sizes.



严谨与粗犷

1927年，英国女运动员梅塞德斯横渡英吉利海峡时，佩戴着一块拥有专利的劳力士潜水表，即名噪一时的“蚝式”表，不费一钉一铆就能密封防水。但更多的品牌在制造潜水表时仍然喜爱以铆钉来固定表壳、表圈和镜面，有的甚至在其中加装垫片，以备在深海巨大的压力下密封防水。这一切都开启了铆钉螺丝在手表工艺上的新审美，铆钉从潜水表的零件演化为象征阳刚、坚固、粗犷、型格的符号。

铆钉的种类，从截面形状上分，一般可以分为圆形、方形和三角形；从立体形状上分，常见圆柱形、圆锥形、半球形和金字塔形；从颜色上分，有金色、银色、乌金色和黑色。不过种类并不重要，重要的是分布。即使分布相似，铆钉与不同的款式、大小和颜色的组合也令风格千差万别。

追赶朋克潮

带有摇滚庞克风的铆钉包在今季仍然保持着它的流行热度，呼应时尚圈吹起的这股80年代风潮，各大品牌包包都几乎少不了铆钉作

装饰，光是局部的设计，就让单品显得抢眼，有着各式立体形状且变化性丰富的铆钉将主体衬托地更加耀眼光芒。

红底鞋是克里斯提·鲁布托(ChristianLouboutin)的招牌标识，凸显女性的柔媚、美丽和不张扬的成熟性感。这次他为大家带来的不再是低调的红底，而是以彰显个性的无数锥形铆钉装饰鞋子的四周，这些闪着寒光的铆钉像毒药一样让人欲罢不能，也让女人在娇柔之外更添一份冷艳。

淑女的锋芒

今秋最受关注、最令人抓狂的铆钉包包还要数MaryKateOlsen手臂上来自的AlexanderWang的Coco手提包。这款包看似传统保守，毫无锋芒，翻过来一瞧，密密麻麻的遍布铆钉，相当震撼。就像一个穿着严实黑色长礼服的女人，在你感慨她的含蓄之际，赫然转过身来，现出裸露的脊背。

时尚虽然千变万化，但经典的力量却能征服一切。LadyDior就以身试法，将反叛的铆钉为己所



用，造就了优雅、活泼的时装风范。一个个朋克金字塔铆钉装饰在LadyDior包身上，就像小星星一样乖巧可爱。三种不同的铆钉，严格按照经典格纹的位置排列，除了圆形的小铆钉以外，其他的铆钉透过规律排列的“X”或“十”形小切口闪出光芒。绝对精致的工艺造就了Lady Dior的独一无二。✖





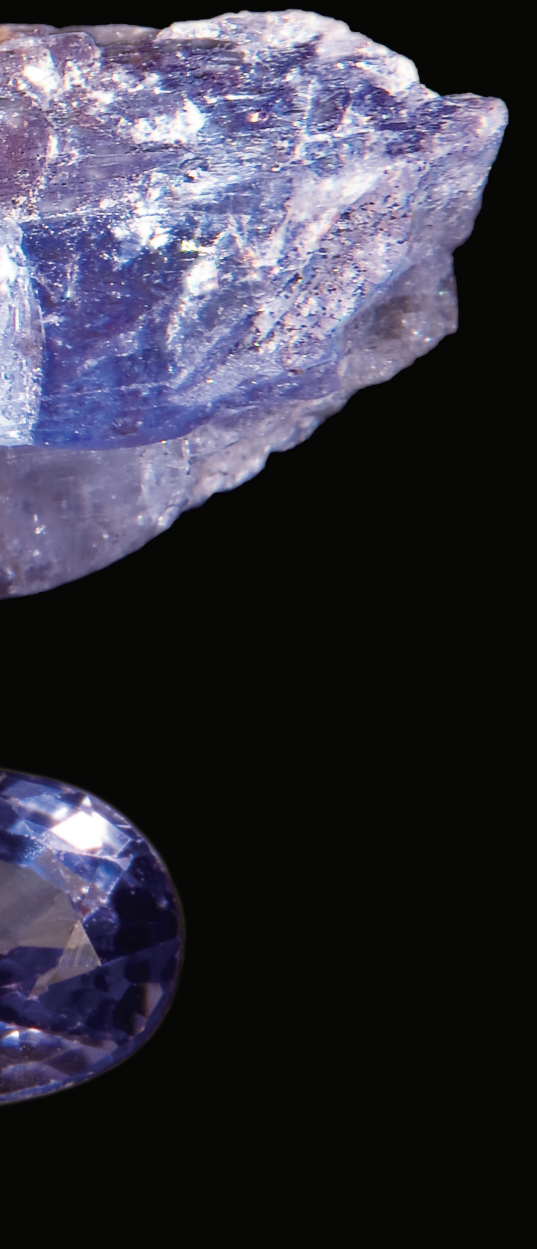
Charming Tanzanite

魅力坦桑蓝

撰文/kika

当年查尔斯王子和戴安娜王妃的蓝宝石结婚戒指曾风靡一时。在2011年威廉王子和凯特王妃大婚时，这枚蓝宝石结婚戒指又火了一把。借助《泰坦尼克号》电影，在扮演了“海洋之心”的替身之后，坦桑石一举成为宝石界中大热，成就了珠宝界的又一个灰姑娘传奇。

Tanzanite is relatively new on the gemstone market, but it has left its mark. Its unique blue-lavender color is a wonderful addition to the gemstone palette. Geographically found in Tanzania (hence the name) in 1967, Tanzanite has since become a well known and widely distributed gemstone.



极品半宝石

按照目前惯常的分类情况，市场上的宝石一般会被分为贵重宝石和半宝石。传统的贵重宝石(高档宝石)主要包括七种：钻石、红宝石、蓝宝石、祖母绿、猫眼石、翡翠、珍珠；半宝石(中档宝石)则包括碧玺、欧珀、水晶、玛瑙、红玉髓等100多种。

坦桑石，英文名为Zoisite (tanzanite)在矿物(岩石)里称之为黝帘石，是一种钙铝硅酸盐矿物。20世纪60年代末，坦桑尼亚发现了蓝色至青紫色的透明黝帘石晶体，经琢磨和加工制作，成为一种宝石。1967年，美国蒂芙尼公司注意到坦桑尼亚的蓝色黝帘石，从而以先进的宝石加工工艺将其琢磨为悦目的蓝色宝石，并命名为“坦桑石”。随着蒂芙尼公司将其推荐到世界宝石市场，其身价随之倍增，并成为世界流行的一种饰用宝石。

其实，黝帘石对于国人来说，并不完全是一个陌生的名字，因为中国河南的南阳玉就是黝帘石化的斜长石岩，即由黝帘石细密结晶组合而成的集合体，坦桑石只不过是黝帘石的蓝色单晶体。虽然坦桑石在分类上属于半宝石，但一些优质蓝色品种，其价值却跃升高档宝石行列。这就如同

碧玺中的绿色品种和红色品种、石榴石里的绿色品种一样，其价值可以与红、蓝宝石相媲美。

黝帘石与蓝宝石相似之处是靛蓝的颜色，区别在于：黝帘石的靛蓝色鲜艳、均一，见不到色带或生长线；多色性明显，从不同方向观察有紫、绿、蓝三色变化，在某一方向可以见到紫红的色彩；硬度低，用锉刀可以刻划。

基本而言，视不同观看的角度，一颗坦桑石会呈现出数种色调：蓝色、紫色或暗黄褐色。然而，大部份原石晶体会呈现出大量不美观的黄褐色调，所以切割师会小心地将坦桑石在烘箱里加热到摄氏500度。这种高温加热处理法



可将黄褐色的坦桑石变成蓝色，但在处理过程中必须极专心集中。加热处理法在宝石业界是被认同的，但是原石必须尽量是无内含物或瑕疵，否则加热过程中将会导致裂缝产生。因为坦桑石只有一个劈裂方向，处理它时必须极为小心，即使是极有操作经验的切割师。然而，它们可被切割成任何形式，从典型的圆形切工到创意十足的艺术设计切工。

蓝色风潮来袭

人们是甘愿付出任何价格来购买优质且大颗粒的坦桑石。是什么因素让坦桑石变成如此受欢迎呢？只是因为其浓艳的艳蓝色吗？

来我们还必须考虑到一个极重要的因素：就是全世界只有一个坦桑石产地。毕竟，消费者渴望拥有独特珍奇宝石的心态，一直是影响贵重宝石的价格的决定性要素。

这种宝石首次于1967年在赤道雪山脚下的阿鲁沙地区被发现，而到目前为止，只产于坦桑尼亚的阿鲁沙市附近地区，坦桑尼亚的矿业部长甚至曾说：“坦桑石是上帝对坦桑尼亚人民的赐予。”为纪念当时新成立的坦桑尼亚联合共和国，它被命名为坦桑蓝(Tanzanite)。它是最新崛起的宝石品种，经由美国蒂芙尼(Tiffany)公司的大力推广，这种宝石才渐渐的有了知名度，从而深受到人们的喜爱。

掌握了全球九成以上坦桑石矿区的蒂芬尼珠宝公司，因为几乎是独家商品，所以能操控整个市场，蒂芬尼公司每年以极少量的限量、高价方式来推广这种美丽而又稀有的蓝中带紫，或紫中带蓝的多色性宝石，即使其它珠宝商可以取得坦桑石，在质与量方面都难以和蒂芬尼珠宝公司抗衡，号称有特殊管道的购物商人也仅能取得克拉数小、色泽较淡的次级货色。

目前，顶级和A级坦桑蓝的市场价为每克拉1~2万元人民币以上，B级在1000~5000元左右，C级一般也要四五百元。特殊制作的精致的品种，价格不在此限。电影《泰坦尼克号》中那颗50克拉左右的“海洋之心”，市场价格高达几十万甚至上百万元人民币，而且已经很难寻觅。





Petersen Tanzanite Brooch

This platinum brooch has two 15-carat tanzanites and 24 carats of diamonds. The tanzanite and diamond “flowers” can be detached and converted into earrings.

挑选坦桑石跟其它西方体系的宝石品种一样，遵循四C原则，即重量、颜色、净度、切工。同等级别的蓝宝石，粒度越大越贵；颜色越好，净度越纯越好；切工越精为越好；宝石越透越好。在挑选坦桑石的时候，净度可以是以肉眼所见之干净程度做标准，也就是说宝石没有瑕疵才是好宝石。所以真正高品质的坦桑石传世量非常之少。

坦桑石的交易是经由许多小型持牌交易商营销管理的，他们与许多德国、印度、以色列和美国的宝石公司建立了良好的业务关系。大约90%的坦桑石交易商是国际彩色宝石协会“International Colored Gemstone Association-ICA”的会员，他们极为尊重与

遵从其协会的高道德标准。如此的话，这个极其独特的宝石才不会被可疑的不肖商人经手，取而代之的是经由可靠和可信赖的销售管道，从有声誉的宝石切割师到全世界的珠宝商。

尽管坦桑尼亚拥有这么宝贵的资源，却没有因此而得到应有的效益。原因主要包括：1、坦桑石的开采管理比较混乱，当地人无秩序的乱挖，在很大程度上破坏了矿床。2、只有英国和印巴宝石商掌握对坦桑石最好的加工技术，他们拥有先进的检测设备和加工设备，同时也把很多原料送到国外加工。当地商人加工坦桑石的质量达不到相应要求，又无外销能力，只得就地低价出售。3、坦桑尼亚本国没有成熟的宝石市

场，其内销和出口都受到市场条件的限制。坦桑尼亚当地的宝石商人每年要去开罗或拉斯韦加斯的国际宝石交易会出售他们的宝石。另外，政府对宝石交易亦缺乏有效的控管，因此有很多坦尚蓝被走私出口。

幸好，坦桑尼亚政府已经意识到上述问题，他们正逐步采取保护矿区和控制非法交易的措施。但由于缺乏资金投入，不能建立起完善的国内生产和销售机制，所以现在还不能取得应有效益。

目前看来，坦桑石还是潜力无限的，具有较大的升值空间。有兴趣的石友们，不妨在自己的宝石收藏品中添置一颗美丽的坦桑石!❖



Hollowing Watch

纯粹与晶莹剔透

撰文/Bean

镂空表是一项极其精妙的工艺，制表师不仅需要拥有卓越的制表技术，还要对艺术有极高的敏感度。制表师必须将机芯零件结构减至最少，以便让光线可以自由地穿透腕表，从而展示机芯内里的运作。镂空腕表 绝对称得上是腕表中巧夺天工之作。

Hollow table is a very delicate process, need not only have excellent watchmaker watchmaking technology, but also have highsensitivity to art. Tabulation division structure of core parts must bereduced to the minimum, so that the light can freely penetrate thewatch movement, thus show the inner operation. Hollowing watch is definitely be watch the divine skill.

如果用一个你最可能熟悉的比喻来告诉你什么叫做镂空表，那就是剪纸。这两种艺术所共通的地方在于：有成型图案、要把图案之外多余的部分剔除掉、手艺要纯熟、成品无一丝多余的累赘、都是丝丝入扣的事情。所以，你看到的镂空表，多是整个表盘所有的器件都暴露于你面前。制表师傅以普通机芯为基础，先用针把需要镂空的部分钻成小孔，剔除多余金属，然后用雕刻刀把所有边缘修饰成45°角斜边以及把机芯面雕成不同的图案。在这个极重美感的过程中，他们还必须将透视底层机芯的阻碍减至最低。所以镂空表的制作是非常艰难的过程，绝不是人人可以为之的腕表类型之一。

宝玑

Classique系列已经包含多款万年历产品，宝玑制表师依然决定打造全新的款式，即Classique 3797陀飞轮万年历腕表。在这款新品中，他们格外注重自然地展示刻度，确保其衬托出腕表的摄人魅力。表盘所含信息之多难免有时会令人困惑，因此宝玑别具创意地增加了第三个层面。将时针和分针刻度显示前置，这样的设置更易于时间的读取，同时亦可一目了然表盘上的其他信息。3797通过在灵活托架上安装一块偏心蓝宝石圆碟，巧妙实现了上述功能。非透明罗马数字时符刻度圈，结合镂空“月形”针尖的宝玑蓝钢指针，可以清晰而快速地展示时间。蓝宝石圆盘下方则是饰有巴黎钉纹的表盘，并设有半圆形逆跳日历显示。

六点位置的一分钟陀飞轮与时符圈巧妙地相结合。如此精妙的结

构在工艺上极难打造，因为它必须安装在微拱的表面上。尽管有弧度，其桥架仍然经过精美的倒角处理，还在轴上设置了三头针式小秒针。星期显示位于9时位，饰以波浪纹，机芯内置的涡形凸轮有助于星期的瞬间跳转。月份显示则通过蓝钢指针进行指示，位于表盘的3时位置，并饰以太阳放射纹，3时位月份显示盘的“蓝色太阳”作闰年显示。

透过蓝宝石水晶表底盖可以一览腕表的内部世界，通透的设计，让整个陀飞轮跃然眼前。宝玑制表师纯熟的润饰技艺赋予雕刻纹饰新的生命力，细致入微的雕刻工艺，也仿佛在为陀飞轮之舞谱写其旋转的节奏。

尽管3797腕表已是公认的计时杰作，宝玑的制表师仍然精益求精，打造出一款更为卓越的腕表。



表：3795。隐形表盘，打造出精妙的镂空表款，如同透视图般展示出机芯的复杂构造。3795 腕表堪称微机械领域真正的“高级定制”，其板桥拥有蕾丝效果的雕刻，绝妙地展示出宝玑的精湛技艺。

除了技艺与设计方面的成就，Classique Tourbillon Quanti è meP erp é tuel 3797和3795陀飞轮万年历腕表有着宝玑计时杰作的所有特征。表壳采用玫瑰金或铂金制成，侧面饰有精美的钱币饰纹，独立焊接表耳以螺丝栓固定。手工镌刻机镂刻花表盘，独立编号、蓝钢指针和隐蔽签名均是宝玑腕表一望而知的标志。

卡地亚

在2014年“钟表与奇迹”（Watches & Wonders）展上，卡地亚推出包括16款全新腕表、两枚全新机芯和四款独一无二的高级珠宝腕表在内的近70件计时杰作，再次显示了品牌蓬勃的钟

表创作活力。自1904年推出首款腕表以来，卡地亚坚持不懈探索，以永不枯竭的创造力，不断在制表领域推陈出新。卡地亚再添力作，打造出工作坊精制龙形镂空机械机芯。龙，是传说中的神兽，是权力和威望的象征，自1888年卡地亚与中国结缘之初便



成为品牌动物王国的常客。

透过蓝宝石水晶镜面，卡地亚9617 MC型手动上链机芯以传奇灵兽之姿傲然呈现，镶嵌233颗钻石，正面装饰一颗榄尖形切割沙弗莱石，背面则呈全镂空雕刻。此龙形装饰镂空腕表，延承Santos100腕表的罗马数字形表桥所开创的独特工艺，后者将镂空绝技确立为卡地亚制表最具标志性的特色之一。作为珍奇工艺与品牌经典巨作之一，Pashade Cartier腕表的美学特质相结合，融入此表款一眼即可辨识的设计元素：旋入式上链表冠，镶嵌一颗明亮式切割圆钻；保护饰钉与缩进式表链。此款腕表的三种高级珠宝款式，表壳均镶嵌明亮式切割圆钻，或搭配鳄鱼皮表带，或搭配铺镶明亮式切割圆钻或梯形切割钻石的18K白金表链。

爱彼

2012年是皇家橡树系列系列诞生的40周年，这款不同寻常的非凡腕表在爱彼制表史上留下了深刻的印记。皇家橡树系列表曾经是世界上首枚奢华运动表款，如今已演变成为不朽传奇。

新款周年纪念版腕表为铂金材质，表壳直径为41毫米，是皇家橡树系列全新采用的尺寸。所搭载的全新2924机芯，为手动上链陀飞轮超薄机芯（4.46毫米），由爱彼表厂独立设计、装配和生产，也是市场上现有最纤薄的陀飞轮机芯之一，动力储存70小时（3Hz）。新款镂空皇家橡树系列腕表轮廓设计充满现代感，深灰色镂空表盘与灰色不锈钢和黄金制作的发条盒、轮系和摆轮形成



鲜明对比。超薄镂空机芯为全手工打造，需要极其精湛细腻的手工艺，整个机芯上共有超过110处为纯手工打磨润饰，更令此周年纪念版腕表身价倍增。

铂金表壳的皇家橡树系列超薄镂空陀飞轮腕表防水深度为50米，表面和底盖均采用防眩光处理蓝宝石水晶。通透精美的镂空机芯同样引人瞩目，深灰色镂空表盘搭配白金材质皇家橡树系列荧光时标和指针。新款皇家橡树系列超薄镂空陀飞轮腕表重新诠释了系列原创元素和价值理念，更完美地延续了系列精髓。这款承载传奇历史的腕表巨作镌刻有独立编号，全球限量发行40枚。

伯爵

秉承悠久的镂空工艺，伯爵先后于2004年和2012年设计并制造了全球最纤薄镂空机芯：600S机芯和1200S机芯。坚持对精湛技艺的追求和突破，伯爵高级制表工坊于2005年推出600D机芯，不但采



用了镂空机芯的装饰部件和添加桥板，还首次在整个黄金主夹板和功能性部件上实现了钻石镶嵌工艺的叠加，将镂空技艺提升至全新层面。2010年，838D随之推出，而在2013日内瓦高级钟表沙龙展上亮相的1200D机芯——全球首枚镂空镶钻自动上链机芯，则为未来顶级钟表艺术发展鸣响了前奏。

Piaget Altiplano白金镶钻超薄镂空自动腕表安装伯爵1200D机芯继承于伯爵的经典之作1200S镂空自动上链机芯，它是伯爵在15年间完全自主设计和制造的第34枚机芯。经过耗时两年的研发，集工艺之大成，全新伯爵镂空镶钻腕表将时间艺术与璀璨珠宝完美融合，成就大师杰作。秉承伯爵

超薄机械机芯的独门造诣，直径31.9毫米的1200D机芯厚度仅为3毫米，是全球最纤薄的镂空镶钻自动上链机芯，表壳镶衬259颗完美切割圆形美钻(约0.8克拉)和11颗蛋形黑色蓝宝石(约0.2克拉)，仅单枚机芯的镶嵌工序就需四天完成。

对主夹板进行整体镶嵌的同时也要兼顾功能性部件的安排——这项持续的挑战只有极少部分珠宝工匠能够完成。超薄机芯通常由极其精细的部件组成，例如厚度仅为0.69毫米的跳时定位杆。伯爵的珠宝大师们将螺纹隐藏于黑蓝宝石圆头饰钉之下，淬炼出超然的艺术之美。

Altiplano镂空镶钻自动上链腕

表，搭配18K白金表壳，是发挥其内置机芯卓越特性的最佳载体，呈现伯爵制表工坊精湛技艺。表壳厚度仅为6.10毫米，伯爵再创纤薄纪录，全新镂空镶钻自动上链腕表表圈镶嵌40颗梯形切割钻石(约3.2克拉)。表肩、表冠、表耳之间，甚至蓝宝石水晶透明底盖上也精巧地镶嵌了347颗完美切割圆形美钻(约1.4克拉)，表扣上闪耀着的24颗圆形美钻(约0.06克拉)使其更加璀璨闪耀。

罗杰杜比

ExcaliburQuatuor，表如其名，是世界上首款配备四个摆轮游丝的硅质腕表，在高级钟表史上具有非凡意义。整个机制犹如四位音乐家，协同五个差动器同时演绎的一曲乐章，堪称是对地心引



力的至高挑战。作为21 世纪最具创新力的表厂之一——Roger Dubuis 罗杰杜彼的精密机械典范之作，ExcaliburQuatuor再次超越精准极限，实为现代制表的一大突破。

自2000年起，硅就被用于制作技术部件，以提高机芯的精准度。超越技术极限、接受令人难以置信的挑战是品牌永恒的追求，罗杰杜彼秉承这一理念推出制表历史上首款全硅质表壳腕表。

硅以其独特的轻度及硬度成为了钟表特殊部件制作的不二选择。实际上，钛比钢轻2倍，而硅又比钛轻2倍，但是其硬度却是钛的4倍。其独特的深灰色也令这款标志性作品更加卓尔不凡。硅的原子结构恰与钻石的原子结构相似，它的加工处理也如同加工钻石一样需要高超的专业技能。因此罗杰杜彼广纳贤才并运用尖端技术，以这种“金属晶体”材质打造出这枚精密時計。

摆轮游丝作为机械腕表的核心部

件，一直备受关注。该部件控制计时运作，从而决定精准性能。现在仅有为数极少的表厂有能力自行制造机芯的其它部件，而自制摆轮游丝在高级制表领域更属难能可贵。罗杰杜彼正是能够完全自主生产此关键部件的极少数综合表厂之一。凭借此卓越技术，该日内瓦钟表商匠心独运，将四个摆轮游丝整合于同一机芯当中，造就RD101机芯，攻克迄今为止被视为不可逾越的技术难关。

ExcaliburQuatuor腕表全球限量发行，将Roger Dubuis 罗杰杜彼的激情、果敢与创意表现得淋漓尽致。这款无与伦比的腕表秉承制表传统，同时凝聚多项技术创新，不仅配备四个摆轮游丝，动力储存显示机制也令人耳目一新。此两项卓越的技术（专利申请中）并非为研发而研发，而是对制表精准性不懈追求的力证。

万宝龙

尼古拉斯凯世镂空双时区计时码表（MontblancNicolasRieussec ChronographOpeHometime），以更精进的计时技术延续计时技术之父的光辉历史。市面所见的计时码表面目大同小异：表壳右侧为表冠，表冠上下有计时按钮，表盘有中置计时大秒针，另加一至两个定时器。尼古拉斯凯世计时码表家族，包括最新的镂空双时区计时码表则另辟蹊径，表壳左边8时位侧装配单一计时按钮（monopusher），一并控制计时启动、停止及归零三个程序，而且按钮位置配合右手拇指按压动作，亦可避免碰到硬物错误启动计时程序。

尼古拉斯凯世计时码表亦无中置

计时秒针，反而从1821年的原装计时仪器取经，8时位及4时位分置秒钟及分钟计时转盘；计时程序结束后，以固定指针指示出累积秒钟及分钟；两个计时转盘由一条镀玫瑰金搭桥相连固定，内嵌宝石轴承连接固定的计时秒针及分针的支轴。

除此之外，炭灰色镂空表盘上方布局别具一格，偏离中心的小时盘有两支大大的时分针显示本地时间，小时盘围着的窗口可见12小时制式转盘，显示原居地第二时区的时间：当中延续尼古拉斯凯世开创的转盘显示技术，由固定的hometime红色三角标记指示出原居地时间；表盘上三个转盘上下分布，表盘与机芯连成一体，既有技术趣味，亦见一望而知的美学笔触。

9时位置旁边有一弯原居地日/夜





显示，如同彗星拖着星尘尾巴；3时位侧有日历窗，显示本地时区的日期；下方两个计时转盘中间开口，让大家一睹垂直离合掣动装置、螺丝摆轮及游丝，以及有独特齿牙的擒纵轮等精密零件。穿梭不同时区之际，只要轻旋表冠，即可切定时针至本地时间，非常方便，过程中时针与机芯系统分离，无碍机芯的精确运作。

表盘表面有精美麦粒纹修饰，光影强弱随光线而变化，既悦目亦能烘托所有显示器的轮廓面貌；表盘两侧有两弯弧线空位，分别有“CHRONOGRAPH”及“NICOLASRIEUSS-EC”字样，以示其显赫家族血脉。表盘设计古典优美，与机芯的先进性能互相辉映，从两个转盘之间的开口，更可一睹机芯部份零件的精妙造工。

雅典

瑞士独立钟表制造商雅典表擅长研制创新的制表工艺，此次Basel

推出首枚搭载自制镂空机芯的独创镂空陀飞轮腕表。勒洛克厂房的制表大师不仅在这枚腕表上演绎先进制表技术，同时也将简约通透的美学设计理念展现于世人面前。这款腕表独一无二，令人难以忘怀，是制表师向雅典表长达167年辉煌制表历史的致敬。

为了呈现最佳的镂空视觉效果，雅典表特别研制了拥有精致结构和完美平衡比例的全新机芯。12点钟位置的发条盒与6点钟位置的擒纵装置相互辉映，擒纵装置上面的大钢轮刻有品牌名称、标志和动力储存。机芯表面以显眼的喷砂和抛光处理作装饰，形成强烈对比；金属零件镀上不同色彩，提升视觉享受；人手打磨的斜面夹板以缎面打磨的太阳光线放射纹作点缀；深红色的红宝石在夹板上发出耀眼光芒。

红金表款的齿轮轮系均镀上铑，而铂金版本则镀上18K黄金。蓝钢

螺丝与湛蓝的硅质零件相互搭配完美呈现，指针以叶片微微弯曲的形状为灵感设计而成，指针顶端部份镂空更添无限魅力。腕表配备的UN-170机芯的板桥参照品牌1922年生产的怀表的板桥设计而成，除了复刻经典之外，机芯的背部包含一块镌刻序号的旋入式编号牌，更显独一无二。

自1846年起，雅典表便以创新的制表技术享誉全球。经由雅典表打造的腕表，其高质量的与精准度为品牌在顶级制表界中建立无与伦比的声望。为了延续创意精神，雅典表持续不断地研发更新的制表技术，同时也是硅技术研制与使用的先驱者，《独创镂空陀飞轮腕表》同样使用了这项技术。手动上链机芯内可见一个用硅制游丝、锚型擒纵装置以及擒纵轮组成的飞行陀飞轮动力储备长达170小时，相当持久。独创镂空陀飞轮腕表备有红金和铂金两种版本，各限量发行99枚。✂





Take a Teeth Spa

给牙齿做Spa

撰文/Carrie

牙齿健康毋庸置疑是决定生活品质的重要前提之一，随着进入老龄化社会我们将学习更久地同我们的身体相处，保护身体器官变得尤为重要。牙齿不仅是微笑的门面，也是享受美食的工具，适时地给牙齿做个spa，是非常多中国人需要向西方人学习的生活习惯之一。牙齿spa不单单是清洗和保养牙齿，也包括了整个口腔的护理，在健康的同时，也要确保舒适、快捷和方便。乘着午休、或者周末逛街的间隙，在一间别致的美容院来一场牙齿spa吧！

When you get your picture taken, everyone says, "Say cheese! Smile!" So you do — you open your mouth and show your teeth. When you see the picture, you see a happy person looking back at you. The healthier those teeth are, the happier you look. Why is that? It's because your teeth are important in many ways. If you take care of them, they'll help take care of you. Strong, healthy teeth help you chew the right foods to help you grow. They help you speak clearly. And yes, they help you look your best.

早晚的呵护异常重要

有两种人，一种朝九晚五，大多数时间能看见阳光，权且叫做阳光族；一种月光族，生活习惯和前者完全不同。阳光族起床闹钟响的时候，月光族还没有睡，往往月光族要起床的时候，阳光族已经准备下班了。月光族的生活往往被视为另类，但他们的习惯几乎和日光族相似，需要一日三餐，需要醒来和睡前刷牙，不过进行的时段不同罢了。

月光族熬夜的时候，半夜经常饥肠辘辘，吃夜宵，喜欢味道刺激浓烈的小吃刺激饥饿的胃，这种刺激过后，应该立即清理口腔，刷牙或者剔牙，不过这常常被忽

略。夜工作者多数喜欢抽烟，打发漆黑的小憩，可能不断地喝咖啡或者茶提神，牙齿发黄的几率增加了好几倍。也可能累到忘了刷牙的地步，马上瘫在床上摆成“大”字，这时候蛀牙们则做好准备开始进攻了。

而对于能够坚持照顾好牙齿的阳光族来说，美丽的牙齿是他们的“门面”，

所以安排每天花短短的几分钟漱口刷牙，长久的坚持会使牙齿得到最基本的保护，这其中可能只有刷牙方式上存在的“危机”。因为很多人可能一辈子都在刷牙，却始终没有得到最科学的刷牙方式：牙刷能够和牙齿保证45

度角，最能有效去除牙渍，同时不伤害到牙龈，持续让牙刷在口腔中工作2分钟，充分把每一颗牙齿都照顾到，彻底清除牙菌膜。对于牙缝中塞入的小残渣，一定要用牙线剔除，否则长时间压迫牙床可能导致牙周炎以及口臭。最好能够隔三个月洗一次牙，借此清除牙石，牙石清除后，要清除牙菌膜便会更容易、更彻底。

护牙从幼年做起

早、晚刷牙固然重要，但最佳时间是在每次进食后3分钟之内。因为饭后3分钟之内，口腔内的细菌开始分解食物残渣的酸性物质，腐蚀溶解牙釉质。刷牙时间长，或刷牙力度大并不会让牙齿更干





刷牙时间长，或刷牙力度大并不会让牙齿更干净。实际上，这反而可能损害牙齿上的保护膜。刷牙的时间在2分钟左右，稍微用力，而且施力均匀。



净。实际上，这反而可能损害牙齿上的保护膜。刷牙的时间在2分钟左右，稍微用力，而且施力均匀。尽管随着刷牙时间和力度的慢慢增加，牙垢渐渐减少，但是时间超过2分钟，用力更猛，也并不会去掉更多牙垢。

今年爱牙日的主题是“婴幼儿口腔保健”，从婴幼儿开始保护牙齿，为牙齿创造良好的生长环境是非常必要的。比如小宝宝喝母乳之后应该用白开水漱口，或者用纱布蘸上温开水或淡盐开水给宝宝清洁口腔，这样可以预防口腔炎症。

宝宝萌出第一颗牙后，妈妈可以用纱布蘸水擦牙床。同时，可选用套在手指上的指套牙刷来为小宝宝刷牙，这样不仅能洁齿，还能轻轻按摩牙龈。

宝宝有专门的特制牙刷。这个时期的宝宝接受能力和模仿能力相对较差，每天饭后、睡觉前应由妈妈给宝宝刷牙，宜用淡盐开水刷，尽量少用牙膏。这主要是为了培养孩子的卫生习惯。宝宝长

出8-11颗牙齿时，更换一把尖型刷毛的硅质固齿牙刷。宝宝长出11颗牙后，就可用真正的牙刷让宝宝来练习刷牙。刷头大小要适合宝宝口腔大小，刷毛大小相当于宝宝的四颗门牙的宽度为宜，也一定要柔软，不能擦伤宝宝娇嫩的牙龈。

通常乳牙完全换完以后，也就是十二三岁新生恒牙完成替换工作之后进行序列矫形最好。很多人都觉得戴牙套很不好看，所以迟迟不愿意下决心，错过早期治疗时段，就需要花更多的时间和精力。好在任何年龄矫正牙齿都是有可能的，因此如果现在才下了狠心给牙齿整形也算亡羊补牢吧。年龄越大，矫正牙齿需要的时间会越长，大约会在2年左右时间，视复杂程度不同而不同。

夜间的磨牙之殇

夜间的紧咬牙和夜磨牙虽然暂时不会感到有什么痛苦，但是长期下去，可引起牙齿牙合面和邻面的严重磨损，顽固性磨牙症会导致牙周组织破坏、牙齿松动或移位、牙龈退缩。夜间磨牙口腔内

的分泌液减少，牙齿得不到必要的润滑，牙齿的磨损是很大的，往往醒来后会有不同程序的发酸或疼痛。它可能会引起咀嚼肌功能异常，如咀嚼肌功能亢进、痉挛、疲乏、疼痛，肌肉收缩不平衡、牙合位异常，长期下去可能引起下颌关节处疼痛，关节弹响受到影响。

磨牙症状较轻时可不做处理，注意休息。如果感觉影响正常生活，应到医院检查肠道寄生虫病，因为寄生虫的蠕动刺激神经，可能引起神经的反射作用而

发生磨牙，在医生的指导下杀虫、驱虫。顽固性病例应制作颌垫，睡前戴上，可防止直接磨损牙齿。

目前中枢神经机制有趋势认为，磨牙与梦游、遗尿、噩梦一样是一种不自主的下意识动作，是睡眠中大脑部分唤醒的症状，这也是与白天情绪有关的中枢源性的睡眠紊乱，可能由身体内部的或外部的、心理的或生理的睡眠干扰刺激所触发。因此，排除身体本身的症状源，心理方面的调整非常必要，精神高度紧张的时

候，比如恐惧、注意力过于集中、愤怒都可能引发磨牙。

美白牙齿的科学选项

许多上班族爱喝咖啡、茶、果汁等饮品，但都是造成牙齿色素沉淀的元凶，国内就有85%上班族平时爱喝咖啡或茶饮，浑然不知“凡喝过必留下痕迹”，茶让牙齿染色的机率高达5倍，咖啡更造成染色的机率更高出10倍之多。

想要维持牙齿洁白，就要避免食用易染色的饮料、食物。若实在想吃，那么食用或饮用后最好立



即刷牙，即能维持牙齿一定程度的洁白。

如果你的牙齿属于“顽固型”很难刷出白瓷的效果，就给自己选择快速便捷的高科技牙齿美白法。我们可以用“奢华”来形容，因为它将针对不同牙齿问题给予更专业的护理。

冷光牙齿美白

适宜人群：外因性色素牙(咖啡、茶渍、烟渍沉积)、中轻度四环素牙、药物性变色牙及遗传性黄牙等。

这是号称快速而又安全的牙齿美白技术。低温冷光避免了治疗过程中对牙神经的刺激。美白剂的主要成分为过氧化氢，一次性、无刺激。优点是过程十分简单，在牙龈边缘涂上一层保护剂，然后在牙面涂美白剂，用冷光美白灯照射(根据牙齿染色程度光照8~10分钟)，之后除掉美白剂，再涂一层新的美白剂。此过程反复三次，全过程不过30~40分钟。

牙齿漂白

适宜人群：适用于轻度的色素牙发育不全，因年龄增长牙釉质改变引起的牙色发黄。

漂白，就是定做一个透明的牙托，每晚将药液挤在牙托上，戴着牙托入睡。漂白分为“外”和“内”两种：外漂白术适用于中度无缺损的氟牙症和四环素牙的脱色治疗，3~5周即可取得满意的效果；内漂白术主要用于前牙变色、无髓牙或严重四环素变色牙的修复，方法是先做常规根管治疗，然后用蘸有30%过氧化氢的小棉球置入髓腔内，用氧化锌丁香油粘固粉严密封闭，最后窝洞用复合树脂充填。这种方法对牙齿损伤比较大，而且非常疼。

烤瓷牙

适宜人群：适用于中、重度四环素牙、氟斑牙、釉质发育不全、牙齿有裂纹、残缺、坑洞的严重个例，美白效果明显。

尤其对于有牙齿缺损的情况，比较好的美容修复方法就是烤瓷牙，这也是目前密合度最好、颜色效果最接近天然色的口腔修复体。由于烤瓷牙表面细菌无法生存，因此除了美白效果外，还不会出现蛀牙。

激光美白

适宜人群：四环素牙、氟斑牙症状还不需要做烤瓷的人群，希望牙齿变白及更白的时尚人群。

激光美白牙系统对由四环素引起的成年黑色色素，以及长年吸烟而留下的深度烟斑，有神奇的美白效果。因为，激光美白牙系统的光波碰到和牙齿本色反差极大的色素沉淀会发生强烈的催化反应，巨大的反应之下效果就越明显。据介绍，激光美白牙系统在美牙的过程中，患者毫无痛感，没有任何副作用，对娇嫩的牙龈



也没有伤害。既省时省力、又省钱省心。

牙涂料美白

适宜人群：四环素牙、氟斑牙症状还不需要做烤瓷的人群。

最新美白牙齿方法，用白色的牙涂料涂刷牙齿，牙涂料粘附在牙面上，改变牙齿颜色达到美白牙齿。涂刷牙涂料遮盖美白牙齿跟牙齿底色无关，不论什么原因、什么颜色的牙齿包括四环素牙、氟斑牙，只要想白就可以用牙涂料涂白牙齿。用牙涂料美白牙齿，想多白涂多白，用牙涂料几分钟轻松美白牙齿。

超声波洁牙美白

适宜人群：四环素牙、氟斑牙症状还不需要做烤瓷的人群。

超声波龈上洁治术（俗称洗牙）指的是用洁治器械去除龈上牙石，菌斑和色泽并磨光牙面，以延迟菌斑和牙石的再沉积。但因龈上牙石常常与浅的龈下牙石相连，因此专业的洗牙应同时去除龈沟内，即约是龈缘下3mm内的牙石，对再深层的龈下牙石，则需以后做龈下刮治。

喷砂洁牙美白

适宜人群：四环素牙、氟斑牙症状还不需要做烤瓷的人群。

喷砂洗牙，是使用特制的喷砂牙粉（以碳酸氢钠粉末为主要成分），利用高压将水和生物海盐混合后在距离牙面3mm的位置喷射以达到清洁效果，在去掉烟斑、茶渍、咖啡及其它饮品造成的色素沉着和牙齿软垢的同时，还可抛光牙齿，恢复牙齿的自然光泽。

牙托美白法

适宜人群：四环素牙、氟斑牙症状还不需要做烤瓷的人群。

牙托美白也是在欧美比较流行的一种牙齿美白方法，属于家庭型

的牙齿美白产品。使用者可以根据牙齿形状很简单的制作一个齿模。每晚将美白剂和定向酶放在齿模里，戴着齿模20分钟后即可取下，连续使用9天。✕





Game of Color

色彩游戏

撰文/Carrie

室内的色彩是一门学问，它关系到整个空间的气氛，不同的空间按其性质、布局、装潢需要不同的色调来调整它的视觉效果，从而影响人们对其空间大小、温度冷热的感受。在一家专业的设计公司里，颜色是需要在规划初期就纳入考虑的重要事项之一，它不仅要配合到墙面、地板、电器等硬件设备，还要延伸至摆设、主人喜好的用品等细节，非常考验设计师的想象力与对环境的掌控力。

Indoor color is a science. It is related to the atmosphere of the space. Decoration of different space needs different colors to adjust its visual effects according to its nature, layout, the size of space and so on. In a professional design company, color needs to be put into the whole planning at the beginning of considerations, it should not only fit to the wall, floor, electrical appliances and other hardware devices, but also extends to the display, the preferences of the owner of goods and other details.



每一种颜色都具有特殊的心理作用，能影响人的温度知觉、空间知觉甚至情绪。色彩的冷暖感起源于人们对自然界某些事物的联想。例如，从红、橙、黄等暖色会使人联想到火焰、太阳，从而有温暖的感觉；从白、蓝和蓝绿等冷色会联想到冰雪、海洋和林荫，而感到清凉。

基于色彩的彩度、明度不同，还能造成不同的空间感，可产生前进、后退、凸出、凹进的效果。明度高的暖色有突出、前进的感觉，明度低的冷色有凹进、远离的感觉。在空间狭小的房间里，用可产生后退感的颜色，使墙面显得遥远，可赋予居室开阔的感觉。

色彩的明度和纯度也会影响到人

们的情绪。明亮的暖色给人活泼感，深暗色给人忧郁感。白色和其它纯色组合时会使人感到活泼，而黑色则是忧郁的色彩。这种心理效应可以被有效地运用。例如，自然光不足的客厅，使用明亮的颜色，使居室笼罩在一片亮丽的氛围中，会使人感到愉快。

五颜六色的多姿多样

墙面的色彩构成了整个房间色彩的基调，家具、照明、饰物等色彩分布，都受到它的制约。首先要考虑居室的朝向，南向和东向的房间，光照充足，墙面宜采用淡雅的浅蓝、浅绿冷色调；北向房间或光照不足的房间，墙面应以暖色为主，如奶黄、浅橙、浅咖啡等色，不宜用过深的颜色。另外，墙面的色彩选择还要和家

具的色彩、室外的环境相协调。对于家具起背景补托作用的墙面色彩如果过于浓郁凝重，则起不到背景作用，所以宜用浅色调，不宜用过深的色彩。如果室外是绿色地带，绿色光影散射进入室内，用浅紫、浅黄、浅粉等暖色装饰的墙面则会营造出一种宛如户外阳光明媚般的氛围；若室外是大片红砖或其它红色反射，墙面以浅黄、浅棕等色为装饰，可给人一种流畅的感觉。

色彩心理学家认为，不同颜色对人的情绪和心理的影响有差别。暖色系列：红、黄、橙色能使人心情舒畅，产生兴奋感；而青、灰、绿色等冷色系列则使人感到清静，甚至有点忧郁。白、黑色是视觉的两个极点，研究证实，黑色会分散人的注意力，使人产





方法表现麻、纱、椰织等材质的天然感觉，是非常现代派的自然质朴风格。

方案二：银蓝+敦煌橙=现代+传统

以蓝色系与橘色系为主的色彩搭配，表现出现代与传统，古与今的交汇，碰撞出兼具超现实与复古风味的视觉感受。蓝色系与橘色系原本又属于强烈的对比色系，只是在双方的色度上有些变化，让这两种色彩能给予空间一种新的生命。

方案三：蓝+白=浪漫温情

一般人在居家中，不太敢尝试过于大胆的颜色，认为还是使用白色比较安全。如果喜欢用白色，又怕把家里弄得像医院，不如用白+蓝的配色，就像希腊的小岛上，所有的房子都是白色，天花板、地板、街道全部都刷上白色的石灰，呈现苍白的调性。但天空是淡蓝的，海水是深蓝的，把白色的清凉与无瑕表现出来，这样的白，令人感到十分的自由，好像是属于大自然的一部分，令

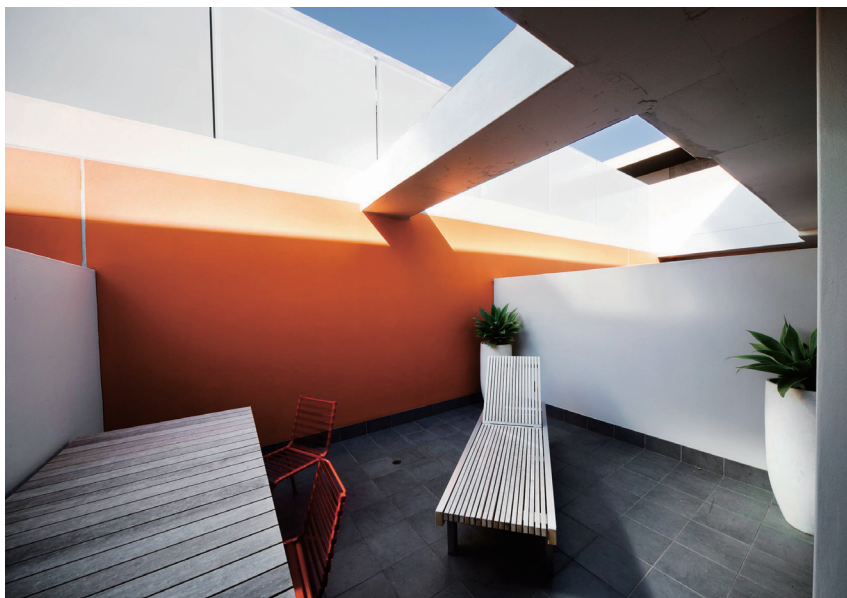
生郁闷、乏味的感觉。长期生活这样的环境中人的瞳孔极度放大，感觉麻木，久而久之，对人的健康、寿命产生不利的影响。把房间都布置成白色，有素洁感，但白色的对比度太强，易刺激瞳孔收缩，诱发头痛等病症。

正确地应用色彩美学，有助于改善居住条件。宽敞的居室采用暖色装修，可以避免房间给人以空旷感；小的房间可以采用冷色装修，在视觉上让人感觉大些。人口少而感到寂寞的家庭居室，配色宜选暖色，人口多而觉喧闹的家庭居室宜用冷色。同一家庭，在色彩上也有侧重，卧室装饰色调暖些，有利于增进夫妻情感的和谐；书房用淡蓝色装饰，使人能够集中精力学习、研究；餐厅里，红棕色的餐桌，有利于增进食欲。对不同的气候条件，运用不同的色彩也可一定程度地改变环境气氛。在严寒的北方，人们希望温暖、室内墙壁、地板、家具、窗帘选用暖色装饰会有温暖的感觉，反之，南方气候炎热潮湿，采用青、绿、蓝色等冷色装饰居室，感觉上会比较凉爽些。

几种经典颜色搭配

方案一：黑+白+灰=永恒经典

黑加白可以营造出强烈的视觉效果，而近年来流行的灰色融入其中，缓和黑与白的视觉冲突感，从而营造出另外一种不同的风味。三种颜色搭配出来的空间中，充满冷调的现代与未来感。在这种色彩情境中，会由简单而产生出理性、秩序与专业感。近几年流行的“禅”风格，表现原色，注重环保，用无色彩的配色





人心胸开阔，居家空间似乎像海天一色的大自然一样开阔自在。

方案四：黄+绿=新生的喜悦

在比较年轻人士的居住空间中，使用鹅黄色搭配紫蓝色或嫩绿色是一种很好的配色方案。鹅黄色是一种清新、鲜嫩的颜色，代表的是新生命的喜悦，最适合家里有小baby的居家色调。而绿色是让人内心感觉平静的色调，可以中和黄色的轻快感，让空间稳重下来。所以，这样的配色方法是十分适合年轻夫妻使用的方式。

巧用色彩有助健康

“颜色也能治病”，这样的说法也许你还是头一次听说。但最近，专家已经证实：如果使用得当，五颜六色的家居颜色真能成为一种有益健康的“营养素”。如何巧用色彩呢？

红色会刺激神经系统，增加肾上腺素分泌，增强血液循环。但接触红色过多，会让人产生焦虑情绪。所以，失眠、神经衰弱、心血管病患者不宜使用红色装饰家

居，以免加重病情。

橙色可以诱发食欲，有助于钙质的吸收，如果你家的孩子食欲不振或者需要补充钙质，不妨给他装饰一个以橙色调为主的房间。

黄色能活跃思维，但金黄色的装饰易造成情绪不稳定，所以，患有抑郁症和狂燥症的人不宜用金黄色装饰家居。

绿色有益消化，能够促进身体平衡，并起到镇静的作用，对好动或身心受压抑者有益。因此，绿色对容易疲劳的人以及情绪消极者有一定的治疗作用。

蓝色能降低脉搏的跳动频率，调节体内平衡。所以，在卧室使用蓝色，可消除紧张情绪，有助于减轻头痛、发热、失眠症状，是老年人及心脑血管病人的最佳选择。此外，蓝色还适合用脑过度的白领一族。

紫色可维持体内钾的平衡，有安神作用，但其对运动神经和心脏系统有压抑作用，所以心脏病患者应慎用紫色装饰居室，过于艳丽的紫色也容易引起心悸、心神不宁。

靛蓝色会影响视觉、听觉和嗅觉，可减轻身体对疼痛的敏感度。术后伤口正在恢复的患者可以选择一些靛蓝色的家居饰品，或者干脆将房间刷成靛蓝色。❖





上海机场虹珠苑

地理位置

上海机场虹珠苑宾馆隶属于上海机场（集团）有限公司，坐落于传统文化底蕴深厚的朱家角古镇，毗邻淀山湖、东方绿舟，距上海国家会展中心30分钟车程；距虹桥机场35分钟车程。

酒店特色

宾馆拥有精心打造的别墅及客房153间，培训作为品牌的一大特色，设有大小会议室10个，会场内电脑、投影、同步摄录功能完善。宾馆内四面环水、典雅灵动，以园林式风格为主，四季景致漂亮，任何季节在此散步都让人心情舒畅。

酒店设施及服务

免费有线宽带网络、水景餐厅、河景餐厅、网球场、垂钓、体育中心、免费泊车、书吧、咖啡吧



上海机场虹珠苑宾馆
地址：上海市青浦区朱家角镇复兴路333号
电话：60829898
微信公众号：hongzhuyuan



Global Seafood Markets

沿着大海去尝“鲜”

撰文/Carrie

在饕客眼中，好的食材、好的季节是和厨艺同样重要的先天条件，苛刻当季美食的食客甚至会亲自追溯到食材的发源地，按图索骥，掌握食物根源上的新鲜和纯净。在海鲜的狂热分子看来，没有比全球著名海鲜产地的海岸线更有诱惑力的地区了，无论是平民化的海鲜市场，还是当地家喻户晓的米其林星级餐厅，良好的地理位置都为它们增添了一抹得天独厚的光环，令人神往。

Seafood is a global commodity traded all over the world, following a long, complex and non-transparent supply chain. It also serves as an important source of protein for millions of people every day. Many markets on our list are wholesale fish markets, like Tsukiji Fish Market in Tokyo, which handles more than 2,000 tons of seafood a day. Other smaller markets, like Mercato Centrale in Florence, provide fresh produce, meats, cheeses and prepared foods that reflect the traditional cuisine of the area.



筑地鱼市

日本最大海鲜市场东京筑地市场，其鱼市的历史可以一直追溯到江户时代。德川家康将军为满足江户初期城市居民的菜篮，把大阪的渔民移到江户湾作业，成了鱼市的起点。渔民将鱼纳给幕府后，剩余的就在日本桥的鱼市贩卖。鱼市发祥地的纪念碑至今还立在日本桥边。

筑地市场内部叫做“场内”，而附近350余家的商店街则被称做场外市场。在这里购物是最吸引人的了。鲜鱼、咸鱼、干鱼、贝类、各种海产、精肉、厨房用品和茶叶，样样都是严加筛选的上等品。从早上6点到10点之间是市场最热闹的时间，购物之余，不防品尝这里的早餐，最有名的莫过于700日元的金枪鱼饭。

日本尽管国土面积小、资源匮乏，但鱼类资源十分丰富，渔业很发达，筑地市场可以说是世界上最大的鱼类海产品的市场了。今天的筑地市场已经发展成了日本首屈一指的鱼市场，并且还有一个功能即全日本鱼价的导向标。鱼在这里不仅是一种食品，也是一种文化。

波盖利亚

巴塞罗那的博盖利亚菜市场绝对是一个治愈系菜市场，告别那些你印象中的乱哄哄、湿漉漉、脏兮兮吧，这里是一个生机勃勃活色生香的色彩集中营！在博盖利亚摆摊儿可不那么简单，摊主们有着丰富的艺术灵感和创作激情，他们会用尽心思把摊子装置一番，比如有些摊主把樱桃码得整齐得仿佛让你觉得他得了强迫症一般，就卖个鸡蛋恨不得让你觉得他们在卖复活节彩



蛋；摊主们也穿得精神有特色，甚至会打扮成超级玛丽在售卖鲜榨果汁……

洋蓟、秋葵、鳄梨、无花果、番荔枝、松露、伊比利亚黑猪肉火腿、龙虾……那些你认识的不认识的上万种水果、蔬菜、肉类、海鲜、调

料……性感又可爱，新鲜又娇嫩，种类繁多却整齐精致，随便拿个相机一拍就能拍出一张明信片。

那些标着IBERIO、或者JABUGO的火腿，千万别小看了他们，这可是万金才可收入囊中的西班牙火腿。西班牙火腿大抵分为伊比利亚

火腿和塞拉诺火腿，前者属于高级火腿，而后者则是普通级别。最顶级的哈蒙来自一个名为Jabugo的西班牙小村庄，热爱生火腿的人无论如何只要听到这个名字，就会无比向往。

Iberio火腿每条重七公斤，由埃斯特雷马杜拉自治区特有的猪种制成，完全以高温风干后再用蜡封上，几乎所有的脂肪都在高温风干的过程中变成油流了出来，可以算是低胆固醇的食物。独特的养殖方式使脂肪较一般的猪少，不会令人发胖，口感滑而不腻。

锦市场

位于京都中部锦小路通中“寺町通—高仓通”区间的锦市场，外貌并不古朴老旧，却已是400岁高龄。和西班牙巴塞罗那的“波盖利亚菜市

场”不同，锦市场并非以“色”相诱人，没有那么性感可爱的水果和蔬菜，也没有香味浓郁的万金火腿，他们仿佛京都人的气质，淡然雅致，萃取出时间的味道，让味蕾在不知不觉中绽放。

锦市场开办自400年前的天正年间，当时这里是京都人口稠密的中枢地区，因其清冽的地下水涌出地面而适合储藏肉类，故当时作为鱼鲜肉禽市场而开设，到了江户时代，成为繁荣一时的鱼市场。如今的锦市场，400米的狭长通道上分布着140多家店铺，售卖的品类已经丰富到渍物、海鲜、京野菜、章鱼烧、和果子、佃煮、清酒、陶器、刀具、鲜花等，成为不折不扣的“京都的厨房”。

在锦市场，最让人过目不忘的当属

五花八门的渍物了，“渍物”不是我们理解的有污迹的东西，而是我们常说的咸菜或者酱菜。延续古法腌渍而成的京渍物，被自然散放在一个个大木桶上，种类齐全，颜色丰富。店家会把每一种都切成小片让食客品尝，咸咸的、微辣的、甜酸的、酸辣的，一口一天地。渍物除了可以作为下酒菜，也可以当做套餐定食中的开胃小菜，在京都人的午便当和晚料理中自然少不了它的身影。

里亚托

威尼斯的里亚托市集一直是全球顶级厨师和饕客的美食圣地。有哪个市集像里亚托市场这样得天独厚，紧邻着古老而美丽的里亚托桥，坐落在波光潋滟的大运河畔？波光倒影中，鱼贩吆喝的声浪此起彼伏，那连说带唱的语调总让人怀疑，他



们叫卖的成分少，自娱娱人的成分倒比较多。

而身为威尼斯这“海上女王”子民的婆婆妈妈们，大冷天的，虽然只是上菜场，打扮也不马虎，皮草大衣、皮草帽都穿戴上身，脸上还不忘挂一副墨镜，冬阳可烈着呢。好奇的游客也来凑热闹，东看看、西瞧瞧，什么都觉得新奇。在天光水色的映照下，露天蔬果市集上的罗勒绿得更苍翠、西红柿红得更艳丽、节瓜花金黄得更灿烂。

至于海鲜鱼货，那更精彩，威尼斯毕竟是水城，吃鱼更胜食肉。鱼摊都集中在古色古香的鱼市里，摊摊鱼鲜虾美，吸吸鼻子，闻到是清新的海藻味，可见新鲜。除了鱼虾，威尼斯的蛤蜊面和墨鱼炖饭可是大大有名，春季还买得到软壳蟹和它处少见的虾虎鱼。

别忘了威内托地区特产的菊苣，出了威尼斯就难以买到，更别说意大利了。旅人来到意大利不妨买一点来尝尝，口感很别致：如花的那一种，叶嫩多汁，适合拌色拉；佛手般的另一种，口感较爽脆，不但可以做成色拉，也经得起炙烤，威尼斯的大厨甚至会把它做成甜点。

首尔市场

首尔鹭梁津水产市场至今已有80余年的历史了，共有3400余名水产业相关人员在这里工作，在首尔市日常消费的水产品中，几乎有百分之六十以上都来自于这里。

韩国本身就是三面环海的岛国，水产品的种类非常的丰富，每天都有差不多350-400吨，各式各样来自东海、西海、南海这三面海洋当天打捞出的水产品以飞机运送到这

里，流程简单，费时2-6个小时左右。商人们为了买到最新鲜的水产品，每天凌晨都会举行竞价活动，一般贝类是在凌晨1点，鲜鱼是在凌晨1点半，活鱼是在凌晨3点，很辛苦却也是最真实的生活。

来到这里，才觉得平时在韩国吃的海鲜锅都不算什么了，品种之多，几乎只有你想不到，没有它不卖的，价钱也会比外面划算的多，最妙的一点是，这里可以现买现吃。在鹭梁津的水产市场的地下一层，会有海鲜加工的小店，每人的座位费是2000韩币，提供生菜、水和酱油辣根，若是只买了三文鱼、寿司或者小活章鱼类的就可以直接吃了，但如果是像螃蟹、虾或者鱼类贝类等需要加工的，店家则会视情况收取2000-12000韩币不等的手工

费，相当方便。

除了水产品，鹭梁津水产市场还有腌制泡菜时候所需的各种鱼虾酱，所以每到午餐、晚餐时间，慕名前来吃生鲜的客人们接踵而至，日均约有上万名顾客，其中不乏很多外国游客，喜欢生鲜类的你若是想要尝到最地道的韩国海鲜，一定不能错过。

顶级餐厅

如今在海边并不是只有海鲜市场上的生鲜可吃了，世界各地的顶级海滩餐厅也成为了一众一流大厨争相施展身手的地方。坐在满天星斗下，脚埋在沙子里，耳边是阵阵波涛声，这让你的感官在愉悦中变得更加灵敏。不论你喜欢的餐厅类型属于高雅还是休闲、热闹还是浪





漫，你都能从中找到可以满足你的海边假日梦想的地方。

法国埃兹镇，安朱纳私人海滩餐厅（Anjuna Plage Privee—Eze, France）

这家位于海边小镇埃兹的餐厅价格不菲，但评价很不错。这里以细节见长，装修风格犹如一个优雅的海盗湾。正餐有盐烤鳕鱼、乳猪、金枪鱼生鱼片等精致开胃菜。如果海风太冷，侍者甚至还会给你送上一条披风。

乌拉圭何塞伊格纳西奥，足迹酒店（Parador La Huella— José — Ignacio, Uruguay）

想在吃饭时谈天说地的人应该去足迹酒店，这是一家时髦的牛排海鲜餐厅，菜品的卖相、口味俱佳。这里的山羊奶酪沙拉、碳烤海鲈鱼、牛奶焦糖火山蛋糕相当美味。

阿鲁巴萨瓦内塔，飞鱼骨餐厅（Flying Fishbone—Savaneta, Aruba）

在这个棕榈摇曳的腐败之地，请甩掉鞋子，把脚埋进桌子底下的沙子里。这里的价钱不便宜，不过看看菜单上的铁盘煎鹅肝、勃艮第红酒、蜗牛、松露馅墨西哥玉米饼，也确实值得挥霍一次。

西印度群岛尼维斯，四季酒店芒果餐厅（Mango at the Four Seasons—Nevis, West Indies）

位于平尼海滩（Pinney's Beach）的这个露天餐厅风景极佳，以供应热带餐饮为特色。夏季时令的鲑鱼沙拉浇百香果蜂蜜汁可以搭配凤梨奶霜酒烧虾、叶子凉拌卷心菜、芒果油蘸加勒比大鳌虾等美味。

澳大利亚悉尼，淡水海滩Pilu餐厅 The Kiosk餐吧（The Kiosk at —

Pilu at Freshwater—Sydney, Australia）

喜欢在海边享用酒吧式食物的人，Pilu餐厅的这间餐吧是一个好去处。这里有煎尖吻鲈、回锅肉、松露奶油土豆泥和啤酒炸薯条，还有更为清爽的现开壳悉尼本地牡蛎配黄瓜青柠刨冰。

巴巴多斯圣詹姆斯教区，达芙妮餐厅（Daphne's — St. James Parish, Barbados）

这家环境奢华的餐厅主打热带海鲜，烹饪手法结合了高级料理和乡村土菜的元素。午餐的特色菜品有水牛奶布瑞塔奶酪配帕尔玛火腿、安达卢西亚番茄冷汤；晚餐有牙买加酱烤猪排配腌渍青香蕉、烤辣椒和南瓜，当地产大鳌虾尾配蒜蓉西兰花、炸番薯条和辣蛋黄酱等。别忘了留点肚子给柠檬酒浸提拉米苏、番薯冰激凌（现场搅拌）或史

密斯奶奶苹果生姜雪贝。眼睛尖一点的人没准会发现哪个明星——达芙妮餐厅是娱乐界人士常来的地方。

希腊马拉地岛，潘提里斯马拉地度假村餐厅（Pantelis Marathi—Marathi, Greece）

在去往这家位于小岛上的已有35年历史的希腊菜餐厅之前，请先练习一些词的发音：你可能会点xynomyzithra（克希诺米西特拉，一种希腊奶酪）、moussaka（穆沙卡，茄子肉酱千层派）、kataifi（卡泰

飞，糖浆面丝卷）。原材料来自当地的小型农户，经精心烹调而成。

意大利马萨卢布伦赛，Lo Scoglio da Tommaso餐厅（Ristorante Lo Scoglio da Tommaso—Massa —Lubrense, Italy）

这家位于海滨的餐厅为家庭式经营，自1958年开业以来，一直主打正宗地中海风味。炸鱿鱼仔和龙虾面是当地人和游客都十分喜爱的菜式。你有勇气的话，饭后甜点可以尝尝阿马尔菲海岸特色的巧克力茄子。

马尔代夫马累，灯塔餐厅（The —Light—house Restaurant—Male, Maldives）

有名的灯塔餐厅坐落在美丽的一个珊瑚礁岛上，面朝印度洋。现开壳的法国芬迪加（Fin de Claire）生蚝配冰镇红酒醋和面丝裹炸老虎虾浇芒果百香果酱，都是这里的拿手菜。其它强项还有塔斯马尼亚鲑鱼做的俄式酱汁面（Stroganoff）及威灵顿龙虾馅饼（lobster Wellington）。✕





Verona Opera Festival

维罗纳歌剧节

撰文/李长缨

走过了森林、湖畔和乡间，从古文明智慧中汲取养料和灵感，来到了世界文化遗产——由古罗马斗兽场改建的维罗纳圆形歌剧场里，感受世界上最大的露天歌剧节——意大利维罗纳歌剧节。在这个有44层阶梯，可容纳3万人的古罗马剧场里，音响效果及视觉感受让所有观众都叹为观止，每年的六月至九月在这里举行的“维罗纳歌剧节”成为了全世界歌剧迷最期待和兴奋的节日。

We have passed forests lakesides rural areas and gained inspiration from wisdom of ancient civilization finally we find world cultural heritage-verona opera house reconstructed by colosseum of ancient Rome. We enjoy ourselves in the world largest outdoors opera festival-Italy verona opera festival. The ancient Rome opera house which has 44 floors and can hold 30 000 people has amazing visual and musical effect. Verona opera festival which is held here every June to September become the most exciting festival of operal fans in the world.

当今世界乐坛的歌剧明星，受到多明戈大师亲睐的中国女高音和慧，近年来一直受邀在维罗纳歌剧节的开幕演出中担任主角，她被西方媒体誉为意大利上世纪70年代杰出的阿依达扮演者Maria Chiara的继承人。让我们跟随和慧，一起走进维罗纳歌剧节。

和慧：1999年我第一次来到维罗纳，当时就在想，何时能站在这个舞台上，结果过了四年，我圆梦了，开始站在维罗纳演出了。从2005年开始，每一年我都会在维罗纳歌剧节演出。2012年的演出是在6月23日，这是一个巨大的圆形露天剧院，它是古代的斗兽场改造成的歌剧院，从1913年开始正式对外开放，《阿依达》是维罗纳歌剧院的保留剧目。在歌剧演出之前，布拉广场就充满了世界各地形形色色的人，所有咖啡馆饭店都坐满了人，广场上简直就是一个时装秀，绅士太太小姐们都十分漂亮，观众对歌剧的热情，在维罗纳歌剧院这样一个气氛下达到了一个极致。

在经过这样一个浸有2000年历史的斗兽场的通道，全部都是石头

铺成的路，歌剧院外观的墙全是石子儿铺成的。过了这个通道就到了舞台的侧幕。音乐会一般要到天快黑，夏天到晚九点以后才开始。每次开演之前，有一个人拿着锣，棒棒棒，敲三声，演出就开始，这也是这个节的一个特点，主要是怕下雨，用它来驱雨。我的化妆间很小很小，一出舞台就看到，哇，三万多观众，每个人拿着一个小蜡烛，好像就看到每个人的心都期盼着这场精彩的演出，面对全世界最大的露天剧场，巨大的舞台，这对于所有的歌唱家来说都是很激动人心的时刻。去年开幕演出由丹尼尔·奥伦指挥，非常棒的指挥，他曾在上海指挥上海歌剧院与萨尔茨堡歌剧院联合制作的《波西米亚人》，他在维罗纳28年了，指挥激情四射，我们的《阿依达》在他的带领下，每一年都是凯旋而归！

去年的维罗纳首演通过了3D的现场直播，70家影院的直播，19个国家的电视转播，引用的是1913年的版本，到了第二幕的时候，合唱队加乐队加舞蹈演员，整个舞台上几百人都在一起演出，宏大的场面是非常出效果的，我记得演到凯旋的时



候，天上的飞机飞过去，一个很大很圆的月亮就挂在天上，就像一个天然的布景一样。

维罗纳音响效果是很不错的，这么多年来一直是不用话筒的，它有天然的音响。我们排练的时候下面如果空无一人的话，扔一个硬币都能听得清楚。

每年维罗纳歌剧院，最害怕的是下雨，一到下雨就不得不停下来，我们有一次演阿依达，碰到下雨，观众一直等，几万个人站着等着雨停。很多人等雨的时候就在雨里唱歌，连卖冷饮的卖节目单的，都是用唱的声音去说，雨停了我们又接着演，真正结束的时候已经半夜两点多了，我记得第四幕我出来的时候，观众竟然满满的没有任何人走掉，歌剧观众对于歌剧的热情确实让人很感动。❖



Background Music Of Cinema

电影配乐

撰文/周浩风

如果说一种音乐风格像一座高山，那么成功的音乐人会在踏上山顶的一刻除了激动，也会更有征服更高山的欲望，而屡屡无为者只会一辈子在这座山顶，看着自己那渺小的成就而不舍离开半步。

If we describe one kind of music styles as high mountain then successful musicians will not only have sense of excitement but also have appetite to conquer higher mountains when they finally climb on top of the mountain. However unaccomplished people will keep staying on this mountain and reluctant to leave their little achievement for their lives.



现今，正是科技飞速发展的时代，各种电子设备的产生，使年轻人更偏爱宅在家里。电影院就比以前冷清了些。话虽如此，即使是在家中上网看电影，也算是电影的新一条生命脉络吧。

观众可能会因为过分投入剧情和画

面，忽视了音乐的存在。其实音乐在电影中有着不可磨灭的作用，甚至有时超过了画面的重要性。比如在看恐怖片时，音箱中传出的恐怖音效，刺耳的高音，能加剧恐怖的氛围；欧美大片中，震撼的管弦乐队演奏，能使观众观看搏斗或者枪战等场面更热血沸腾；在感人的情

节，一段安静的钢琴曲更是能催人泪下，回想起来才知音乐作用之大。

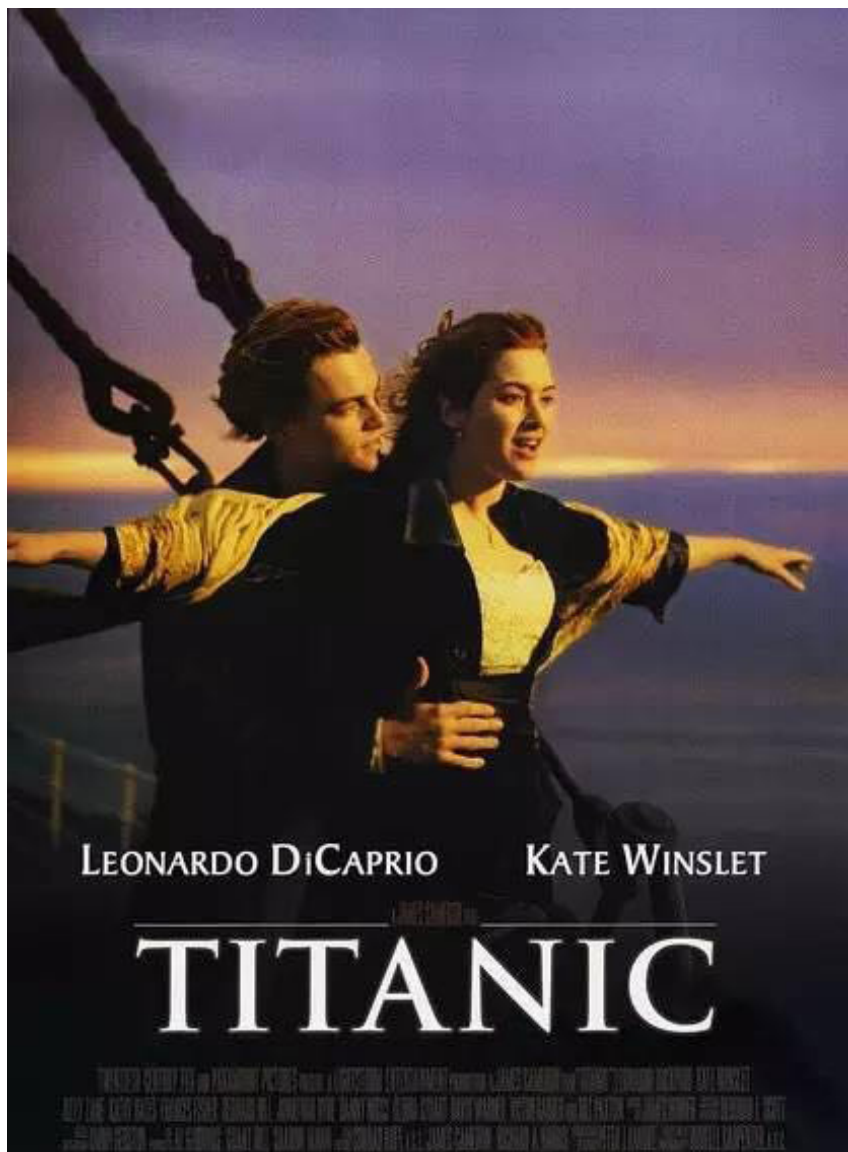
很多电影配乐的大师，都同时是著名的作曲家、指挥家、音乐制作人。虽然你可能不知道他们的名字，就像你听过很多流行歌曲，但只知道歌手的名字却不知道作曲人

是谁一样，配乐师的名字总是被演员和导演的光芒所掩盖。普及一下几位电影配乐的大师。

约翰·威廉姆斯（John Williams）是美国著名的作曲家，同时也是最早一批电影配乐家之一。早在1977年，他配乐的《星球大战》其中的音乐主题就已经被大家铭记于心。之后他更是为《辛德勒的名单》《哈利波特》系列创作了音乐主题和配乐。他的个人风格明显，是属于

管弦乐作曲的配乐家，所有配乐都是他通过作曲，制谱，乐队演奏，录音这个流程完成的，所以你听到他的配乐中，每个乐器都无比逼真，似乎就在耳边。

汉斯·季默（Hans Zimmer）是德国的电影配乐家。他和约翰差不多是一个时代从事电影配乐的，由于年轻，或是能力正在成长期，他的优秀作品比约翰稍晚。他著名的电影配乐作品有《角斗士》《狮子



王》《加勒比海盗》《盗梦空间》等。相较约翰，他的音乐风格不仅更全面，特别擅长现今电影中十分热门的电子化音乐。比如曾经要表达一个恐怖和紧张的气氛，需要使用数把小提琴，再极高音区无规则的变化，这对乐手的能力要求极高，同时耗资也较大。反观使用电子的声音，同样能达到那样的效果甚至更佳，但只需要在一台高级的电脑上就能完成了。

詹姆斯·霍纳（James Horner），美国著名音乐人、作曲家，好莱坞最负盛名的电影配乐大师。他曾经为《泰坦尼克号》《阿凡达》《狼图腾》《勇敢的心》《美丽心灵》《燃情岁月》等多部知名电影配乐。获得过11次奥斯卡提名，拿过两次小金人，两次金球奖，还有六次格莱美奖。

他是作曲天才，他谱出的曲子“让灵魂都颤动”，旋律十分优美，容易被人记住。泰坦尼克号的主题曲 My Heart Will Go On 大部分人都都会哼出那段经典的旋律。❧



The last Salsa 最后的Salsa

撰文/图片 Motuo

哈瓦那老城区一个外国游客满座的餐厅，餐厅内几个当地人卖力地演奏着沙尔沙，餐厅外一个老太跟着节奏步履踉跄地跳着沙尔沙。

我问服务生这老太是怎么回事？服务生告诉我，老太的家族以前是开厂的富人，革命后家人都逃亡去了美国，当时还年轻的老太不愿跟家人走，执意要留在这里。

背叛家族的老太失去了跟家人的联系，孤身走过了半个多世纪。如今依靠每月5美金的退休金生活，但老太从不乞讨，只是常到餐馆外跟着演奏跳沙尔沙。

有几次，老太闭上眼，似乎是要昏厥。人生只有一次，年轻人好好珍惜吧。一步错，步步错！我走过去递给老太十美金，老太疑惑了几秒，缓缓接了过去。✖

Wrestaurant in old downtown area of Havana was filled with foreign tourists where some locals was playing Salsa. A old lady was dancing with the music outside the restaurant.

I asked waiter how was the old lady. waiter told me her families was once rich people who flet to USA after revolution. At that time old lady was not willing to leave and finally stay here.

The old lady rebelled families and lost connection with them and spent 50 years alone. At present she lived with pension of only 5 dollars one month but she never beg. She was just dancing Salsa with the music outside the restaurant.

Sometimes she closed eyes and seem to faint. Young people should value life since everyone only has one life. I went to giving her 10 dollars. she felt puzzled at first and finally received it.



上海浦东华美达大酒店 打造您理想中的会务场所

您可以选择场地租赁或者会务包价，如需详情请联系酒店专业的销售团队：
86-21-50554666-1443, 1433, 1468

上海浦东华美达大酒店提供专业化装备的宴会厅和多功能厅。B1楼大宴会厅可容纳400人的豪华宴会，是庆典和大型会议的绝佳场所。除此之外，酒店还设6个全面装备的多功能厅，可容纳12 - 120人不等，在这里可以举办各种活动，董事会或者其他各种会议。所有的功能厅都配备专业的会务设施，而酒店经验丰富的宴会团队还可协助您策划和组织各类活动。

上海浦东华美达大酒店的服务宗旨就是为了确保活动的圆满完成，酒店专业化的团队能够满足您更具体的细节要求，争取为您打造最理想的宴会及会务一站式服务。



中国上海浦东新金桥路18号 邮编：201206
电话 +86 (21) 5055 4666 传真 +86 (21) 5030 8999
sm@ramadaplazapd.com www.ramadaplazapd.com

RAMADA[®]
PLAZA
PUDONG SHANGHAI
上海浦东华美达大酒店

Exhibition of Chinese New Year Picture collected by Mr Li Wen Mo

年中有画画中年 ——文墨堂藏年画精品展

年画是中国民间美术之龙头，属第一批被列入国家非物质文化遗产名录的项目。中国民间木版年画遗存丰富，但由于其为应时之物，用后即弃，故这些民间美术作品多已散逸。

李文墨先生2005年至2012年在住建部同济大学国家历史文化名城研究中心工作，2012年师从同济大学城市规划系城市遗产保护专家张松教授攻读历史城镇遗产保护与规划

设计博士学位，主持并参加了数十项历史城镇的保护项目。在历史村镇的田野调查中，逐渐对民间年画的遗存产生了浓厚兴趣。经过十余年的收集和整理，传统年画的收集已达两千余张。

以“存留往迹，以物传人，延承传统，启发未来”为宗旨，华东师范大学文化建设委员会和华东师范大学民俗学研究所将于2016年12月6日至2017年1月6日在华东师范大

学图书馆展厅（闵行校区）举办《年中有画画中年——文墨堂藏年画精品展》，从李文墨先生的年画收藏中精选明末至上世纪70年代年画珍品33件56幅，较为全面地展示年画的发展史和多元价值以及年画所负载的中国近现代民俗与社会的变迁。

该展览将对公众开放。本刊特精选并先行刊发下列代表性展品，以飨读者。

Chinese New Year Picture is the essence of Chinese folk art which is listed as one of the first programs of world intangible cultural heritage. The wooden Chinese New Year Pictures are well preserved in Chinese folk. However most of these works are created impromptly and discarded after use it is hard for us to find them out.

From 2005 to 2012 Mr Li Wen Mo worked in research center on historical and cultural city in Tong Ji University which belongs to China Ministry of Housing. He pursues his doctorate degree of "Heritage Protection of Historical Town" and

becomes the student of Professor Zhang Song of Major "City Planning" in Tong Ji University. Professor Zhang is the expert of "Heritage Protection of Town" and he has presided and taken part in many programmes of "Heritage Protection of Historical Town". Mr Li Wen Mo forms great interest in preservation of Chinese New Year Picture during the investigation of historical town. He has collected over 2000 Chinese New Year Picture after several years' collection.

Adhering to the principle of "Inheriting the past tradition and looking forward to the future" campus cultural committee

and research institute on folk tradition of East China Normal University will hold "Exhibition of Chinese New Year Picture Collected by Mr Li Wen Mo from 6th December 2016 to 6th January 2017. 53 elite works which have been chosen from Mr Li Wen Mo's collection ranges from the end of Ming Dynasty to 1970's. These works comprehensively shows the development and diversified value of Chinese New Year Picture as well as changes of Chinese folk tradition and society.

The exhibition will be open to public. Our publication will choose and pre-publicize following works to readers.



《紫薇大帝》

清代 木版拓印 131cm*59.2cm 四川绵竹木版年画

上古时，淮水水神无支祈为害。大禹遣掌管时间之天神庚辰（紫薇星君）去擒获无支祈，又令将其以铁索锁住，从此水害转经。图写无支祈遭擒，被锁于雕柱上。《紫薇大帝》常置于中堂，用于驱邪避凶、迎福祈祥。



《福字图》

清代 套版彩印 60cm*105cm

苏州桃花坞木版年画

图中红色福字，寓意洪福，上绘梅竹石岁寒三友图。福字中绘有刘海戏金蟾、和合二仙、天官赐福、财神、麒麟送子、状元及第的图案，以牡丹花卉衬底，是吉祥、喜庆、富贵荣华、福寿康宁的象征。



《连环套盗御马》

清代 套版彩绘

60cm*105cm 天津杨柳青木版年画

此为两出互有关联的京剧传统剧目年画，画的是《盗御马》和《连环套》里窦尔敦等戏剧人物。

《麒麟送子》

民国 套版彩印

53cm*102cm 山东高密木版年画

“麒麟送子”，是古代祈子风俗。传说中麒麟是仁兽，俗传积德人家，求拜麒麟可生育得子。该对为高密地区新婚之时挂在床头的对画，这种风俗沿用至今。





《五福临门》

古版复刻 44cm*66cm 套版彩印 河北武强木版年画

武强年画中门神画的代表作之一。图中童子骑一只大公鸡，条幅上写着“吉星高照、功名富贵”。童子头上戴着菊花和牡丹，“菊”与“吉”音同，牡丹象征富贵。五只蝙蝠，取“福”字之音义，象征幸福，本身又是门画，故称“五福临门”。



《山神 土地》

2004年 墨线版印 13.5cm*15.7cm

云南巍山纸马

纸马，民间亦称“神马”、“甲马”、“贵人禄马”，是画在纸上祭祀神佛时供奉或焚化的神像。在云南大理的巍山地区，称之为“甲马纸”、“马纸”。该地区白族、彝族等少数民族有使用纸马的传统，源于明初中原汉族习俗的影响，但在该地区又融入了当地的信仰与习俗，在纸马中独具特色。



《戟磬有鱼》

1970年代 套版彩印 45cm*35cm 陕西凤翔木版年画

图上有一胖娃娃怀抱一只肥硕的大鱼，画戟谐“吉”，磬谐“庆”，鱼寓“余”，“吉庆有余”，表现人们对五谷丰登、生活富裕和年年有余的期盼。画面色彩丰富、艳而不俗，为凤翔年画中代表性的吉庆年画。

《神荼 郁垒》

清代 套版彩印 34cm*57cm
天津杨柳青木版年画

为镇宅将军神荼、郁垒两位，披甲胄、拄金瓜。一白面凤眼长须，一紫脸环眼虬须。相对而立，庄严威武，甚有气势，脸部开相尤为生动传神。





《铁马行走》

清代末期 套版彩绘 36cm *61cm 天津杨柳青木版年画

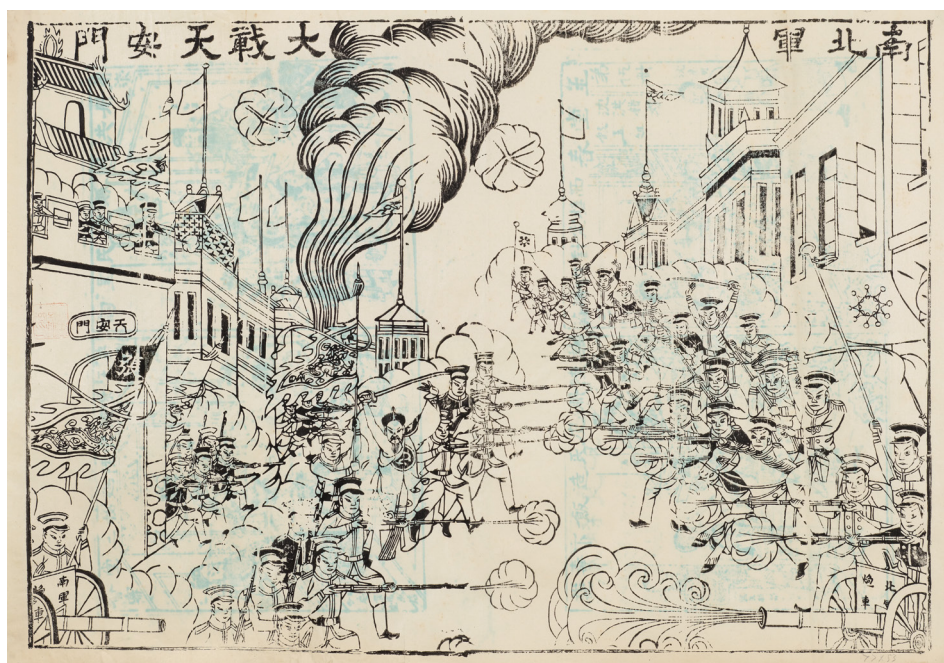
自行车在中国最早出现在1868年的上海，《铁马行走》描绘的是清末刚出现自行车时的情景。画面里共有五个人物，一公子哥在当中骑自行车，四位清末贵妇在一旁观看。画面中除了自行车外，还有贵妇手中提拎的“洋伞”、“钱包”，无不反映出当时社会对西洋产品的热宠。

《南北军大战天安门》

民国 墨线版印 55cm*77cm

河北武强木版年画

1917年7月1日军阀张勋，妄图推翻新成立的南京国民政府，于凌晨三时，穿着清朝官服，拥十二岁的溥仪（宣统）登基，演出了一场复辟闹剧。12日，军阀段祺瑞率领“讨逆军”沿津京、京汉铁路攻进北京，驻在天坛的辫军立即投降，守卫在天安门东南河沿张勋住宅的卫兵，亦不敌而散。此事过后，便被刻印成了年画，一时很受大众欢迎。





《水漫金山寺》

清代 套版彩绘 36cm*61cm 天津杨柳青木版年画

《水漫金山寺》是汉族民间故事《白蛇传》里最为精彩的情节之一。千年的白蛇精白素贞在杭州西湖与许仙相遇，结为夫妻。端

午节误饮药酒现白蛇原形，将许仙惊吓而死，她盗仙草将他救活。法海和尚骗许仙至金山，她水漫金山救许仙，被法海镇在雷

峰塔下。后其子祭塔，雷峰塔倒塌，终遇救。❖

（资料由华东师大民俗学研究所提供）

主办：华东师范大学文化建设委员会

承办：华东师范大学民俗学研究所
华东师范大学图书馆

时间：2016年12月6日至2017年1月6日

地点：华东师范大学图书馆展厅（闵行校区）

跳个小苹果

Dance With Song Of “Little Apple”

撰文/魏福春

来了来了！小琳刚进包房，老张就激动地嚷了起来。也难怪老张兴奋，小琳已有几个月没露面了。

怎么又迟到了？周总有点不快，不过看得出，这不高兴有点假。跳个小苹果吧，谁让你没有时间概念的。老张眉飞色舞地打着圆场，显然小琳来的晚倒有了热闹的由头。

好吧，我跳。小琳笑着放下包：音乐。老张兴奋地拿出手机：这不，现成的。他似早有准备，欢快的音乐随之响了起来，不料小琳并没有随着音乐起舞。

跳呀！老张醒过神来。一个人跳？小琳忽闪着大眼看着摇头晃脑喜不自禁的老张，要不——小琳的眼睛转向周总：一起来？这里一众人，小琳最先认识的是周总。

还是喝酒吧。周总端起酒杯：你要罚酒，三杯！小琳伸了下舌头叫了起来：哪有这样欺负人的？张老师，你说，我态度好吧！这——老张一时不知说什么好。

我来陪美女跳！一直在玩着手机的王总站了起来：老张，音乐！好！王总无疑解了他的围，“我重头再来！”老张这句话是唱着说的，包房里顿时一片喝彩声……

跳小苹果，或者说看小琳跳小苹果，是他们的保留节目，但酒没喝就开跳，还是第一次。

小琳跳小苹果也真是好看，她身材好，高挑的个头有1米7开外，人漂亮，瓜子脸、柳叶眉、大大的眼睛会说话。真是怎么看怎么好，她坐着就似一幅画，舞动起来则是激情四射。

这不，在王总手忙脚乱的衬托下，小琳那欢快的“小苹果”，令一桌人看得眼睛都直了。

再跳一个！一曲舞罢，老张意犹未尽。张老师，还让不让人吃饭呀？小琳嘟起了嘴。吃，吃！老张关了手机音乐，陪着不是：来吧，往上坐。小琳甜甜一笑：还是张老师好！对头！老张笑得乐不可支。

小琳不仅人长得好，脾气也好，席间的这一个个老总、老师，那是叫叫的，和真正的老总、老师是沾不上边的。小琳并不介意，对他们都极尊重，有人开些带荤的玩笑她也只是垂着眼抿嘴一笑。大家聚在一起，不就图个快乐嘛！

小琳来这里时间不长，工作还是周总介绍的，当然，进这个圈也是周总推荐的。不过这个圈自从有了小琳，就不再是酒和酒的比拼了……

这次也不例外，酒还没过三巡，老张早早地挑起话头，说小琳最近酒量见长，应该是周总的功劳吧？想不到周总并不反驳，笑着举起杯：来一个！这笑很有点故事，王总也跟着笑了起来，转瞬，一桌人都笑了起来。大家都知道老张对小琳有想法，要不是碍着周总——老张对周总有所顾忌。

喝就喝！老张尴尬地举起杯，他酒量有限，但无退路，心里是清楚的，这桌上的人谁不争相讨好美女呢？

再来一杯！周总又给老张满上了。你——老张知道这杯酒下去话都没办法说了。

我敬周总一杯！小琳忽然站了起来。好！王总喝起彩来。要得！老张缓过神来。小琳敬我，当然要喝！周总举起杯一饮而尽。再敬您一杯。小琳给周总斟上酒。还喝？周总不解。我是真心敬您！小琳说得情真意切，周总凝重地端起杯子：好，喝！房间里突然一片静默，这在他们是没有过的。

来吧，谁和我一起跳小苹果？小琳放下酒杯主动发出邀请。没人响应，一桌人似乎都喝高了。周总？我哪能行，周总摆摆手。张老师？老张头摇得像拨浪鼓。小琳问了一圈，没有一个人上前。我请个人跳吧。说着小琳向门外走去，原来门外早已有人候着了——一个帅气的小伙！

这是小杨，我朋友。小琳大方地牵着小伙子的手介绍着。大家你看看我，我看看你，竟然没人说话。张老师，音乐！小琳冲着老张调皮地打了个响指，老张条件反射地拿起手机：没电了。这三个字说得有气无力……

聚会什么时候结束的，不知道，小琳先走了，热恋中的人总希望两个人呆的时间多一点。只是出了门他们就分手了，这个场景周总、老张他们没有见到……因为小杨不是小琳的恋人。❌

栖息在心灵的蝴蝶

Butterfly Inhabiting In Heart

撰文/李荣峰 图片/Rita

《潜水钟与蝴蝶》，轻轻地打开这本书，我的心灵受到了莫大的震颤。

这是一个真实的故事。1995年12月8日，该书的作者让·多米尼克·鲍比，原世界顶级时尚杂志——《ELLE》的总编，突发脑中风，陷入了深度昏迷。20天后，当他醒来时，发现自己丧失了所有的运动功能：不能动，不能吃，不能说话，甚至不能自主呼吸……全身只有左眼皮还可以动，这唯一能动的左眼皮成为他联系世界的唯一通道——当朋友念到某个需要的字母时，他的左眼皮就眨一下，这样写下了一个词、一句话，写下过去生活的美好回忆，写下当下生活的感受，写下关于活着、关于死亡、关于爱的思索，甚至写信给他所有的朋友……写下了这本书。

在书中，鲍比说：“我的身体就像被困在重重的潜水钟里，无法自主，无法动弹，但我的心灵如同轻盈的蝴蝶一样在自由飞翔。”此时此刻，文字已经成为了一个微弱的生命灵魂深处的呼吸和心脏的跳动。然而，透过



文字，我却看到了一只花丛中翩翩起舞的蝴蝶，“那春天最初的蝴蝶，橘黄而紫红，轻快的飞过我的路，似一朵飞翔的花，改变着日子颜色……”

鲍比的文字亦是出乎意料的轻盈。虽然他被深深地围困在身体的痛苦中，也常常抱怨，却丝毫感觉不到他的消极，反而是一种肆意飞翔的朝气和蓬勃弥漫在永不停息的时空里。他也会为自己的苦难流泪，悲伤，但是没过多久，他就开始用另一种常人所不能的方式滔滔不绝地讲述生活，或者说，用另一种方式快乐地活着，显示出比任何人都强烈的对生活、对亲人和友人的热爱。而对自己，他曾自嘲般地描述了一个童话故事中的倒霉主角：“折翼的飞禽、失声的鹦鹉，把巢穴筑在一条死胡同里的可怜小鸟”；甚至，有时把自己比喻成“吓唬麻雀的稻草人”，“已经被规划为蔬菜类的人”……当人们津津有味地听他讲述如何把纷至沓来的信件串成旗帜挂起来时，他会突然加一句“这会赶走那些秃鹫的”。蹉跎的生命，永远没有自由、没有飞翔。哪怕折断了翅膀也要飞翔！这是怎样的生命的信念。读鲍比，让人在喝一杯甜水的时候发现原来这些糖分都来自苦涩的原料！

我想，自昏迷的那一刹那开始，病魔也许就已经在鲍比心中产下了一个蛹，当他被病痛压迫地几乎窒息的同时，一只蝴蝶破茧而出，穿越时间、空间，奔赴遥远的国度，实现儿时的梦想，找到还没来不及去爱的那些人，没有把握的机会，抓住曾经从指尖溜走的幸福。他的思想摆脱了沉重的身体，依偎在爱人与孩子的身旁，弥补被遗失的每一点时光……

他会因为一张旧照片，一个电话，一封信而开始飞翔，飞回童年的小镇子，飞回慵懒的假日，飞回基督山伯爵的世界。几片薄薄的翅膀却带领他穿越了急风骤雨，在身后留下一道美丽的彩虹……我仿佛看到了蝴蝶那绰约的身影，轻轻地滑过纸面，让黑白的世界变得斑斓多彩。感受、爱和赞赏，变得和呼吸一样重要，每一点关心和每一滴的爱都给予鲍比生存下去的勇气和意义。于是，他带着那双不停振动的翅膀寻找，寻找属于他生命里最后的自由。所以，在文集的最后，鲍比写道：“在宇宙中，是否有一把钥匙可以解开我的潜水钟？有没有一列没有终点的地铁？哪一种强势货币可以让我买回自由？应该要去其他地方找。我去了，去找找……”这是他对生命的作别，带着每一次跟亲人挥手说再见的感伤，也带着每一

次在电话中告知自己行程的喜悦。飘落树叶的地方在春天还会长出新芽，挥手告别是等待着下一次的重逢。

“像蚂蚁一样工作，像蝴蝶一样生活”是罗伯特·卡帕的一句话，很多人用这句话表达勤奋工作而潇洒生活的意思。现实里，我们不仅工作如蚂蚁、蜜蜂，我们的生活也如蚂蚁和蜜蜂一样的忙碌。“像蝴蝶一样生活”，也许永远只是梦想，甚至像庄子那样在梦里变为蝴蝶都不容易，因为我们有太沉重的肉身，有那么多欲望、尘世牵挂和羁绊。只有等到真的身体不能动了，像鲍比，方才顿悟，开始无比的期盼自由，怀念亲人和朋友。孰不知，真正的自由和快乐不在于今后，不在于身处何方，而存在于我们当下的生活里，在无羁无绊的心灵里，在你我心灵间的挚爱和温暖的感知里。

那象征了蜕变、美丽、自由的蝴蝶，就栖息在你的心头！如果，你愿意。✕

谈笺

A Kind Of Ancient Paper

撰文/梁刚 图片/倪瑞

崇祯年间，官至游击将军的谈郎突然不想当官了，他想念起白墙黑瓦的老宅，想念起杂植松竹的庭院了，有了皈依暮色的冲动。

辞官，他回了召稼楼。回家能做啥呢，自然是做纸。

那时候，笺纸之作十分盛行，譬如李渔的芥子园名笺，怡王府的角花笺。尽管谈笺也非凡类，曾是专供皇家使用的纸张，其造法不同一般，不用粉造，以荆川连纸，稍厚、研光、用蜡，并打上各色花鸟，坚滑可类宋纸。但谈郎觉得还是不够好，必须改进。他在藻绘、打腊、揩花、五彩的基础上又增加了玉版、银光、螺纹、朱砂、玉青等，然后屑金花描，或山水人物，或鸟兽花草，让人爱不释手。且品种繁多，大而联榜，小而尺牍，应有尽有。一时间，声名远播，生意好得不行。

一切归置停当后，谈郎便有了闲情，他是个习武之人，“貌朴而神强，形短而技长”，心情好时，便练一下“开步双虎爪，骑龙步推掌”。

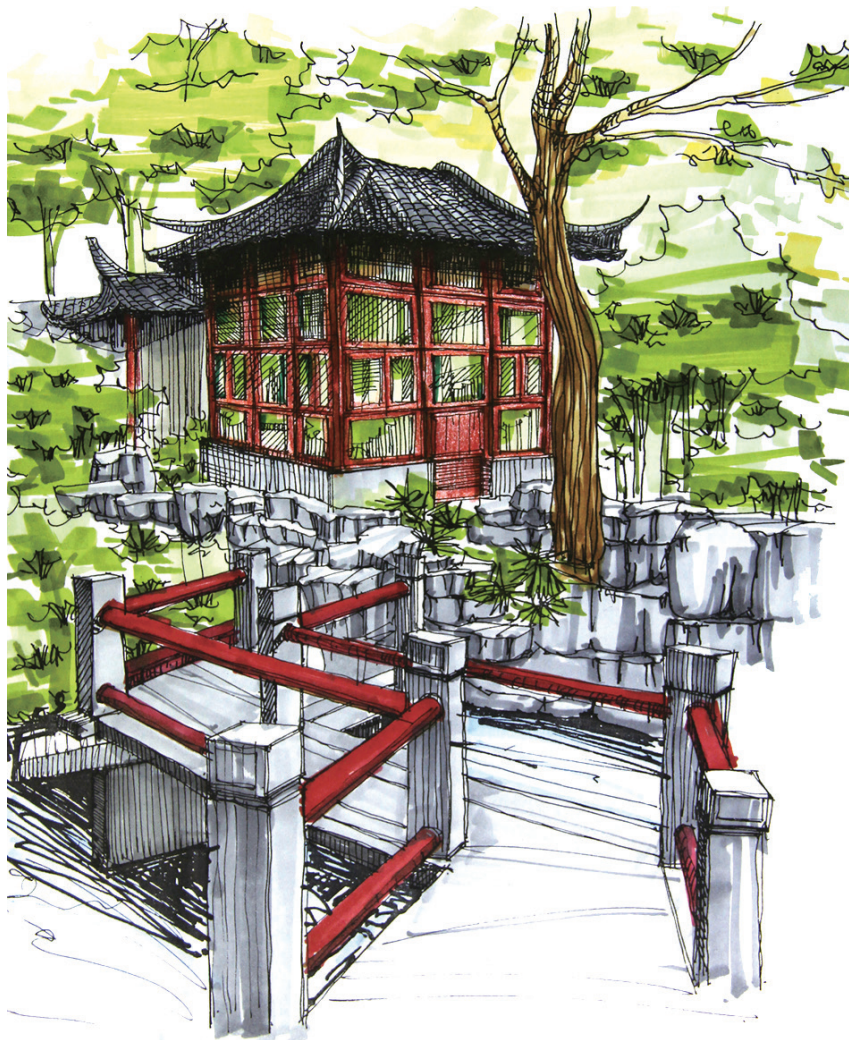
这天，他刚做完“跌扑剪扫侧踹腿”的动作，门外杂音喧响，他让家僮开门，只见一位清丽女子插草卖身。

这么漂亮的女子为何要卖身呢？谈郎皱眉。

家僮领会主人的疑惑，便去问明缘

由：原来女子的父亲死了，因为家贫，无力葬父。

怎么都是一个版本？谈郎笑笑，在心



里。

那就买回来做个丫鬟吧。谈郎有些犹豫，但还是心软了：什么名字呢？罗莉。女子的声音很轻，却非常好听。

谈郎有老婆，没想再娶二房。但罗莉就像谈笺，不是凡类，她不仅善于歌赋诗词，还弹得一手好古筝：初秋，风乍起 拂动一池涟漪……。

谈郎心动，但还是不敢决断，这不符合他的脾气，这个女子的来历实在有点蹊跷。

罗莉除了音乐，还喜欢笺纸收藏。这就更加另类。笺纸一物，虽属寸幅小品，但其制作过程非常费工，比一般版画更繁复。价格也不低，出售时，通常40张或50张装一匣，而一匣四五十张笺纸，并不是四五十种图案，一般是4种或8种，每种图案各有数张。

谈郎曾问她：你一个贫寒女子，怎么会懂得这些？

罗莉浅浅一笑：好东西就像天籁，谁都喜欢，喜欢了就会用心，不是吗？她眼波如水，很容易把坚硬泡软。谈郎再次心动，未及细问。

反而是罗莉经常有意无意地问他：谈笺的制作秘法，是老爷祖上传下来的，还是老爷自己研制的？

谈郎说：我哪有这本事，肯定是祖上传的，我只是做了点改良。

罗莉说：老爷祖上是做纸的吗？

哪能呢。谈郎说：明宣德年间，我祖上做过工部侍郎，负责宫笺制作，最初的制作秘法，就是我祖上从宫里带回来的。

噢，原来是宫里东西。罗莉嘀咕了一句，却隐含着弦外之音。

那段时间，谈笺供不应求，谈郎雇了20多名家僮日夜赶制，依然经常断货。

罗莉便说：老爷，为何不扩大生产？承包出去。

谈郎说：我一个人配制秘法忙不过来。

罗莉说：我愿意帮助老爷呀。

谈郎突然警觉起来，说：只是不想把祖上那点东西给弄丢了，否则早就停产了。官都辞了，谁在乎那活计？

罗莉说：那就把秘法卖了，老爷不就可以悠哉悠哉了。

唉，谈郎不置可否地叹道：生意兴隆真是件麻烦事。

之后，官府旧同僚就传出话来：谈兄

啊，有人告你偷取皇宫秘法，有意在与朝廷作对。你还是收敛一点吧。

谈郎听了大怒，我一个武官，又不在宫里走动。偷得哪门子秘法！

据说是你亲口承认的。官府若是较起真来，谁能说得清，何况还有旁证？谈郎顿时想到了罗莉：她是卧底？那瞬间，他心口兀自痛了一下。

错愕半晌，谈郎猛然起身，大吼道：堂堂大丈夫，哪有闲功夫与浣花女子鸡零狗碎、纠缠不清！旋即侧身一个踹腿，碗大粗的香樟应声折断。

烧了，都给我烧了！他内心的火山顷刻暴发。工场所有的余料被付之一炬。

罗莉也失踪了。有人看见她在苏州一家纸业店，当起了店主，专卖谈笺。

之后的一天，董其昌用完笺纸，想继续画画时，却再也买不到谈笺。他是“没有谈笺，便不妄下笔”的人。因为，唯谈笺“润而绵密，下笔莹而不滑，能如人意之所致”。然而眼下，松江谈笺只剩仿品。

董其昌扔下笔，长叹了一口气。✕

漫语秋风

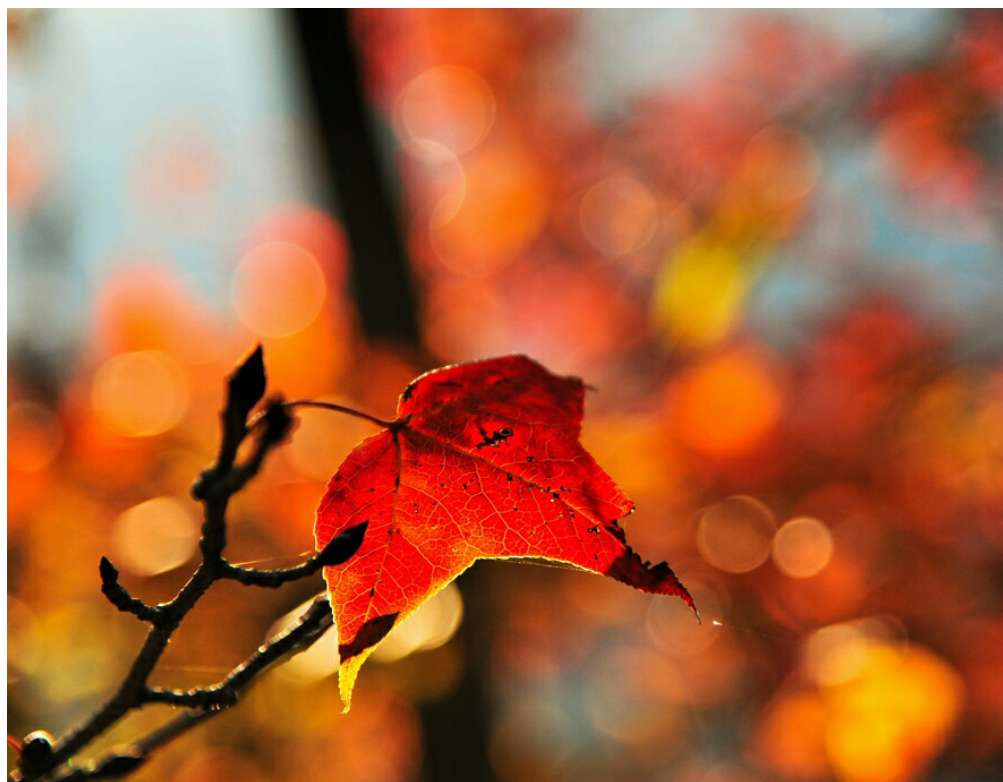
Whispering In Autumn Wind

撰文/黄龚杰 图片/侯栋

历涤傲雪，初醒惊蛰，拙茂蝉鸣，荣归金实，四季的书画，轮廓分明，每一处都有新意，每一出不离宗源，而一旦邂逅了第一枚落叶，金秋的篇章就此揭幕。

总喜欢秋日的宁静，没有多余的杂音，伴随步子里的清脆声，心情漫想在了金红。遍布于一眼，是落地成泥的执着，源自追逐归宿的勇气，只不过心底依然会驿动，静待着秋风复始，去吟尽婉约的枯荣。到来时，杏叶偏笑当空舞，何事秋风画扇悲，扬卷在了半空，倾听起心底的声音，滑落一脉，化作指尖的过客，墨舞成阙词。

秋风过境，草色已经忧郁了苍黄，不见花朵的惊奇，相伴的灌木也卸了妆容，纤密的蛛网唯有随风突兀，倔强着最后的弥留，强忍串满的泪珠，透过秋日万千，殇看世态炎凉。果真，秋是最诚实的，自怯了华裳，也能让人动心。烛绝泪，蚕尽丝，万物的轨迹始终如一，岁月的极美，在于流逝的必然，只有看过生命的燃尽，才会



稍有些顿悟，或许，初生的意义，只是为了壮丽地逝去。

谁把离愁寄秋沧，秋水一曲，离人几愁，轻起的波纹略带感伤，浅浅的样子很是惹走心，留恋这番美景，高上的彩云更添了几分引目的色调，只是在秋风的吹奏下，变得飘忽不定，憔悴了那些远去的背影，定格成了黑白的旧约。都说自古逢秋悲寂寥，是因繁华总是执念过去，殊不知，来时的聚首，已注定好了将来的别离。

秋风无音，吹皱了此季的忧伤，吹散了旧梦的迷离，不断轻醉着人们的感

性，在这花儿败谢的日子里，清唱着自己的歌谣。这一季，太多的青春流逝，太多的转身离去，交织在梦想的歌声中，高高举起，又轻轻放下。

原本的心事依然在那里，不会辗转，也不会动摇，只会随时光推移，慢慢远退。风夜微凉小颤身，让人怀念起午后的温度，那些或有或无的臆念，也在此刻点到为止了。

往日身后，他日向前，闭目迎上秋风所受的清澈，不禁自问，何不放肆一回，迈开大步，用去地追寻自己的圆满呢？

Poetry

谱曲

杨璆如

让我为你谱一曲，
无词，
于你回忆时，淡淡的。



巢

黄龚杰

陌上孤寒，
枯木空筑，
何以辨朝暮。



妈妈的心

俞奕璟

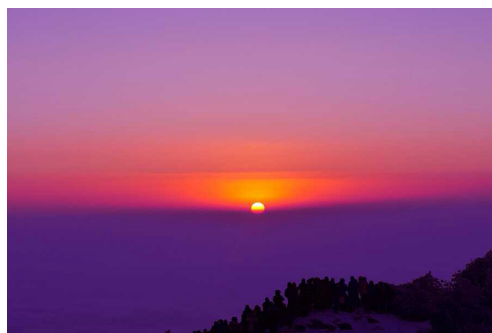
妈妈的心啊
最大的空间、最深的角落
装得都是孩子的身影！



落日

黄龚杰

夕阳山峦落，
莫恋黄昏情，
翌日平地滋万生。





An Instant Trip-South Africa 一场说走就走的旅行 ——南非之旅

撰文/图片 四维

今年7月下旬，上海的气温高达40多度，暴热肆虐。我正计划外出度假避暑，看到有一条“南非旅游特价信息”，对此很感兴趣。我一查询南非开普敦的当地气温最高18度，十分凉爽，立即向朋友相邀约：“同去南非旅游怎么样？”于是我们第3天上午就向旅行社提交了护照和申请签证所需要的材料，第7天就出发成行了。

In the last 10 days of July this year Shanghai was very hot with temperature over 40°. When I was going to have a holiday outside I saw a “special offer for trip to South Africa” and got interested in it. When I found weather there is very cool and the highest temperature is only 18° I instantly advised my friend: “would you like to travel with me to South Africa.” So we gave tourist agency our passport and other material in 3 days and travelled to South Africa in 7 days.

这个旅游团报名时听说计划15人，临出发时听说是10人，结果在上海浦东国际机场集合时全部团员只有8人，真是一个名副其实的精致小团。

亲友们听说我要去遥远的南非，纷纷劝说：南非贫穷落后、炎热、传染疾病多、犯罪率高、不安全……而我则确信：只要跟着旅游团走，安全肯定是有保障的，权当激情体验一回。

我们乘坐的是埃塞俄比亚航空公司的航班，从上海浦东国际机场直飞到埃塞俄比亚的首都亚的斯亚贝巴，再从亚的斯亚贝巴转机到南非的开普敦，整个行程光飞行时间就需要16个多小时。

早在40多年前，1973年2月21日，埃塞俄比亚航空公司就使用波音707型飞机，开通了亚的斯亚贝巴至上海的直飞航线，这是中国与非洲之间建立的最早的一条国际航线。

坐在埃塞俄比亚航空公司先进的波音787客机内，同行的陆女士很有感触地说：“我于1974年在虹桥国际机场候机楼当广播员的时候，上班时经常播送上海出发至国内外各地的航班信息，其中包括上海飞往亚的斯亚贝巴的航班信息。没有想到，今天自己终于坐上了这趟航班！”

在亚的斯亚贝巴机场候机楼转机的等待时间，以及在飞往开普敦的航班途中，同行的新闻记者和摄影师出身的江女士已经拍摄了一组很有特色的非洲女子美发的



摄影作品，有短短的卷发、耸立的爆炸式、有密密麻麻的小辫式……立即吸引了大家的眼球。

“彩虹之国”——南非

南非共和国（简称南非）是位于非洲南部的国家，有“彩虹之国”之誉。南非是世界上独一无二的拥有三个首都的国家：行政首都（中央政府所在地）为比勒陀利亚（现已更名为茨瓦内），司法首都（最高法院所在地）为布隆方丹，立法首都（国会所在

地）为开普敦。

国内许多人对南非这个国家都很陌生。我们旅游中有位团友供职于浙江某大学，他去单位人事处请假时，工作人员问他：“你去非洲南部哪个国家？”他回答：“南非。”工作人员又问：“那么是哪个国家呢？”他答曰：“南非就是一个国家。”由此，这位旅友就成为了该大学第一位去南非自费旅游的公职人员。



南非共和国位于非洲大陆的最南端，介于南纬22°至35°和东经17°和33°之间，陆地面积为1219090平方公里，相当于荷兰、比利时、意大利、法国和德国五国面积之和。南非的东、南、西三面被印度洋和大西洋所环抱。

南非是非洲第一大经济体，是非洲经济最发达的国家，人均生活水平在非洲名列前茅，工业体系是非洲最完善的，深井采矿技术位居世界前列，矿产是南非经济主要来源。南非是世界最大的黄金生产国和出口国，也是世界主要钻石生产国，产量约占世界的8.7%，约占世界毛坯钻石贸易的60%。南非的国石为钻石，可见钻石在南非的地位。

失去在大西洋上空遨游的机会

我们旅游的第一站就到了开普敦。开普敦是南非的第二大城市，因著名的“好望角”而更受青睐，被评为全球十大旅游城市之一。

开普敦西部濒临大西洋特布尔湾，南部插入印度洋，其宁静美丽可与旧金山相媲美。这里属于地中海气候，雨量充沛，空气湿润。

这里是欧洲殖民者最早登陆的地点，是南非历史最久远的城市，又被称为“母亲城”。市内有很多殖民地时代的古老建筑，以爱德华式与维多利亚式的房屋居

多，位于大广场附近。建于1666年的开普敦城堡是市内最古老的建筑，当年其材料多来自荷兰，后用做总督官邸和政府办公的地方。整个城市景观与人们一般印象中的非洲荒原大相径庭。

开普敦是个大都市，道路交通平时经常堵车。我们去的当天，是总统大选日，各单位放假一天，让选民参加各自选区的投票，所以街上车流稀少，节约了不少路途花费的时间。从我们的愿望来说，都很想去看看这一难得的当地选民投票仪式，可惜当地导游只是按旅行社的行程路线按部就班实施，我们只得作罢。

整座开普敦城市环绕地标“桌山”而建。桌山海拔高度1086米，桌山自然保护区拥有2000多种濒临绝种的原生花卉、植物，还有约150种鸟类，及包括岩兔、狒狒、狸猫等小型野生动物。山顶如桌面一样平坦，好像是用刀削平似的，被近乎直角的峭壁所包围。

登往桌山的缆车因在维修，这个旅游项目暂停，所以我们改去了信号山。信号山海拔346米，因正午时鸣炮而得名。其另一端因外形像“狮子头”，又被称为狮头山。

旅游车一路开到山顶上。在一块平坦的空地上，一顶顶滑翔伞载着游客从山上起飞，每顶滑翔伞乘坐1名教练和1名游客，两三个工作人员簇拥着教练和游客用力将他们推出，教练驾着滑翔伞飞向空中遨游。这是我第一次近距离看到滑翔伞起飞时的过程，十分好奇。大西洋上空布满了五颜六色的伞面，蔚为壮观。

我们沿着山的四周兜玩了一圈，



多角度俯瞰了开普敦市容、眺望茫茫大西洋和远观著名的“桌山”全貌。等我们再回到滑翔伞的出发地时，依然人头攒动。我们在报名台上咨询了一下，从少年到90岁的老人都可以参加滑翔伞之旅，每次每人100美元，现场有位70多岁的外国老人当场付费参加。看到这个场景，我们同行的江女士很受刺激，后悔不迭，由于时间紧迫她遗憾地无法参加了。她平时极富有生活激情和冒险精神，早知道能这样简单地报名操作，她一定会在大西洋上空驾着滑翔伞遨游一次！

抵达了“好望角”

在开普敦的那几天天气晴朗，我

们先后游览观赏了海豹、企鹅和鸵鸟，并登上了“好望角”的山顶，一睹大西洋和印度洋汇合处的风采。

我们是在豪特湾上的游船，出发去大西洋游览海豹岛。港湾内停着许多游船，码头上摆地摊的大都出售具有南非风情的商品，如挂毯、木雕制品等等。还有群众艺人演出队卖力地跳着当地舞蹈，迎接进港的船只，希望游客能给些小费打赏。

港湾内风平浪静，我们的游船驶出20分钟后，大西洋一望无际，船随着波浪颠簸不已，最剧烈时倾斜达到45度，令胆怯者魂飞魄散。

海豹岛是个孤岛，因岛上为数众多的海豹和海鸥而闻名。孤岛上光秃秃的礁石上聚居着成千只软毛海豹，它们或在海里游弋猎食，或在岛上休息睡觉。我们的游船与岛间隔十多米巡航，能近距离清晰地观察到海豹的各种神态，但按规定不能上岛。可惜的是，由于靠近岸边浪的冲击，船只摇晃得很厉害，要抓拍到海豹的最佳神态很不容易。

然后，我们又乘车去游览企鹅海滩。企鹅海滩位于开普敦至好望角的路上，离安静的西蒙小镇不远。来到企鹅海滩，可以看见成群的企鹅在海水中冲浪、戏水、觅食或是在沙滩上享受阳光，憨态可掬。它们穿着黑色的燕尾服、挺着圆圆鼓鼓的白肚皮，像绅士一样，或排着整齐的队伍立正，或大摇大摆地行走，或躺在沙滩上戏耍……这个被称为“漂

砾”的小海湾，是非洲唯一可以近距离观赏到企鹅的地方。

名闻遐迩的好望角位于非洲最西南端，意思是“美好希望的海角”。1488年葡萄牙航海家迪亚士在寻找欧洲通向印度的航路时到此，因多风暴，取名“风暴角”。但从此通往富庶的东方航道有望，故又改称“好望角”。好望角航线历来是世界上最繁忙的海上通道之一，有“西方海上生命线”之称。

在苏伊士运河1869年开通之前的三百多年时间里，好望角航路成为欧洲人前往东方的唯一海上通道。苏伊士运河开通后，这条航路的作用虽有所减弱，但仍然是欧亚之间不可或缺的重要通道，一些巨轮还必须从这里绕道，每年仍有三、四万艘巨轮通过好望角。

好望角正位于大西洋和印度洋的汇合处，强劲的西风急流掀起的惊涛骇浪常年不断，这里除风暴外，还常常有“杀人浪”出现。这种海浪前部犹如悬崖峭壁，后部则像缓缓的山坡，波高一般有15—20米，在冬季频繁出现，还不时加上极地风引起的旋转浪，当这两种海浪叠加在一起时，海况就更加恶劣。这里还有一股很强的沿岸流，当浪与流相遇时，整个海面如同开锅似的翻滚，航行到这里的船舶往往遭难，因此，这里成为世界上最危险的航海地段。

曾有经常航行在这段航程中的海员作过如此惊心动魄、扣人心弦的描述：“乌云密蔽，连绵不断，很少见到蓝天和星月，终日



西风劲吹，一个个涡旋状云系向东飞驰，海面上奔腾咆哮的巨浪不时与船舷碰撞，发出的阵阵吼声，震撼着每个海员的心灵。”

进入好望角区域首先有一处标志性的木头铭牌，长5米多，宽约40厘米，左边用英语写道：CAPE OF GOOD HOPE, THE MOST SOUTHWESTERN POINT OF THE AFRICAN CONTINENT（好望角，非洲的最西南端）。右边用阿非利卡语（南非荷兰语）表达了同样的意思。中间的一块木牌上标志出该位置所处的经纬度：18° 28' 26" EAST, 34° 21' 25" SOUTH。许多游客都会在此留影纪念，证明曾到过好望角一游。

我们手脚并用地从光溜溜的岩石上攀越到了悬崖的尽头，感受惊心动魄的一幕：脚下惊涛拍岸，汹涌的白色浪花持续不断地冲向悬崖，足足有好几米高，震耳欲聋。有一对青年男女站在悬崖石上，激情相拥，似乎让好望角见证他们的山盟海誓！

好望角自然保护区面积达7750公顷，是一个植物和动物宝库，这里拥有最古老、完全处于原生态的灌木层，绽放着被称为芳百氏、普罗梯亚木等各种植物；以及南非羚羊、长颈鹿、斑马、狓狓、鸵鸟、鸬鹚、黑鹰等稀有动物及飞禽都在这里幸福地生活着。政府对好望角自然保护区提供了最严格的保护——这里除观光游览车以外，任何汽车禁止入内；这里的一草一木一砂一石都是自然遗产，哪怕带走一段枯树枝、一枚小石子都是违法的。



好望角观景台在迪亚士角山顶上，1500年，“好望角之父”迪亚士再次航行到好望角，却遇巨浪而葬身于此。1849年，在迪亚士角山顶上设置了一座灯塔。因为好望角经常有雾，不能很好地发挥它作为灯塔的作用，老灯塔于1919年废弃。尔后用作为观景台，是好望角的标志性景观。

从海滩至观景台有条石头台阶小道，老灯塔上有一个指示牌，上面标注了此地与世界各地著名城市之间的距离：如至北京12933公里，至纽约12541公里，至悉尼11642公里，至伦敦9623公里，至巴黎9294公里，至阿姆斯特丹9250公里等等。在登山的过程中，移步换景，到山顶上再俯



瞰好望角，全没有了之前惊涛拍岸的惊骇场面，岬角在大洋之中似乎显得很平静。我们远眺印度洋、大西洋的交汇处，水天一色，海阔天空，不禁令人心旷神怡、思绪万千。

好望角作为非洲的一个标志，是环球旅游爱好者必到的地方。俗话说：到南非不到开普敦，等于没来过南非；到开普敦不到好望角，等于没到过开普敦。

独特的新鲜感受

从开普敦乘坐航班往北飞行2个小时到达南非最大的城市约翰内斯堡。抵达机场候机楼时，当地导游告诫我们：这里的治安不太好，务必要管好个人的行李，不要让陌生人接触行李。出候机楼我们等候上旅游车的时候，有个

黑人混杂着在搬运我们团队的行李，立即被导游喝退了，这让我们惊出了一身冷汗，对当地严峻的治安形势有了一定的清醒认识。

约翰内斯堡面积269平方公里，海拔高度为1754米，是南非最大城市和经济中心，也是世界上最大的产金中心。人口388万，半数以上是黑人。

约翰内斯堡建立于1886年，原是一个探矿站，随着金矿的发现和开采发展为城市。附近240公里地带内有60多处金矿，周围还有众多工矿业城市，约占南非工业总产值一半左右。

约翰内斯堡是一座充满生机和活力的城市，到处都散发着都市气

息，但它仍保留着19世纪80年代淘金棚户区原始的一面。两大贫民窟——索维托和亚历山大内，都是非常简陋的平房或铁皮房，生活费用极为低廉。各个社会阶层都有自己相对的居住街区：黑人区、白人区、贫民区、富人区。中等经济收入以上的居民区内都有围墙、铁栅栏，围墙上装有铁丝网或铁蒺藜，聘请了专业的保安队伍，以保平安。我们先后在几家就餐的饭馆，都有保安人员在门口守护，并再三关照大家饭后就在旁边的超市逛逛，不要远离。有家饭馆因为保安人员休假，等我们食客一进门后，服务员赶忙就把铁门关上，以确保安全。

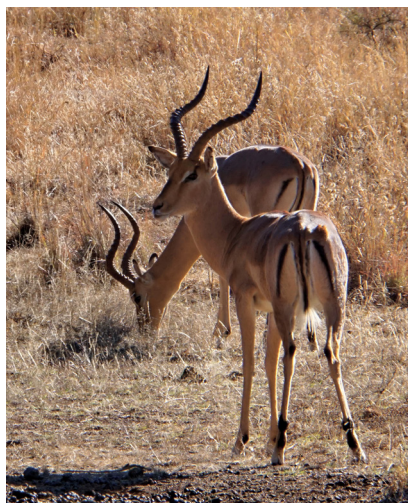
到南非肯定要去野生动物园看看。比林斯堡野生动物园是南非

第四大野生动物园，占地面积500多平方公里。野生动物园实行的是准军事化管理。荷枪实弹的警卫，戒备森严的盘查，让人顿生探险、猎奇，甚至莫名的兴奋、冲动与神秘感。园方要求每位游客签署一份“生死状”，游客必须严格遵守各项规定，以避免承担重大伤亡事故的责任。

据说观察野生动物的最佳时候是早晨和黄昏，这也是摄影的最佳时刻。我们早上8时15分就乘坐动物园预约的越野敞篷车出发了，天还蒙蒙亮，荒原和高坡上冷飕飕的，我们每人将车上预备的毛毯披上，方能抵御寒冷一阵子。汽车开了半个多小时，还尚未见到动物的踪影，我们心中嘀咕：是不是动物们还在睡觉呢？

直到见着100米外草丛中的2只长颈鹿后，我们才开始兴奋起来，司机则配合我们的摄影视角，车慢慢地往前移动一点点，直到完全没有了树木的障碍，于是我们可以全视角地尽情地拍照。

此后，我们相继目睹了在自然野



生状态下的“非洲五大兽”——狮子、大象、非洲野牛、犀牛和花豹，以及斑马、大羚羊等11种野生动物。这样的幸运在一般游客中是很少见的（大部分游客只能看到6、7种野生动物的概率），这得归功于司机。他发现动物后及时停车并指点给我们看的，耐心地让我们拍照。有一群大象笃悠悠在河边嬉戏，距离我们足足有1公里远，不是司机指点根本无法看清，我是依靠长焦距照相机才得以拍摄到这群可爱的大象。

在茫茫的草原和群山中如何能寻觅到野生动物呢？我带着这个疑问请教了这位黑人驾驶员ELVIS。他说：他在动物园担任驾驶员工作已经10多年了，对野生动物的分布状况了如指掌。今天他有3趟出车任务，第一次是早晨5时，已经带了一批客人来过

了。我们是第2批，下一批是中午12时30分出车。同时，车上设置有对讲机，一旦有司机发现了稀有罕见的动物群，马上通过对讲机会通知其他司机赶去，这样更提高了定位的准确性。

哦！怪不得这位司机开车途中会有时候突然调头，继而加大油门疾速前进，才使得我们终于有幸远距离地看到了在草原中的狮子、豹子。

南非之旅有着超高的性价比，住的是四星级宾馆，吃的有中餐、西餐和海鲜，而旅游费用仅为每人7399元人民币。🇿🇦

READING

Reading is such a wonderful thing, which brings us enduring sense of pleasure and an encounter with good things. Finally, it leads us to meet a better self. Reading brings us together.

阅读是一件多么好的事情，它带给我们持久的愉悦感。它让我们与美好的东西相遇。最终，它将引领我们遇见一个更好的自己。阅读，让我们一起。

《平凡的世界》

路遥 著



《平凡的世界》是一部全景式描写中国当代城乡生活的长篇小说，获得中国第三届茅盾文学奖。这部小说是激励千万青年的不朽经典，当时还未完成，即在中央人民广播电台广播，产生了广泛而深刻的社会影响。作者在近十年的广阔背景上，通过复杂的矛盾纠葛，刻画了社会各阶层众多普通人的形象。劳动与爱情，挫折与追求，痛苦与欢乐，日常生活与巨大社会冲突，纷繁地交织在一起，深刻地展示了普通人在大时代历史进程中所走过的艰难曲折的道路。这部小说陪伴了很多人的一生，也影响了很多人的一生。正如许多外国学者提到的：应当把作家作品的杰出性和持久性划等号，而路遥就是这样的作家，和《平凡的世界》永垂不朽。咀嚼着书中的至理名言，使无数人对生活充满了信心和希望。

《孤独六讲》

蒋勋 著



《孤独六讲》是美学大师蒋勋以美学家特有的思维和情感切入孤独，从情欲、语言、革命、思维、伦理、暴力六个面向阐释孤独美学的作品。美学大师蒋勋因其文笔清丽流畅，说理明白无碍，兼具感性与理性之美，而受到无数生活美学爱好者的喜欢。因多年在文学和美学上的耕耘，他被誉为人类文化的孝友之子。此书创造了孤独美学——美学的本质或许就是孤独，揭露了人性的阴暗面，也赞扬了人性的闪光点，得到无数人的追捧。

《了不起的盖茨比》

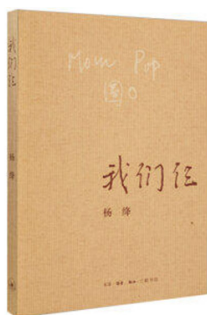
斯科特·菲茨杰拉德 著



《了不起的盖茨比》是一部以20世纪20年代的纽约市及长岛为背景的中篇小说。20世纪末，美国学术界权威在百年英语文学长河中选出一百部最优秀的小说，《了不起的盖茨比》高居第二位，傲然跻身当代经典行列。该书敏锐地抓住了社会生活的主题，并以象征手法展现了“美国梦”传奇之下的嘲讽及悲怆。盖茨比为了久久地抱着的一个梦而付出了很高的代价。他死后，尼克发觉是汤姆暗中挑拨威尔逊去杀死盖茨比。他感到东部鬼影幢幢，世态炎凉，便决定回中西部老家去。这是一个简单的故事，却有着极悲凉的人生况味。《了不起的盖茨比》是村上春树最喜欢的书，他说，如果没有与《了不起的盖茨比》相遇，那他写出来的小说会与现在完全不同，或者也许什么都不写。

《我们仨》

杨绛 著



《我们仨》是钱钟书夫人杨绛撰写的回忆录。

1998年，钱钟书逝世，而他和杨绛唯一的女儿钱瑗已于此前（1997年）先他们而去。在人生的伴侣离去四年后，杨绛在92岁高龄的时候用心记述了他们这个特殊家庭63年的风风雨雨、点点滴滴，结成回忆录《我们仨》。这本书分为两部分。第一部分中，作者以其一贯的慧心、独特的笔法，用梦境的形式讲述了最后几年中一家三口相依为命的情感体验。第二部分，以平实感人的文字记录了自1935年伉俪二人赴英国留学并在牛津喜得爱女，直至1998年丈夫逝世，63年间这个家庭鲜为人知的坎坷历程。

《解密》

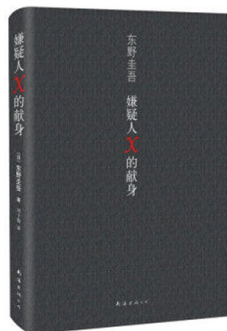
麦家 著



《解密》是当代著名小说家、编剧麦家（代表作有《暗算》、《风声》、《风语》）的作品，被《经济学人》周刊评为2014年全球十大小说，入选英国企鹅文库，被翻译成33种语言。他们没有名字，只有代号；他们没有声音，只有行动；他们没有眼泪，只有悲伤；他们没有日常，只有非常；他们偷听天外之音；他们破读无字之书；他们行走在刀尖上。小说既有着人物命运和情节本身的紧张，又有着思想和智力的紧张，作家构思的奇特、想象的高远和语言的干净利落，都令人着迷。

《嫌疑人x的献身》

东野圭吾 著



这本书创造了日本推理小说史上绝无仅有的奇迹。同时摘得了“这本小说了不起”、“本格推理小说Top 10”、“周刊文艺推理小说Top 10”三大推理小说排行榜年度总冠军。百年一遇的数学天才石神，每天唯一的乐趣，便是去固定的便当店买午餐，只为看一眼在便当店做事的邻居靖子。靖子与女儿相依为命，失手杀了前来纠缠的前夫。为救靖子，石神提出由他料理善后。石神以数学家缜密的逻辑思考设了一个匪夷所思的局，为靖子提供了天衣无缝的不在场证据，令警方始终只能在外围敲敲打打，根本无法与案子沾边。



滨江蔬果插花展

本届滨江蔬果插花展，上海市插花花艺协会将汇聚上海的优秀花艺师外，还特邀江、浙、津等中国顶级插花花艺师创作若干件作品，分享给游客，作品将充分体现造型优美，充满生活气息。生动完美的二十五件作品将体现中国蔬果插花的顶级水平。跟着大师学习用蔬果进行插花，也是本次蔬果插花展的一大特色。

时间：2016.11.18-11.30

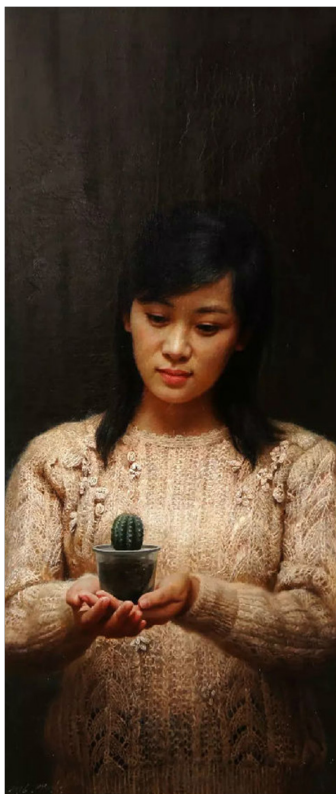
地点：滨江森林公园 票价：20元

花开有声——当代朝鲜名家油画作品展

朝鲜当代油画是一个特殊的文化现象，其审美价值及人文价值正被逐渐认知。它写实、唯美的风格及色彩艳丽、笔画细致、欢乐祥和的场面，给人一种赏心悦目的美感。此次作品展将展出七十多位画家的百余幅作品。

时间：2016.11.11-11.21

地点：美博艺术中心
上海市闵行区黎明路88号



体验式单人喜剧《每一件美妙的小事》

我是个普通人，拥有看似平凡的家庭、简单的工作，也从来没有做过惊天动地的事。我有一张清单，上面列举了每一件美好的小事。我记录下它们，因为我需要它们，这个故事将从我的童年开始说起，关于我和我身边的那些抑郁症的故事……

时间：2016.12.22-2017.01.01

场馆：1933老场坊微剧场

票价：100元~200元



第11届上海双年展：何不再问？正辩，反辩，故事

The 11th Shanghai Biennale

Why Not Ask Again: Argument, Counter-arguments & Stories

在当下高度互联的全球语境之中，第11届上海双年展将着重于探寻“南南合作”的可能性，意图去呈现一个超越东西分野的具有发散性的艺术世界。集研究、创作、策展于一体的Raqs媒体小组表示：本届双年展不仅是一系列探索和研究的小结，更是新视角和新观点的起航。

时间：2016.11.12-2017.03.12

费用：20元

主策展人：Raqs媒体小组

主题展地点：上海当代艺术博物馆1-3楼

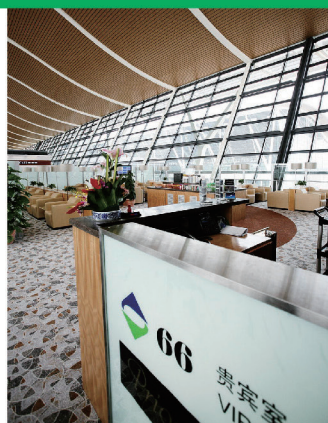
城市项目地点：上海斯沃琪和平饭店艺术中心、大悦城摩天轮、线上、长阳路糕潮

面包坊、宝山路、定海桥以及上海音乐厅广场等。



贵宾服务 VIP SERVICE

上海机场贵宾服务有限公司 SHANGHAI AIRPORT VIP SERVICE



公司简介

上海机场贵宾服务有限公司成立于2001年6月，专业从事进出机场高端旅客的VIP服务。公司的理念是“以人为本、安全舒适、追求卓越、持续发展”。公司于2004年10月通过了中国质量认证中心ISO9001质量管理体系认证。

公司的主要业务内容有VVIP服务、VIP服务、头等和公务舱贵宾室服务等。

公司采用会员制方式，分为团体会员和个人会员。欢迎您的加入并体验专业VIP服务所带来的便捷、高效和尊贵的感受。

上海机场贵宾服务有限公司会员卡

个人普通卡（风信子卡），20000元/年，本人一年内无限次使用VIP服务。

个人金卡（紫罗兰卡），51800元/年，本人及随行一名一年内无限次使用国际航班VIP服务及国内航班VVIP服务。

团体贵宾卡：5000元/年会员管理费+30000元/年服务费预付款，会员可享9折优惠。

团体金卡：5000元/年会员管理费+50000元/年服务费预付款，会员可享8折优惠。

团体钻石卡：5000元/年会员管理费+80000元/年服务费预付款，会员可享7折优惠。

团体白金卡：5000元/年会员管理费+300000元/年服务费预付款，会员可享6折优惠。



信息中心电话：96990转1转3

传真：68857111/68857222 邮箱：xxb96990@163.com

市场部电话：22348704、22348710、22348713、22348715、13917396990

传真：22348730 邮箱：vipscb@163.com

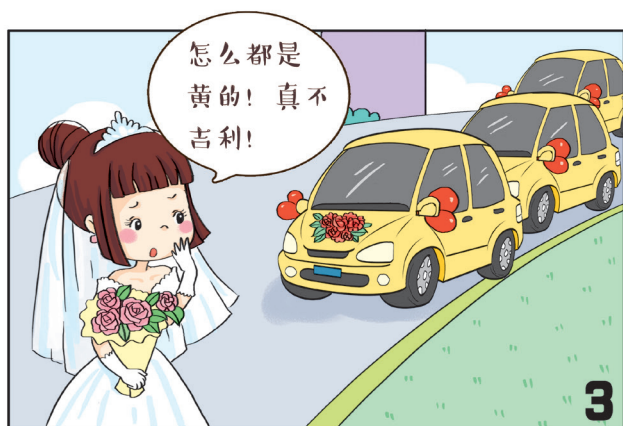


When should you check in a red-eye flight?

零点的航班, 你该何时办理乘机?

图片/饭团子

评析: 市消保委空港办提醒广大消费者, 对于这类零点时段的航班, 请务必仔细核对航班始发日期, 千万不能“想当然”。如有疑问, 及时联系航空公司咨询及确认, 避免因主观判断错误而引发不必要的争议。✕



wedding planning company liable for changing limo brand
without authorization

擅自更换婚车型号 婚庆公司依法担责

图片/饭团子

评析:《中华人民共和国消费者权益保护法》第十六条规定:“经营者和消费者有约定的,应当按照约定履行义务。经营者向消费者提供商品或者服务,应当恪守社会公德,诚信经

营,保障消费者的合法权益。”婚庆公司未根据协议约定,擅自更换婚车型号,损害了消费者的权益,应当承担相关责任。✖



There is a difference between quota invoice and machine-made invoice, so customers risk big things for the sake of small things. 机打发票与定额发票有区别，消费者切莫因小失大

图片/饭团子

评析：《中华人民共和国消费者权益保护法》第二十二条规定：“经营者提供商品或者服务，应当按照国家有关规定或者商业惯例向消费者出具发票等购货凭证或者服务单据；消费者索要发票等购货凭证或者服务单

据的，经营者必须出具。”市消保委还提醒消费者，机打发票购买公司（人）名称和开票公司名称（盖章），可以证明买卖关系，但是定额发票无此功能。因此，消费者在购买商品时，应选择正规经营者，

不能为了价格优惠放弃索要发票和享受售后服务的权利。若经营者不出具发票等购货凭证或者服务单据的，消费者可以向相关部门反映。❌