



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

2017 / 06 总176期

AIRPORT JOURNAL

航空港

NO.176 2017/06

打造世界级机场群
服务世界级城市群

“红白格子”
的故乡
Hometown of
“Red and White Grid”

C919大飞机
顺利首飞成功的
背后故事

琉光璃彩
千般美
*Gorgeous
Colored Glaze*

高伟光
360度大反转

腾冲：
在时光之城
人梦中画卷
Teng Chong:
Scroll of the Time Town

RMB30 USD6 HKD35

ISSN 1006-7310



9 771006 731175

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



智慧机场 轻松出行



上海机场APP(V3.0)全新上线

接送机服务



快速安检



空余车位



实时公交



电瓶车预约



上海机场集团
SHANGHAI AIRPORT AUTHORITY



iOS



Android

上海机场服务热线
SERVICE CENTER
021-96990

www.shairport.com



10

天空之城 SKY CITY

- 08** 打造世界级机场群 服务世界级城市群
—— 2017中国民航发展论坛在京举行
Establish and Serve World-Class Airport
Cluster—2017 Chinese Civil Aviation
Development Forum has been Held in Beijing
- 10** C919大飞机顺利首飞成功的背后故事
The Story about the Successful Flight of Large
Aircraft C919 Which Few People Know
- 16** 新起点 再升级
“虹式”手推车服务亮相虹桥国际机场1号
航站楼A楼
New Start And Upgrade Again
- 17** 创造良好的着陆条件
—— 空客A320的稳定进近技术
Creating Good Landing Condition

26





Content



18 上海机场 ——
一张绚丽多彩的城市“文化名片”
Shanghai Airport—a Splendid “Visiting Card
of City”

22 空港频率
SAA Channel

专题 TOPIC

24 高伟光 360度大反转
Gao Wei Guang—Great Reversal

28 腾冲：在时光之城入梦中画卷
Teng Chong: Scroll of the Time Town

生活品味 LIFE STYLE

34 反重力的瑜伽运动
Anti-Gravity Yoga

38 天然手作之一—— 安神抗菌驱蚊中药包
DIY(do it yourself) TCM(traditional Chinese
medicine) Bag Which can Soomth Nerve and
Body as well as Repelling Mosequit

42 2017上海车展
2017 Shanghai Car Exhibition

52 Nordic Cuisine
欧洲的极北美味

天籁之音 SOUND OF NATRUE

58 我喜爱的CD (三)
My Favorite CD (III)

文化长廊 ART & CULTURE

60 上海国际电影节 除了经典，还有网红
Except the Classics there are also Online
Celebrities in Shanghai International Movies Festive

AIRPORT JOURNAL

航空港

June 2017 / 06 总第176期



69



84



91



78

- 64 伊莎贝尔·于佩尔读杜拉斯
Isabelle Huppert Reade Marguerite Duras
- 66 12星座符号的秘密
The Secret of Zodiac Signs
- 68 琉璃璃彩千般美
Gorgeous Colored Glaze
- 73 烟雨又江南
Mist and Rain in The South of Yangtze River
- 74 雨中访哈佛
Visiting Harvard University in Rain
- 75 小城旧巷
Old Alley in Small Town
- 76 夏天是要出点汗的
Sweating a Little in Summer is Necessary
- 78 楝花开，梅雨落
Flower Blossom in Pulm Rain Season
- 79 诗歌
Poetry

行走视线 TRAVEL & TOUR

- 80 “红白格子”的故乡
Hometown of “Red and White Grid”
- 88 紫陌红尘京郊美
The Magnificent Landscape of Beijing's Sub-urban Area

资讯速递 INFORMATION

- 92 阅读推荐
Reading
- 96 节日租车出游五注意
Five Points We should Keep in Mind for Travelling by Taxi

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 15 上海机场虹珠苑宾馆 65 金桥华美达
87 上海机场贵宾服务 93 上海浦东机场华美达广场酒店

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
吴建融 Wu Jianrong
张学兵 Zhang Xuebing
景逸鸣 Jing Yiming
监制 Supervisor
房颂华 Fang Songhua
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

国内统一连续出版物号 CN31-1597/U

Domestic Unified Serial Number

印刷 Printing

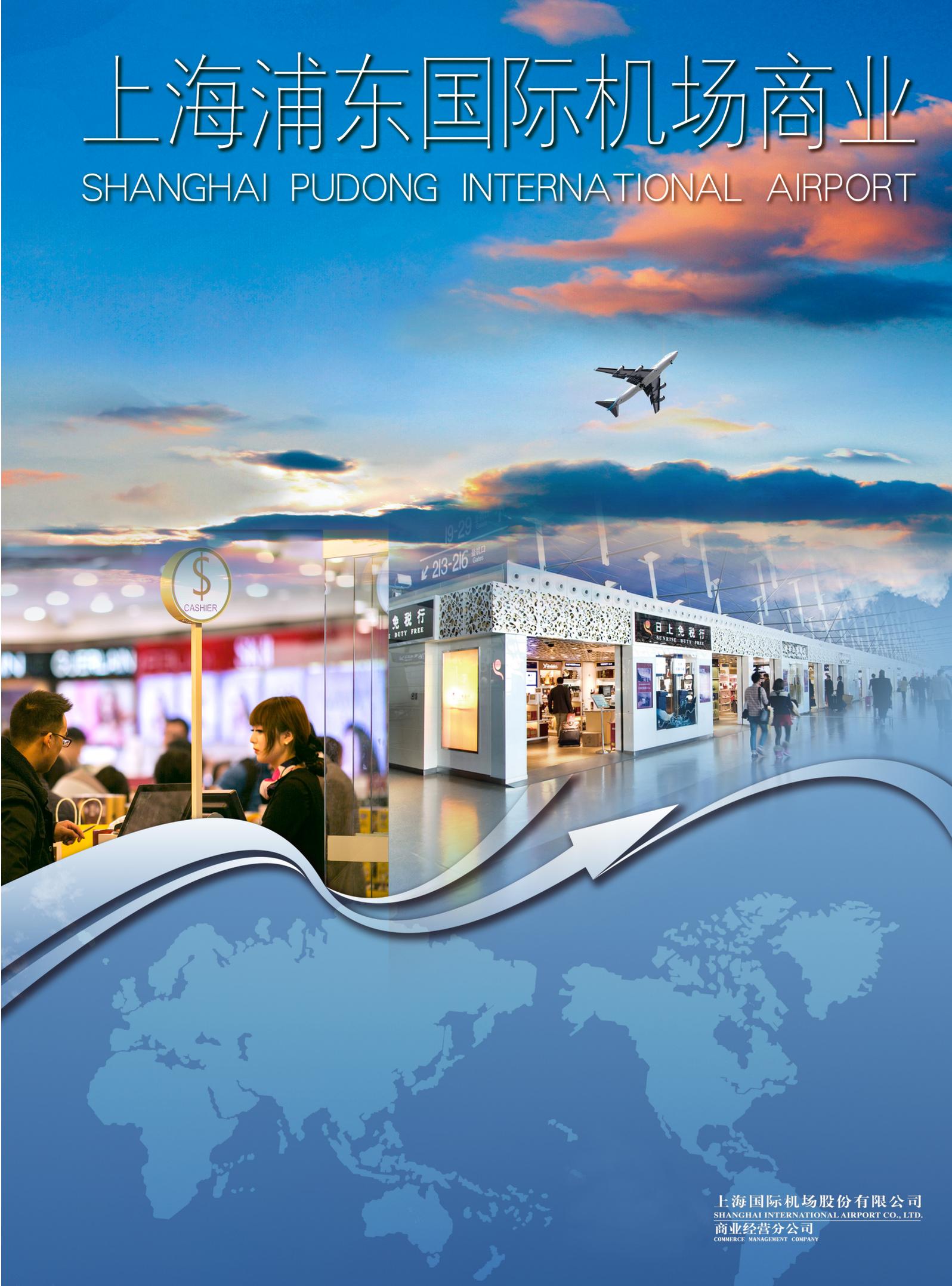
上海景条印刷有限公司

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

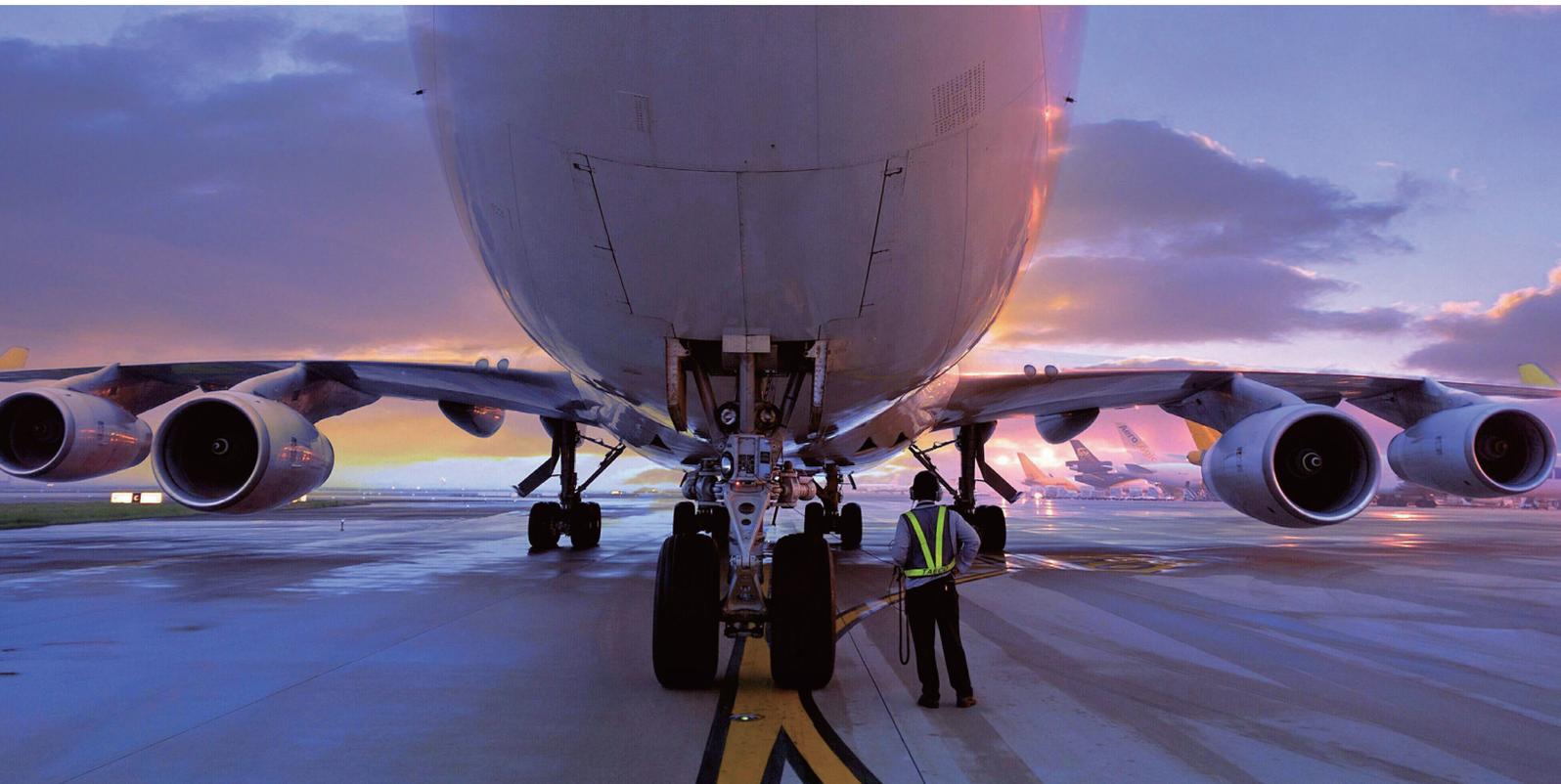
上海浦东国际机场商业

SHANGHAI PUDONG INTERNATIONAL AIRPORT



AIRPORT JOURNAL

航空港



总策划 Professor of Editorship

袁顺周 Yuan Shunzhou

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

倪袁帅 Sylvia Ni

美术编辑 Designer

周敏 Zhou Min

设计制作 Art Design



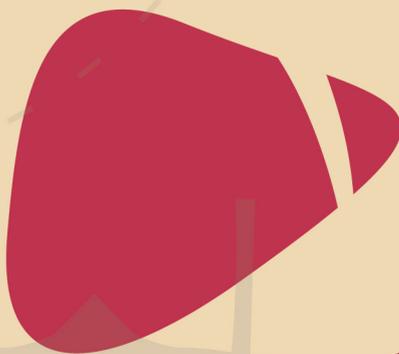
广告独家代理：上海机场广告有限公司

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



打造世界级机场群 服务世界级城市群 ——2017中国民航发展论坛在京举行

Establish and Serve World-Class Airport Cluster-2017 Chinese Civil Aviation Development Forum has been Held in Beijing

撰文/图片 陈姗姗

5月25至26日，以“构筑互联网时代的城市群和机场群：全球航空业发展的新联通”为主题的2017中国民航发展论坛在京举行，交通运输部部长李小鹏致开幕词，中国民用航空局局长冯正霖作主旨演讲，来自全球近20个国家（国际组织）和地区的395名代表出席了论坛。集团公司董事长吴建融受邀作为发言嘉宾出席，以“机场群的协同发展与管理创新”为主题在论坛上发言，并与论坛嘉宾和现场记者进行了互动与交流。

From May 25th to 26th 2017 Chinese Civil Aviation Development Forum has been held in Beijing. The theme of it is“Establish city cluster and airport cluster on the age of internet: the new interconnection of global aviation industry”. Li Xiao Peng the minister of Ministry of Communications and Transportation made the opening speech and Feng Zheng Lin the head of China Civil Aviation made the keynote speech. 395 representatives from 20 countries and areas attended the forum. Wu Jian Romg chairman of SAA Group attended the forum as honored guest and delived speech of“The cooperation development and innovation of airport cluster”. He also communicated and interacted with reporters and honored guests.



级城市群无一例外都拥有世界级的机场群，机场群内各机场呈现出与各城市定位相匹配的层级结构。从世界上一些主要机场群发展的大格局看，普遍呈现出“小区域垄断、中区域合作、大区域竞争”的特点，在城市的小区域内拥有一定的垄断优势；在机场群所在的中区域范围内，合作为主、差异化定位、适度良性竞争；在更广阔的国际范围内代表国家参与国际竞争。长三角机场群发展的主旋律就是合作。



吴建融表示，可以从四方面考虑增强长三角机场群的合作。一是根据城市群内的城市定位来进一步明确机场群内的机场定位，推动长三角机场群优势互补、共同发展。二是抓住军民融合发展和华东地区空域精细化改革的契机，推动长三角机场群突破共同的发展瓶颈。三是要增强与长三角综合交通网络的互动与合作，深化机场群与高铁网络的融合发展。四是在行业主管部门和地方政府的指导支持下，以开放的心态、市场化的方式推动机场群合作。

吴建融指出，城市是人类文明发展的主要组成部分，城市让生活更美好，机场让城市更美好，机场群让城市群更美好。当今世界已经形成了以全球城市、区域性国际中心城市、国家中心城市为核心的全球城市体系。世界

5月24日，吴建融一行赴北京新机场建设工程现场考察，与北京新机场建设指挥部领导进行了座谈。论坛期间，吴建融会见了芬兰航空集团总裁贝卡沃拉莫一行、香港机场管理局机场运行副总监张李佳蕙。✘

C919大飞机顺利首飞成功的背后故事

The Story about the Successful Flight of Large Aircraft C919 Which Few People Know

撰文/罗克平 俞雪冰 图片/潘东华 薛敏

2017年5月5日14时01分，编号为001A的首架国产C919大飞机在上海浦东国际机场一跃而起，直冲云层。15时19分，C919大飞机在浦东机场第四跑道顺利降落。这标志着举世瞩目的国产大飞机项目首飞成功，中华民族百年的“大飞机梦”取得了历史性的突破。

On May 5 2017 14:01 pm the frist homegrown large aircraft C919 of which number is 001A flied into sky in Shanghai Pudong International Airport. On 15:19 pm large aircraft C919 landed in 4th runway of Shanghai Pudong International Airport. It means that homegrown large aircraft C919 which attracts great attention has flied successfully and Chinese people's "large aircraft dream" with hundred years has got great breakthrough.



C919大飞机顺利降落后，仅仅过了不到7分钟，中国东方航空公司的MU565航班空中客车A332客机就从浦东机场第一跑道腾空而起，飞往新加坡；11分钟后，德国汉莎航空公司从慕尼黑飞来的LH726航班顺利落地。上海浦东国际机场迅速恢复了国内外航班的正常起降。

C919大型客机承载着国家意志

C919是中国首款按照最新国际适航标准研制的干线民用飞机。从2007年2月国务院批复大型飞机研制重大科技专项正式立项，到2015年11月2日C919总装下线，再到2017年5月5日首飞，科研人员针对先进的气动布局、结构材料和机载系统，共规划了102项关键技术攻关，历经了118个

试验项目，包括低滑、中滑、高滑在内的21次滑行试验。可谓十年磨一剑！

大型客机凝聚了现代工业制造技术的精华，被誉为“现代工业皇冠上的明珠”。目前世界上只有美国、俄罗斯、欧盟能够研制大型客机，而真正具有市场竞争力的只有美国波音公司和法德等欧洲国家联合组建的空中客车公司，国际大型客机市场基本为上述两大巨头所垄断。未来20年间，全球将交付3.35万架大型民用飞机，价值高达5万亿美元。

国产大型客机C919极为现代化的流畅外观，加之行业领先的能效表现，将使其跻身世界航空领域极具竞争力

机型之列，极有可能打破此前由两巨头垄断的干线喷气式客机市场格局。目前，C919大型客机拥有中国国际航空公司等23家国内外用户，订单总数570架，其中包括美国通用电气租赁（GECAS）等国际客户。

C919大型客机标准航程型设计航程为2200海里（4075公里），增大航程型设计航程为3000海里（5555公里）。最大飞行高度39800英尺（12131米），巡航高度35000英尺（10668米）。

C919大型客机承载着中国、民族的“大飞机之梦”，是“中国梦”的一个组成部分。

浦东机场为C919的首飞成功提供了强有力的保障

上海浦东国际机场是我国最繁忙的机场之一，定期航班起降繁忙，每小时起降航班数达到74个。为了保障C919大飞机在浦东机场的各项地面测试、跑道滑行试飞、首飞的绝对安全和顺利进行，浦东机场克服空域资源紧张、航班保障任务繁重等困难，把对旅客的影响降到最低，为C919的首飞成功提供了强有力的机场保障。

◎护路使者

包括首飞在内的各项地面测试工作对地面滑行道和测试跑道的要求是非常严苛的。浦东机场场道保障团队除了其本身承担的日常航班运行的跑道及地面保障任务外，还需要每天两次对测试时通过的拖机道和两条滑行道进行清扫和检查。每当有地面测试任务，他们一方面要在规定的时间内拆除大飞机通往浦东机场必经之路的围挡，另一方面要对所有可能经过的滑行道和跑道进行地毯式筛查，确保没有异物遗留地面。当天的测试结束





后，还需要在尽可能短的时间内重新恢复拖机道围挡，对测试用的路面和跑道进行二次检查，重新恢复原跑道正常起降功能。

为了尽量减少对浦东机场航班的影响，大多数地面滑行测试都是在凌晨3、4时开始，到当天早航班高峰开始前结束。而对于场道保障团队而言，意味着每一次的保障任务，都是从凌晨1时左右就要开始，到清晨7、8时结束。这个时候的机坪，不仅地面能见度低，而且大风凛冽，在机坪作业不仅要有过硬的保障技术，还要有只争朝夕的坚强意志。

除了对跑道事无巨细的守护外，场道保障团队还有着高度责任心和大局意识。5月4日中午12时，距离第二天的首飞仪式开始只有不到26个小时，场道保障团队在现场道路发现辖区内一台用于开展C919首飞直播的电视转播车外接电缆发生脱落，电缆



散落在路面，随时可能被过路的车辆碾压，受到进一步损伤，将可能影响首飞盛况的实时转播。发现情况的员工在向机场运行指挥中心上报安全隐患的同时值守在现场，指引过路车辆避让脱落的电缆，保护脱落电缆，一站就是2个多小时，连午饭都不顾不上吃。机场运行指挥中心多方联系，终于找到电视转播车的相关人员，并通知他们立即到现场处置。下午2时，

能源保障团队全力组织人员进行抢修，迅速恢复供电，并对现场供电点进行二次加固，为现场信号的传输提供了有力的保障。

从3月17日首次低滑到5月5日首飞成功的10余次地面滑行测试，浦东机场场道保障团队作为C919的“护路使者”，出色地完成了所有的路面保障任务。

◎贴心保障

每一次C919的地面测试，都有这样一支全天候保障队伍，为现场测试提供人员、及后勤车辆等全方位保障。浦东机场地服公司成立了专项保障小组，为商飞公司提供现场人员的空防安全培训、通行证办理，同时抽调骨干人员和保障车辆，为每次测试任务提供现场人员陪同，为飞机引导、机组及机务维护人员运送提供便利，不分昼夜地24小时待命。

由于飞机试飞测试受到天气条件变化的影响，经常测试前几个小时才能确定最终的时间和方案，浦东机场地面保障团队成员常常半夜接到电话就从床上爬起，赶到单位直奔现场参与到保障工作中，这是常有的事。平时测试任务大多都是从凌晨2时左右开始，要持续工作到天际泛白，甚至是第二天下午。陪同人员为了节约路上交通往返的时间，晚上就住在公司，以便能第一时间陪同商飞公司的工作人员进场工作。

由于商飞保障工作的时间不确定性，在保障工作和家庭冲突的时候，机场的保障后勤工作人员只能采取“舍小家、顾大家”的原则。职工陆雪原有一对双胞胎孩子，承担了繁琐家庭事物的妻子有时不免有所抱怨。由于商飞陪同工作的特殊性，不能随意更换指定的人员，陆雪原十分遗憾地缺席了舅舅的丧事、外甥女的婚礼，陆雪原事先做通了妻子的思想工作，争取到了她的理解和支持。作为商飞保障后勤人员，除了参加保障任务，还需要参与浦东站坪服务中心日常的保障工作。在人手不足的情况下，陆雪原和奚海刚就是“身兼数职”的多面手，升降平台车、客梯车、传送车、摆渡车，哪里需要哪里就有他们忙碌奔波的身影，始终保持着忘我的精神状态，以饱满的激情坚守在保障任务



一线。

首飞当天，地服公司选派具有专机保障资质、业务精通、技术过硬的14名专机证人员参与首飞保障工作。

在C919各项地面滑行测试期间，地面服务保障团队共计参与商飞后勤保障任务40余次、特种车辆及勤务车辆出车70余次、陪同商飞工作人员1900多人次、办理短期和临时通行证1800余张。

从2016年10月27日起，浦东机场航油公司从顺利完成中国商飞首次灌油保障任务，到首飞前各类低、中、高滑各类试飞保障任务，共完成各类后勤保障任务40余次、出动勤务车辆70余次，为中国商飞供油15次，加油172.9吨。其中，为C919飞机供油2次，加油14.68吨；为ARJ飞机供油2次，加油9.87吨。

除了做好各项陪同、勤务工作，地服公司的商飞保障小组显现出较高的



专业素养，为商飞公司滑行测试方案、首飞方案提出了很多有效的专业建议，还提供了特种车辆靠机作业指导、机务引导指挥手势和民航地面保障作业流程的实务培训等。商飞公司的首飞总领导对该工作团队的表现给予了高度评价，称赞为“高效、敬业、规范”。

◎为首飞平稳“让路”

民航华东地区管理局5月4日在其官网发布通告：因重大飞行保障任务，上海浦东机场5月5日预计13时至15时30分空域通行能力下降，民航华东地区管理局决定在该时段内启动大面积航班延误红色预警。

C919的5月5日首飞，势必要严重影响到当天的一部分正常民航航班在浦东机场的起降。为保障大飞机测试、首飞的绝对安全，浦东机场预先评估空域管制对航班计划的影响，主动跨前与民航主管部门沟通，提供商飞占用时段受影响航班的航班计划列表，调减一批浦东机场抵离航班。为了将受影响航班数量降到最低程度，首飞当天，浦东机场启用了航班流量恢复精细化管理手段。首飞当天，机场与空管部门加强空中流量协调，向全国空管系统争取流量资源，精细化设置

首飞影响时段，加快了C919首飞结束后航班恢复进程，把对旅客的影响压缩到最低程度。

浦东机场与各航空公司密切配合，协助航空公司在航站楼现场做好旅客改签和告知等工作，根据航班延误情况做好航班信息滚动发布和滞留旅客服务，保障航站楼平稳有序。

据统计，在首飞当天由浦东上海机场地面服务公司代理的浦东机场出港航班取消近30架次，中午及午后的航班出港时间均有所延迟。为了妥善安排生产力量，确保生产平稳有序，浦东旅客服务中心提前与各家航空公司确认航班情况，并在值机柜台开放前与航空公司做好沟通确认工作。为了能够尽快消化航班积压带来的旅客压力，浦东旅客服务中心增开了6个柜台，增加30%的服务人员，进一步加强值机柜台的引导服务和解释沟通工作。同时，对于航班延误时间较长和航班取消的旅客，浦东营运部旅客服务中心配合所涉及的航空公司将旅客送至宾馆休息，从而减轻了安检及登机口的压力。

民航华东管理局的红色预警发布后，浦东机场客运航班问询电话96990服

务热线瞬间成了旅客询问的焦点。航站区管理部现场运行科增开接听问讯电话线路势在必行。此消息在内部微信群里刚发布，第一时间就收到小盛主动要求加入加班行列的申请。

“小姐，我当天的航班受不受影响？”“小姐，我在浦东机场哪个位置可以拍摄到最佳起降飞行角度？”……一个个接踵而来的问题，电话接线员均热情认真答复，遇到抱怨旅客则耐心做好安抚，满足了旅客的心理需求。

C919大飞机圆满完成首飞任务之后，仅仅过了不到7分钟，东航MU565航班就从浦东机场第1跑道腾空而起，浦东机场迅速恢复航班正常起降。18时起，浦东机场的航班大量、频繁地降落、起飞，不到一分钟就有一个航班起降。为了让滞留航班及时出港，飞机加油员们抓紧每分每秒，连续数小时来回穿梭在机坪中为等待起飞的飞机加油。

在C919大飞机的各项测试工作期间，许许多多浦东机场人以专业的保障能力、高度的责任意识、忘我的奉献精神，在台前幕后为国产大飞机项目默默奉献着自己的力量。机场指挥中心协调各航空公司及空管部门做好试飞期间的航班运行调整，为试飞提供空域保障；安检设立临时安检点，为现场人员和空防安全提供有力保障；消防在整个测试期间安排消防车辆现场待命，随时准备处理突发状况……

所有的一切都只为了一个目标，确保C919大飞机在浦东机场首飞成功！为C919大飞机一飞冲天保驾护航！

据悉，东航作为C919大型客机的全球首用户，C919执飞的首条航线将是上海飞往北京。✈



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



新起点 再升级

“虹式”手推车服务亮相虹桥国际机场1号航站楼A楼

New Start And Upgrade Again

“The Hongqiao Style” handcart service appears in Hongqiao Airport Terminal 1

撰文/阮忠挺 图片/王秉毅

“七星”手推车服务作为虹桥国际机场精品服务之一，近几年来先后囊括了大大小小的奖项共近十个，其中不乏全国性的服务奖项，ACI全球单项指标测评也曾3次获得过世界第一。随着虹桥国际机场T1 A楼的正式启用，“七星”手推车立足新起点，延续“第一精神”和“管理因子”在精致服务的道路上排头挺进，再强化再提升。

As one of the elite service in Hongqiao Airport “Seven Star” handcart service has won about 10 awards. There are many national awards among them the single index test of ACI has won the 1st price in the world. With Hongqiao Airport Terminal 1 opening to public “Seven Star” handcart service will promote and upgrade itself on the new start and continue its elite service of “the best spirit”.



也使旅客用起车来更加得心应手。精细的手推车摆放方式要求推车员们一辆辆按照指定位摆放车辆，虽加强了推车员的工作量，但也确实实实在旅客使用中提供了些许便利。

对许多年轻人来说信手拈来，但手推车队平均年龄近50岁，文化程度参差不齐，再加上英日韩三语的学习要求，这个“坎儿”不仅难倒了手推车员也难倒了管理团队。经过一番琢磨，通过标注白话方式化难为简，便于记忆。手推车队员们也克复心理压力反复背诵，管理团队协助纠正语音语调，靠着上下齐心的干劲，顺利完成开航前的所有培训。T1A楼启用首月，沪港公司旅客服务部和手推车委外单位加强现场踏勘和巡查，一天下来日均3万步数，不断优化现场手推车管理，如在防爆测试口增设手推车队管理员协助旅客搬运行李，为旅客提供了超出预期的礼宾式服务。✘

外语培训“开小灶” 提升服务软实力

根据开航的特殊性，沪港公司旅客服务部联合手推车委外单位甄选了一批经验丰富的优秀手推车队员，结合T1的旅客动线流程，对队员们进行为期2月的全面培训，涵盖新楼准入、突发处置、现场常见问题、服务礼仪等，可谓是面面俱到。根据T1国际航班多的特点，还为手推车队员工开起了外语培训“小灶”。外语培训

移植T2服务亮点 车辆摆放“量身定制”

为确保虹桥T1A楼手推车服务顺畅有序，沪港公司旅客服务部联合手推车委外单位移植T2手推车服务的优秀经验和亮点，将“鱼骨式摆放”、“围圈式摆放”、“沿道式摆放”等广受好评的方法延续至A楼，并根据新楼相应区域的空间环境，因地制宜，以最大限度发挥其便利性。例如在复制“沿道式摆放”时，考虑到出发外车道空间较为狭窄，在兼顾安全与服务的双重原则下，旅客服务部将原先2号航站楼45度车辆摆放方式改为15度的车辆摆放方式，同时每辆手推车间隔1.5米依次沿车道摆放。在留足空间保证旅客使用车辆的安全之外，



创造良好的着陆条件

——空客A320的稳定进近技术

Creating Good Landing Condition

撰文/陈佳祯

一个正常的飞行过程分为起飞、巡航、下降、进近以及着陆几部分，每个环节都很关键，都和安全密不可分，其中又以进近阶段为重中之重，直接影响到着陆条件的创造，因此，一个好的进近可以很大程度降低风险，为着陆安全提供有利的保障。所以现在的航班运输飞行中的进近阶段，机组成员都使用稳定进近技术对飞机进行科学、高效的管理，来保障运行安全。

稳定进近的含义

进近是指飞机下降时将其位置切入到跑道中心延长线的过程，在进近阶段，要消耗飞机在高空积累的动能和势能，降低高度，减小速度对准跑道，从而避开地面障碍物，飞行员必须要把注意力高度集中才能准确操作，因此进近是有着严格的标准和操作规程。

稳定进近是指根据不同的进近方式，在到达最后进近定位点FAF的规定高度时，主要飞行参数如姿态、速度、动力、航径以及飞机形态达到稳定范围（稳定状态）。在进近过程中，机组要不断监控这些参数是否正常，是否符合稳定进近的要求，这样进近的状态就不会偏离正常，发生了偏离也能及时修正。

掌握正确的进近标准

所谓的进近标准一方面是指天气标准如能见度，跑到视程，云底高，决断高，最低下降高等。另一方面是指飞行参数标准如飞机的飞行航迹要正确，航向道和下滑道、速度、下降

率的偏离要在一定的范围内，不能超限，这就好比驾车在不同的路段行驶要遵守速度限制一样。通常仪表进近限定的最低稳定高度为1000英尺，目视进近限定的最低稳定高度为500英尺，如果没有稳定或在决断高和最低下降高仍不能目视跑道则要果断复飞，一点定要树立红线意识，坚决反对盲目蛮干。

稳定进近的实施

在进近的实施过程分为如下几步：

一要获取着陆机场的气象条件，明确机场是否符合着陆的最低气象标准，有无对着陆有影响的重要或危险天气，地面的风向风速不能超限，温度不能低于航图公布的标准，如有必要可使用低温度修正法来修正高度，保留一定的安全裕度。

二要明确飞机的技术状况，对于有携带故障的情况，要充分评估其对着陆性能的影响，进近速度和着陆距离是否需要修正，着陆机场的跑道是否足够长能满足性能修正后的要求，如若不然，对于多跑道机场则要选择其他符合条件的跑道，对于单跑道运行的机场则要考虑改航去合适机场备降。

三是根据获得的机场通报在数据库中选择合适的进港程序和使用跑道，与航图进行对比，检查程序的正确性，并且各进近定位点的高度速度限制以及航迹特别是最后进近航迹要和航图公布的相一致。此外，还要检查导航台频率和识别码，确认导航台的适用性和可靠性。

四是确定着陆重量不超标，如果重量比较接近或者超过最大着陆重量，

可以适当提前建立着陆构型，增加油耗，避免直飞路径，如着陆重量还未达到预期目标，可以尝试盘旋，对于需要立即着陆的特殊情况，如若重量超标，则选择着陆构型3档，执行超重着陆检查单。

五是进近过程中的能量管理是稳定进近的关键，机组要及时监控飞机的高距比，使其在合理的飞行剖面内，对于实行QNH标准的机场，一般采用的计算公式为：距跑道入口距离（海里） $\times 3 - 2000$ （英尺）+ 机场标高（英尺），同时还要关注突发气象条件，如果遇到颠簸乱流等不利于减速的情况，要提前减速，以确保各参数符合稳定进近的标准。

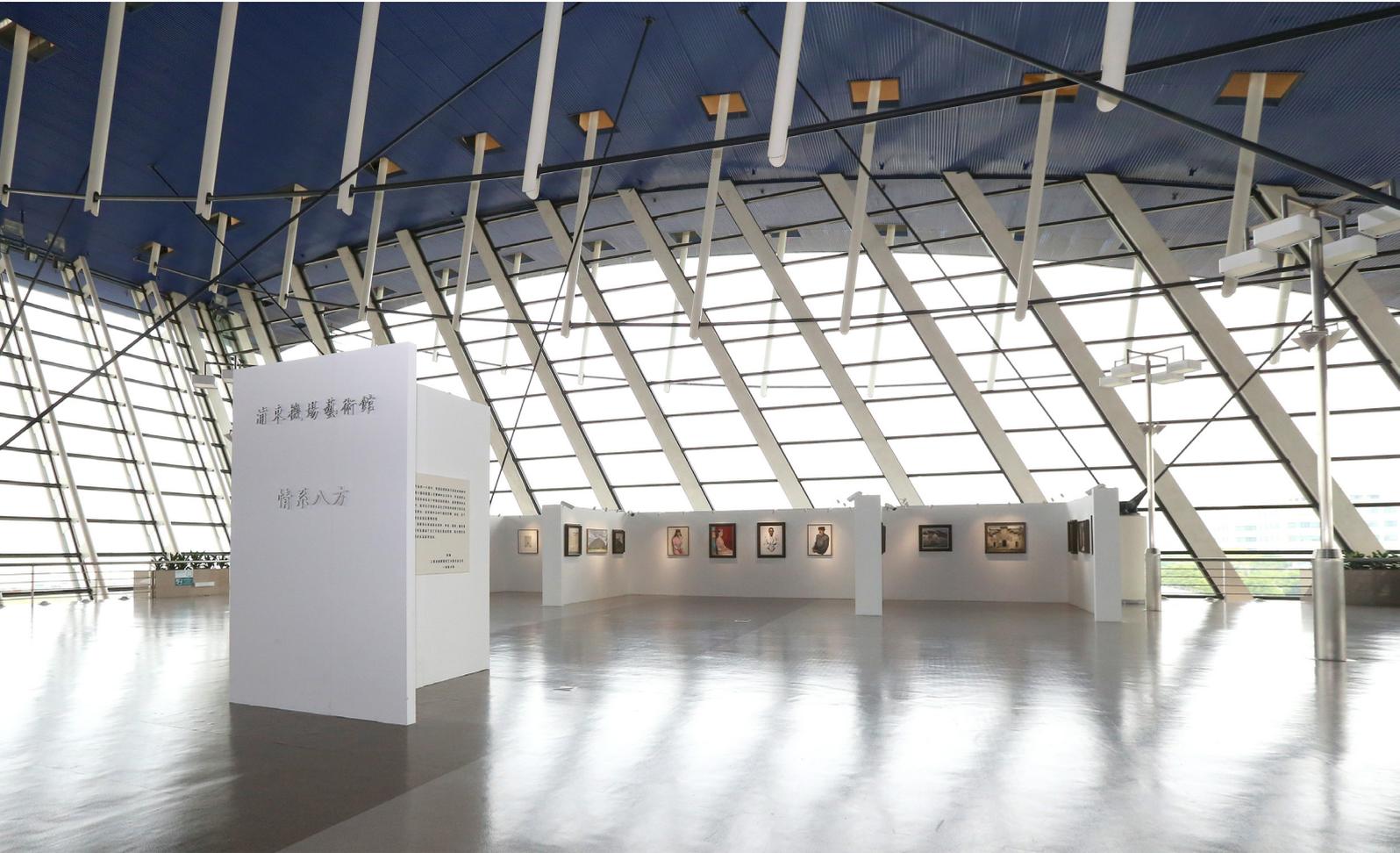
提倡良好的驾驶舱资源管理

在进近过程中的CRM的管理同样十分重要，机组间要相互沟通，明确主飞成员PF和监控成员PM的职责和任务分工。任何时候，PM发现明显偏离标准时要及时提醒，如PF未采取行动或偏差继续扩大，可在必要时接管，如无法修正达到预期标准，则可果断复飞。除此之外切忌使用简单粗暴的管理方法，要创造一个拥有和谐人际关系的驾驶舱工作环境。

标准化操作是安全的保障

机组成员在飞行过程中要时刻遵循标准操作程序，标准喊话，在实施过程中要严格按程序飞行，遵守各进近定位点的速度和高度限制，不可随意偏离。同时，在没有特殊条件的情况下，要严格遵循管制员的指令，力求严谨，不可松懈麻痹，思想上要时刻重视。

进近阶段是十分关键和重要的飞行阶段，拥有良好的稳定进近技术是安全的保障，飞行机组应该掌握充分的理论知识，严格执行机型操作手册的程序和各项限制，遵守公司运行制度，相互间多检查多沟通，科学合理地管理飞机，让飞行更安全。✘



浦东机场艺术馆“情系八方”展览

上海机场 —— 一张绚丽多彩的城市“文化名片” Shanghai Airport-a Splendid “Visiting Card of City”

撰文/俞雪冰 史玥

“机场文化空间变多了，艺术氛围变浓了！”这是经常往来上海机场的旅客最直观的感受。在寸土寸金的机场空间内，上海机场舍弃的是部分公共空间的商业价值，得到的是多元化立体的文化展示空间，让机场不再是冷冰冰的候机厅，而是充满了人文内涵和底蕴的展览馆，让“文化机场”落到实处，成为城市对外交流的一张“文化名片”。

“More cultural space and deeper artistic atmosphere in Shanghai Airport.” This is the direct feeling of passengers who always come and go in Shanghai Airport. In the money-worthy airport space Shanghai Airport abandons commercial value of some public space while gets multilateral cultural exhibition space. Airport will be no more terminal building alone while it will be the exhibition hall full of human and cultural atmosphere which builds the “cultural airport” and makes it the “cultural visiting card” of city.

6月8日，一曲悠扬的琴声从浦东国际机场T2航站楼出发大厅“乡愁小栈”文化展厅传出，吸引了周围旅客驻足围观，来自“中国二胡之乡”的无锡梅村二胡文化展正在这里上演，二胡演奏家陈莎莎现场演奏二胡名曲《赛马》、《忆江南》等曲目，同时一批特制中胡、阿炳曾用二胡复制品等也在这里与公众见面。而这已经是今年浦东国际机场“乡愁小栈”文化展厅推出的第四期活动。

“梦里不知身是客，一晌贪欢”，源于旅客乡愁情结的浦东机场“乡愁小栈”文化展厅项目始创于2015年

6月，旨在传播中华民族璀璨的传统文化、淳朴的风土人情、旖旎的山水风光同时，让中外旅人感受中华文化的博大精深，让浓浓乡愁之情得以安放。

自2016年1月第一期“乡愁小栈”在浦东机场五洲中路亮相起，有文化、有温度、有互动展现方式得到了旅客的一致欢迎。如今，“乡愁小栈”文化展厅在浦东机场落地生根，数量也从一个增加到七个，内容囊括从周边城市的文化旅游主题到非遗传统文化，博采众长，雅俗共赏，成为浦东机场中的一道亮丽风景，文化的底蕴

也在这里香飘四溢，跟随世界各地旅客传播到五湖四海。

如果说“乡愁小栈”是浦东机场内的一朵朵文化小花，散布在各个角落，供大家驻足小憩的话，那么由浦东机场首创开设、位于T1航站楼国内出发候机厅北端的机场艺术馆则是扎根于此并茁壮成长的一片常春藤，占地100余平方米，是国内首个拥有固定展出场地的机场艺术馆，全年365天免费向中外旅客开放，2016年12月首秀推出“瑞华——肖谷油画展”，今年的端午小长假前夕，上海油画雕塑院承办的“情系八方”殷雄作品展也

传统二胡艺术展





悦行之路展

在这里与公众见面。途经这里旅客，均可在此欣赏到艺术大师的精彩作品，在消磨候机时间的同时更能身临其境感受文化大师作品的艺术熏陶。

早在2014年浦东机场与上海市文广局首度合作设立的内地首家机场博物馆通过不断推陈出新，成为机场内一棵绽放文化艺术的常青树，相继推出“东风西渐”、“瓶海扬帆”、“艺韵紫阁”、“和谐共美”、“吾壶四海”等主题艺术展，让文化艺术触手可及，向国内外旅客展示上海的文化财富、中华民族的文化自信，曾被上海市评为2015年度上海市公共文化创新项目。最新一期“悦行之路”汽车文化展更是通过文化的纽带将陆路交通和航空运输连接在一起，迸发出人类交通文明发展的火花。

虹桥国际机场2号航站楼到达层南、

北侧艺术长廊自2013年揭幕以来，始终致力于为旅客营造独特的机场人文氛围，通过多元化的艺术作品展示既丰富了旅客路途见闻，也让机场成为展示上海独特的“传统与现代相结

合”、“东西方文化相融合”的“海派文化”之窗，彰显城市精神和文化品位。

经过4年来成熟运作，虹桥机场借力

青年二胡演奏家陈莎莎现场拉奏《忆江南》



高水准策展，先后引入油画、雕塑、版画、复合媒材、摄影等形式多样的传统与当代艺术作品，成功举办近20余次艺术展，将航站楼变身文化展示的中心。目前，艺术长廊区域主要由北侧藏酷艺术文化中心及南侧澳中在线艺术中心所组成，长廊展示以国内外知名文化艺术作品为主，包括书法、油画、摄影作品、以及各大国际展览作品等，也开启了一扇艺术文化窗口。

2016年，知名摄影人金选民“上海建筑摄影个展”，为T2到达旅客无声地描绘着当代上海的城市形象；2017年上海廿一当代艺术博览会部分作品的展示，彰显着虹桥机场的国际品质与视野，更宣扬着上海艺术文化的国际水准；“心·净·界”公益艺术展，体现了虹桥机场所担负起的重要社会责任，对往来旅客起到积极的引导作用，呼吁大家在呼吸间关注空气质量、关爱地球环境；而海



澳中—上海嘉禾2017春拍精品展

派百强名家精品展，以国内名家的书法、水墨、彩墨及油画为题，展示着中国书画文化的神态、气韵、境界；

国际摄影艺术大师作品联展，汇聚国内外众多著名艺术家，以别具一格的摄影手法和角度呈现出别样的魅力。

藏酷—上海廿一当代艺术展览会



SAA CHANNEL

空港频率

浦东机场开通“提前值机”试点

近日，浦东机场推出了“提前值机”试点服务，根据国际旅客早到机场的出行特点，结合值机运行秩序、旅客的消费能力等数据的分析和资源可利用的情况，浦东机场选择了由机场地服公司代理的不同航程、地区的国际航班作为试点，提前开放值机柜台，为旅客办理乘机手续。此举一方面可以提升旅客在浦东机场的出行体验，另一方面也鼓励旅客更多地使用机场各项商业服务设施，提升商业资源价值。



(龚新勇 俞凉 赵安琪)



浦东机场推出“行李大使”

近日，“行李大使”作为我国机场中首创服务项目在浦东机场推出。行李大使的职责是整理好行李转盘上的行李，让每一件行李摆放得井然有序，从而更方便旅客提取行李，并够改善行李转盘上行李杂乱无章的情况，提升机场形象。航班进港高峰期，大批行李集中传送到到达大厅的行李转盘，“撞箱”和“错拿”时有发生。现在，“行李大使”们会提前整理和排列好转盘上的行李，让旅客更方便地找到自己的行李，节约了旅客等待时间。需要帮助的老弱残障人士也可以呼叫“行李大使”帮忙。

(陈轶群)



虹桥安检“吴娜通道”揭牌启用

4月6日，虹桥机场安检第一条以全国劳模吴娜命名的安检品牌通道——“吴娜通道”在虹桥T2安检区9号旅检通道正式揭牌启用。

“吴娜通道”作为虹桥机场全新的安检服务品牌，不仅代表着荣誉，更代表着责任与使命。“吴娜通道”是吴娜及其劳模创新工作室现场工作成果的展示平台，该通道旨在发挥和辐射劳模的示范引领作用，通过贯彻“岗位标准化”，落实“吴娜工作法”，试行和推广安检各项创新举措，有效提升现场安全检查质量及服务品质，展示虹桥安检良好形象，并力争将该通道打造成行业领先的标杆品牌。

(戴敏敏 王璐)

浦东二跑道ⅢA类盲降完成验证

日前，随着一架东航空客A330宽体客机在浦东机场第二跑道成功降落，浦东机场34L跑道仪表着陆系统ⅢA类盲降飞行程序和低能见度运行程序的验证试飞工作顺利完成。标志着浦东机场二跑道设施、运行程序已初步满足ⅢA类盲降条件。相比浦东机场现有的Ⅱ类运行标准，Ⅲ类标准可在天气和能见度更为恶劣的情况下，提升机场的航班保障能力，减少由于雾、霾等低能见度天气对航班运行和旅客出行的影响。



(孙强 朱侃琦)

自助点餐让你坐享美味

近日，为了让旅客享受到自动化、个性化的全新服务体验，虹桥机场推出移动设备自动点餐系统，并于T1A楼开航日正式上线。在虹桥T1A楼国际出发区T13高速上网区的旅客打开微信扫描座位上的二维码即可享受自助点餐服务，选择商家及需要的餐品，并完成支付流程，十分钟后即可坐享美食，无需排队，方便快捷。后续，虹桥机场还将继续扩大点餐系统使用规模，为旅客提供更具便捷化、个性化的服务。



(任佳)



虹桥“飞鸡”艺术雕塑 获户外传播大奖

从“第十四届中国户外传播大会”传来好消息，虹桥机场丁酉年“飞鸡”艺术雕塑斩获“场景营销十大经典案例”大奖。

鸡年春节期間亮相于虹桥T2到达行李转盘的新颖“飞鸡”雕塑，被设计师命名为“方方”。该作品是上海机场德高动量广告公司首次联手现代艺术雕塑界的作品，由瑞士设计师操刀设计的“混血”小鸡，体现充满喜悦的中国传统春节主题。将当代艺术设计融入机场人文环境是“方方”诞生的初衷，获奖也是对此次创新尝试的肯定。

(德高)



世界“无烟日” 宣传与检查并举

第30个“世界无烟日”，也是自今年3月1日《上海市公共场所控制吸烟条例》修正案颁布以来的第一个“无烟日”。浦东机场在控烟宣传期间在航站楼出发层医疗点摆放多块宣传展板，向过往旅客与员工进行健康宣传。在“无烟日”当日还开展联合检查，检查结果良好。

目前，浦东机场控烟工作自管自查的长效作用初步显现，为今后实现创建“无烟机场”打下了基础。

(刘英 徐岭佳)



多家知名餐饮全新亮相

近期，历时两年的精心准备，位于浦东机场交通中心磁悬浮区域的大洋洲美食街终于揭开了神秘的面纱。“拿渡麻辣香锅”、“食其家”、“鲁肉范”、“桂源铺”、“星巴克”、“麦当劳”六高性价比的餐饮店在开业期间，人气火爆，受到了旅客的热烈追捧。此次全新开业的六家知名连锁餐饮店面积近661m²，汇聚了不同风味、个性鲜明的餐饮品牌，与对面美食街合力为旅客打造美食集中地，凸显平价品牌集聚效应，提升浦东机场餐饮品牌整体形象和服务品质。

(梅小明)

车牌识别系统提升停车效率

近日，虹桥T1、T2停车场全面启用车牌识别系统，社会车辆驶入虹桥机场相关停车场无需再领取停车卡，可直接识别入场。

为打造更加便利快捷的停车服务，虹桥机场去年起分别对P1、P5、P6、P7、P8停车库进行了升级改造，除了车牌识别系统外，在车库内全面安装车辆泊位引导系统，方便驾驶员准确驶入空余停车位。

(陈晟 曹施凯)



童趣出行 乐享旅途

近日，浦东机场推出了丰富多彩的儿童系列活动。浦东机场两座航站楼内，流动问询工作人员变身卡通大玩偶，并在二楼问讯柜台、旅客服务中心、行李寄存、失物招领等17个服务柜台处，为儿童旅客精心准备了精美的卡通小粘纸和卡套，参与现场游戏的大朋友或是小朋友，都还能得到一份充满童趣的惊喜礼物。此外，浦东机场T2出发办票大厅的免费互动游戏体验区推出了四种体感游戏，备受小朋友们的喜爱。小朋友可站在3米多高的巨幅屏幕前，用身体摆动来控制游戏，享受与众不同的精彩体验。

(郭维娅 丁洁)



Gao Wei Guang-Great Reversal

高伟光 360度大反转

撰文/杨蕾

热巴是爱吃的，我是深情的

“三生三世”中深情的高伟光，在4月20日上映的电影《傲娇与偏见》中，出演暖心的“犬系男”。接受本刊专访，他吐槽东华帝君被凤九苦追，而这部戏里的萧见君成天想着如何卖萌哄女主开心，人设简直360度大反转，“但还是挺好玩的”

Gao Wei Guang played an affectionate role in tv series“Three Lives”. He will play the role of “warm man” in movie“Tsundere and Prejudice” which will be released on April 22th. He is interviewed by our newspaper and told us Emperor DongHua (the role he played in three lives) has a sad romance with FengJiu while the role he plays in the movie Xiao Cheng Jun always acts cute to please the leading actress in the movie. He said:“It is a great reversal but it is funny.”

喜欢疯狂喜剧，憧憬山沟沟爱情

“三生三世”播完，不少粉丝高喊“高伟光之后再无东华”。成功塑造一个深入人心的角色后，不少演员都可能再次选择同类型角色巩固形象，但高伟光不这么想。“一次两次还可以，再重复下去，对自己来说缺乏创造力，对影迷来说少了新鲜感。”

《傲娇与偏见》这样的喜剧，是他一直以来心向往之。在中戏念书时，就喜欢演莎士比亚的喜剧，“哪怕是疯狂的喜剧，我也愿意。”影片4月中旬在上海某高校点映，不少观众表示，东华帝君变身搞笑帝，并无违和感，反倒有种特别的张力。

角色的跨度，也是心向往之。最近，高伟光正在出演一部战争题材的剧集。他回忆两个月前进组拍第一场戏时，看到战壕上有颗树像是被炸过。“直接被这个场景震撼到了，能想象真正的军人有多么英勇。”想尝试的角色还不止这些，“比如商战题材，或

者山沟沟里的爱情……”

不懂网络新词汇，也并非老干部

《傲娇与偏见》中，男主的好基友萧见君对女主一见钟情并展开猛烈攻势，一场魔性爱情争夺战就此打响。高伟光本以为这是部唯美爱情片，谁知道完全不是那么回事。“可以用‘新鲜’来形容我的感受；台词也很有新意，新到我都不知道什么意思。”

“中二”和“鬼畜”之类的词汇是后来才了解的，高伟光显然很害怕被贴上“老人”的标签，强调自己也清楚“小王纸”、“小公举”是什么意思，更脱口而出“扎心了老铁”这一最新网络流行语，“我真的算不上老干部，年轻人会做的我也都会。”

比如呢？“不拍戏的时候，喜欢晒晒太阳。”可是，这样的回答，简直比霍建华“不拍戏的时候喜欢爬爬山”更“老干部”呢！

与凤九再续前缘，得为胖迪洗白

“三生三世”里东华帝君和白凤九的前世今生虐翻观众，此番两人在《傲娇与偏见》中的碰撞，被CP粉看作是凤九与帝君的再续前缘。

对于之前拍戏时在公主抱之后使劲揉肩膀并感慨“终于知道为什么都叫她‘胖迪’了”，高伟光





补刀：“热巴真的非常轻。只是一边抱着她一边要和其他角色闲聊，才会不堪重负喊停。”对于合作多次的搭档，他评价：“热巴是个非常优秀的双子座AB型血多重人格的好演员。她年纪不大，但是自身业务非常好，情商也特别高……有吸粉体质，大家都很愿意和她交朋友。”

“跑男”开播，热巴深入人心的吃货形象再次曝光在大众面前。高伟光认为这就是她的人格魅力，“吃货标签非常适合她。她是爱吃的，我是深情的。”

为兄弟两肋插刀，或插兄弟两刀

再来说说《傲娇与偏见》中的萧见君，原本应该是“为了兄弟可以两肋插刀，但为了心爱的女孩，可以插兄弟两刀”的重色轻友之徒，但看过电影你就明白了，简直是官方逼死同人——比起和女主的互动，男人之间才是真感情；每次两人争得鸡飞狗跳，旁人的存在感几乎为零。

“直”到没朋友的高伟光，在采访中反复强调和张云龙是好兄弟的关系，因此对他来说，一场亲吻张云龙的戏，简直是人生截至目前最大的挑战。“其实最有难度的是分寸的把握，演得太high，效果不一定好。”

好兄弟变情敌，他相信这种戏码不会在自己的生活中真实发生。“即便发生了，我也会在有苗头的时候就掐灭，不会像电影里这般搞事情。”

大长腿的烦恼，掩饰不住的傲娇

三位主演同属于一家公司，在一起工作自然欢乐多。这部戏里，有个叫做“当心头”的梗。有场

戏，萧见君开着跑车去女主家接她。没想到刚从车里帅气地走出来，紧接着就“砰”一声撞到了公寓房的门梁——不能怨楼矮，只能怪超过1米91的身高。采访时，高伟光还演绎了上海话版本的“当心头”。其实，这个“当心头”的笑点，其实是他在现场脑洞大开临时增加的，结果在点映现场，就收获了相当的笑声。

初中身高就超过1米8，大长腿回忆起来，眼神里充满掩饰不住的傲娇。高伟光承认在刚刚做演员时，也担心身高会带来一些局限，内心有小小的压力。但后来慢慢发现，身高还是自己的优势。

型男也有少女心，请叫我高甜甜

关于微博名称“深情的高伟光”，他有过一些云里雾里的说法，这种不解之谜怎么能不当面问一下？原来，这个名称源于他对青春的记忆。“中学时代，有一本很火的网络小说《第一次的亲密接触》，痞子蔡说他喜欢取一些low爆了网名，比如‘深情的杰克’。”于是高伟光也用“深情”来定义自己，作为对青春的纪念。

事实上，凭借当年《古剑奇谭》里豪放不羁的尹千觞一角，高伟光就圈了不少“大叔控”型少女粉。这个充满浪子气息的角色，竟然有着甜甜的笑容，令粉丝心甘情愿沦陷。“高甜甜”这个响亮的名号就这么传开了。充满男性荷尔蒙的“高甜甜”本尊，非常喜欢这个名称，“不是我有少女心哦，而是粉丝居然能看出这个人物的另外一面，说明我演得还不错。”

(图文源自《上海电视》周刊)





行天地间

腾冲：在时光之城入梦中画卷 Teng Chong: Scroll of the Time Town

撰文/何新闻



腾冲，位于中国西南极边之地，毗邻缅甸。是著名的玉石之都、温泉之都、休闲养生之都，是上苍赐予云南大地的一方净土。

Teng Chong is in the southwest border of China and adjacent to Burma. Teng Chong is the famous town of jade as well as town of leisure and health-care. It is the Pure Land that god grants Yun Nan Province.



冬日腾冲

腾冲位于欧亚大陆与印度次大陆交汇处，高黎贡山西麓。地形奇特、景观壮丽、气候温和。腾冲有99座火山雄峙苍穹、88处温泉喷珠溅玉，是中国大陆唯一的火山地热并存地区，并且规模宏大、景观神奇、世界罕见。（何新闻 摄）



腾冲和顺古镇总理大院民宿

时光在世间万物中公平流淌，却给腾冲留下太多深刻印迹。腾冲的火山热海、和顺古镇、北海湿地、史迪威公路、国殇墓园、银杏古村、云峰山等等，乃至传承久远的油纸伞、皮影戏、玉雕技艺……无一不是经过时光打磨而幸运留存的珍贵自然、人文遗产。

银杏村，云南景中新贵，位于腾冲江东，其名号的突然爆发仅在最近三四年间。它的横空出世填补了滇西冬季色彩空白。驱车从腾冲县城前往银杏村，不过半小时行程。我们到达时黄叶潮已近尾声，但举目所见，仍然摄人心魄，黄色毫无疑问是村中主色调，腾冲纯净的冬日阳光，穿透树上片片黄叶，再投射在满地黄叶上，使这种高贵的色彩在整个村庄肆意弥漫。一个几百人的小小村庄，最多时竟有上万人流连

腾冲火山群

集中分布在和顺、马站一带，是典型的第四纪火山，也是中国最为著名的火山密集区之一。腾冲共有休眠期火山97座，其中火山口保存较完整的火山达23座。腾冲县城即坐落在来凤山火山流出的熔岩上。（腾冲县旅游局供图）



于此，这是什么概念？真心提醒那些想拍婚纱照的新人们，人生中有些浪漫，最好不要错过。

在腾冲，火山、热海、湿地、银杏村、和顺古镇等等这些独一无二的景区，都被自然之手巧妙地安排在合理的线路之中，彼此距离很近。离银杏村不远，便有著名的大、小空山等候。这两处火山都属于腾冲火山群的一部分，按相对海拔而言，高不过百米，外观不秀不险，魅力何在？山分两种，一种美于外在，另一种重在内涵，腾冲火山明显内外兼修。

道教胜境云峰山晨曦

云峰山海拔2447米，登临山颠，可观日出涌金、观云海翻腾、观山势如潮。（腾冲县旅游局供图）



和顺，朝晖（刘正凡 摄）



乘坐热气球完整看到火山全貌，则又得到另一番印象。上午起风之前，我们坐上热气球大篮子，徐徐升起，锥形火山逐渐从腾冲植被丰厚的大地上脱颖而出，极目所见，远远近近不下数十座之多。而在最远处，一道白云缠腰的巨大绿色屏障出现在天际，那显然是高黎贡山。

极边之城腾冲，其自然人文景观之丰富，绝不是三五天的旅行所能领略，即便是我们来过多次的和顺，如果不留出足够的时间细细品味，也很难在这个“中国第一魅力名镇”的古今传奇中进入

和顺，清晨，洗衣亭

中国国十大魅力名镇之一。中国面向南亚的第一镇，火山环抱的休闲胜地，汉文化与南亚文化、西方文化交融的窗口，大马帮驮来的翡翠之乡，西南丝绸古道上最大侨乡。（张有林 摄）



北海湿地

属天然的常年性漂浮状苔草沼泽地，水面覆盖着的巨大的草排即浮状苔草，草排最厚可达2米，全国罕见。北海湿地特殊的环境孕育了多种珍贵鸟禽和奇异花草，还是多种候鸟的生息之地。（刘正凡 摄）

角色，我们在外围田园中遥望和顺，一分一秒地等待清晨的阳光在来凤山后蓄足能量，然后突然弹出，抹在依山而建的层层建筑上，整个村庄刹那间变得像一座庞大的殿宇。是的，几百年来，和顺一直沐浴在如此温柔的照耀之中。

中国那么多古风小镇，和顺是那么不同，这座与火山对望的小小乡村，即便有了“中国魅力名镇”的名头，还是那么宁静安谧，当地人日出而作，日落而

千手观音古树群

位于和顺张家坡，古树群由七棵拔地参天的百年古樟树组成。其中五棵沿一直线而列，近观如绿色华盖，擎天巨伞，远望似千支手臂向四周展开，神似传说中的千手观音。（腾冲县旅游局供图）



息，遵守着几百年的节奏，弯楼子的墙壁上挂着的古老自鸣钟，滴答滴答的，就这么敲了几十上百年的，诠释了这种节奏。

和顺具备了中国古代乡村的所有元素。村口的牌坊立的是历史，池塘里的鸭群游的是生活本身，荷塘里盛开的是低调而灿烂的小日子，宗祠里凝聚的是古老传承的道德，老屋里依然炊烟袅袅，只是地板上起了青苔，窗台有些斑驳。吸着大烟筒的本地老乡仍然热情地招呼：进来坐坐，进来坐坐。

很多人拿和顺与丽江比较，其实还真的不好比。和顺就是和顺。丽江关乎旅行，和顺却似故乡。事实上和顺在气质上更像徽州的某座乡村，无论是建筑物的座落，还是农人的状态，甚至周边的风水。

马帮造就商人，商人带来了财富，财富堆砌起豪宅。但这都不算得是最和顺。骨子里和顺流淌的却是文气。胡适之当年为和顺题写的图书馆的条幅时，一定惊叹，如此偏僻之地，居然在一个

夕照江东村（古银杏村）

江东村现存云南发现的最大、最集中、最古老的一片银杏林。（刘思伟 五行视觉 摄）



刘家寨，皮影制作

腾冲皮影戏是云南乃至整个西南至今唯一保持不间断演出活动的民间皮影戏。2000年6月，腾冲固东镇被文化部命名为“中国民间艺术（皮影）之乡”。（何新闻 摄）

乡村拥有规模宏大的图书馆。这就是和顺的与众不同。

马蹄声已经走远，和顺几百年中走出的名人们却仍旧为这座村庄沿袭尊荣。山坡上、池塘边，榕树下，古宅内，处处能听到各样的久远传奇。

人们常说时间走得最快最残酷，但若行走腾冲，体验纯净依然的山水村落和醇厚民风时，唯有轻叹一句岁月静好。在腾冲，时光从未停滞，却走得节奏正好，且充满温情。☘



腾冲皮影戏

云南乃至整个西南至今唯一保持不间断演出活动的民间皮影戏。2000年6月，腾冲固东镇被文化部命名为“中国民间艺术（皮影）之乡”（腾冲县旅游局供图）

荣阳村，郑映海（88岁）

正在制作油纸伞。荣阳村油纸伞制作历史已有近300年，最初从四川传入。（何新闻 摄）



人在日常生活、工作、学习、运动和娱乐中，几乎都是直立着身体进行的，人的骨骼、内脏和血液循环系统在地球引力的作用下，产生下坠的负重作用，易导致胃下垂、心血管和骨关节病变等疾病的产生。而人体倒立时，各关节、各器官所承受的压力发生了改变，肌肉的紧张度也发生了变化。特别是关节间压力的消除和减弱，以及某些部位肌肉的松弛，对于防治腰背痛、坐骨神经痛和关节炎都有一定的效果。而且倒立对于减去某些部位比如腰腹部的赘肉也有很好的效果，是有效的减肥方法之一。

We're almost upright body in daily life, working, learning, playing sports and entertaining. Human bones, organs and blood circulation system are in the direction of gravity, which causes us stomach, cardiovascular and bone diseases. When the body is inverted, the muscle pressure of different organs of the body will change. It especially reduces the pressure between the body joints and can relax some part of the muscle. Sometimes it has certain effect on the prevention and treatment of back pain, sciatica and arthritis.

Anti-Gravity Yoga 反重力的瑜伽运动

撰文/Carrie



去年年底，43岁的李嘉欣在微博晒出练习空中瑜伽的照片，她身穿黑色紧身运动衣，尽显完美身材。一张照片中，李嘉欣倒挂在伸展带上，头顶瑜伽垫，双手抱脚；另一张则是她的手脚拉伸展带，正面朝下的姿势。上个月，李嘉欣也在微博晒出做空中瑜伽的高难度动作照片，悬空标准一字马和头顶倒立让网友大呼厉害。

传统模式下的创新

反重力瑜伽（Anti-Gravity Yoga）是一种新型的瑜伽方式，它与传统瑜伽不同，它借助从屋顶吊下的丝质吊床，让练习者完成所有动作。不过它和平常那些瑜伽一样，同样能带来精神安宁。这项运动的创编者是美国人克里斯托弗·哈里森（Christo-

pher Harrison）。哈里森现年50岁，曾是天王级体操运动员，后成为职业舞蹈家。他因长期在天下各地演出，身上多处带伤，发现伤口愈合与积极心态密不可分，瑜伽恰好有助舒缓心情。

美国连锁健身中心科朗驰的反重力瑜伽管理员伊利亚·库托罗说：“反重力瑜伽是瑜伽、普拉提、健美操、空中艺术和舞蹈的结合体。人们为了享受飞行的感觉和娱乐而练习这种瑜伽。”在这项运动中，吊床挂在天花板上的两个环上，悬空一米高，发挥着翅膀或者软秋千的作用。

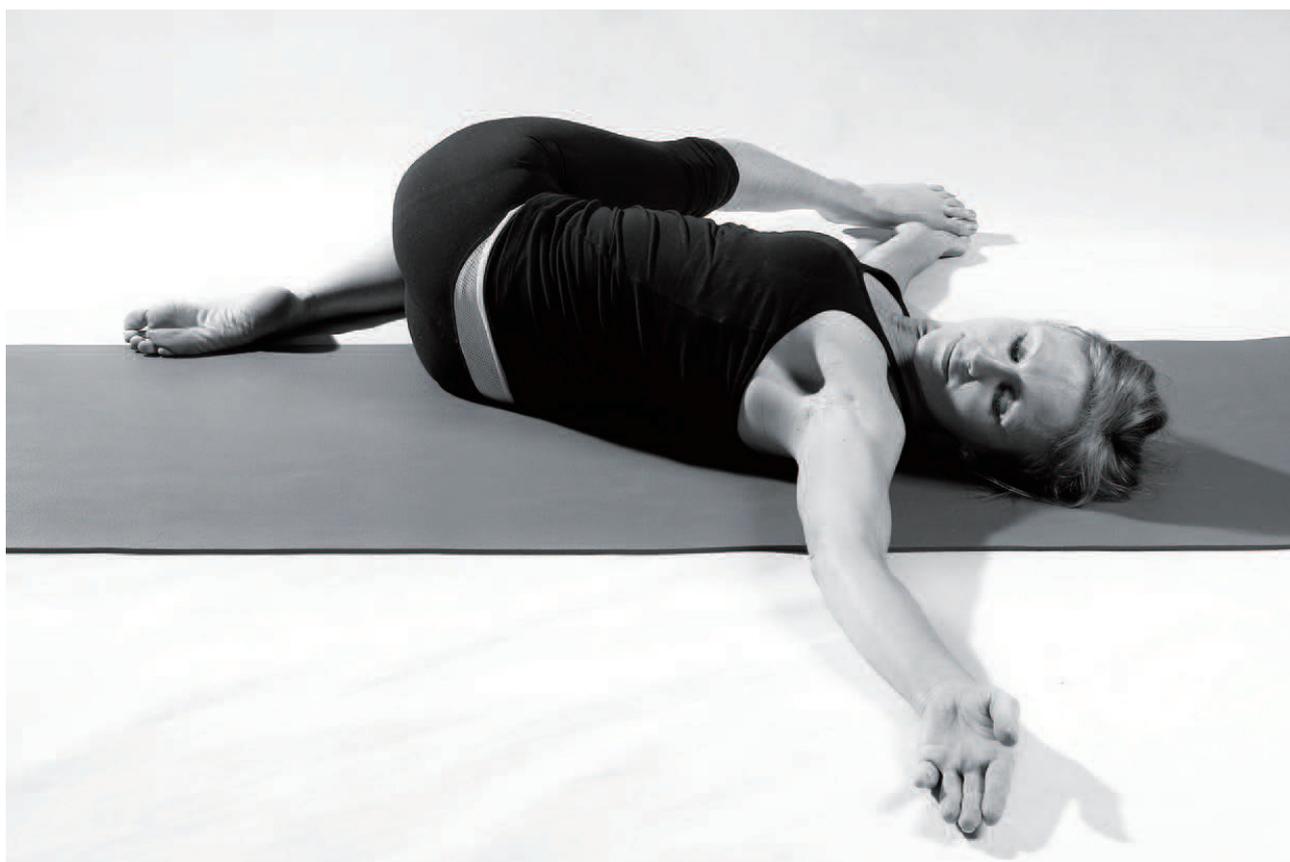
库托罗说：“克里斯托弗希望它能表现出瑜伽的精神。我们常常要求学生要去感知自己的呼吸、身体和思想的存在。我们做的许

多动作来自于瑜伽。”柔和的热身运动、拜日式姿势、呼吸控制法和力量训练构成了多数反重力瑜伽课程的预备活动。

与传统瑜伽的倒立不同的是，反重力课程的向上运动是在失重的情况下完成的。库托罗说：“由于对脊椎的压力为零，反重力瑜伽有着很好的医疗效果。在我用手倒立时或者在一般情况下，我比以前更有平衡感，而且它也帮助我锻炼了我平时不会用到的那些肌肉。”

反抗万有引力

直立姿势虽然是人类有别于其它动物的一个显著标志，但人类直立以后，由于地心引力的作用，造成了三个弊病：一是血液的循环由横向变成竖向，这就造成大





脑供血不足和心血管系统超负荷运行。轻者产生了秃顶、眼花、白发、精神不振、易疲劳、未老先衰等病症；重者脑疾病和心脏病缠身。二是心脏和肠胃在地心引力下下移,造成许多肠胃和心脏器官下垂病,使腹部和大腿部脂肪淤积,产生腰围线和大腹肥胖。三是在引力作用下,颈部、肩背部及腰部等部位的肌肉承受更多的负荷,造成过度紧张和肌肉劳损、颈椎、腰椎、肩周炎等疾病的加重。要克服人类进化中的美中不足,光靠药物是不行的,只能靠体育锻炼,而最佳的锻炼方法就是人体倒立。

长期坚持有规律的头足倒立,

倒立更有助于人的智力和反应能力的提高。人的智力高低和反应能力的快慢,是由大脑来决定支配的,而倒立能增加大脑血液供应和各种条件下的支配传感能力。据报道,日本的某些小学为提高学生的智力,每天让学生保持五分钟的持续倒立,倒立后学生们普遍感觉眼明、心爽、脑清。正因为如此,医学家高度评价倒立运动:倒立五分钟,相当于睡眠两个小时。其他国家如印度、瑞典、美国也积极倡导人们每天进行倒立运动。



能给人体带来三大益处:一是提高智力和反应能力;二是延缓衰老,增神提志;三是预防和治疗各种长期直立和劳累带来的疾病,特别是脑血管疾病。早在一千多年前,我国古代医学家华佗就曾用此法治病健身,并取得了神奇效果。华佗创编了五禽戏,其中猴戏,就将倒立动作列于其中。倒立不但能够使人的体形更加健美,而且能够有效地减少面部皱纹的产生,延缓衰老。

快乐是坚持的秘密

练习反重力瑜伽需借助特殊器具。这种器具名为“反重力吊床”，由一种丝质纤维制成，两端与室内天花板悬垂而下的锁链相连，距地面不到1米。

吊床打开时形似秋千或吊架，闭合时又如豆荚，供练习者冥神静思。整个吊床承重超过900千克。



反重力瑜伽举措不需要较强的肢体和谐性，不少初学者练习后感觉血流加速，肢体越发伸张。“枢纽关节感觉举措比一般瑜伽舒服得多。”一名练习者评价道。

“有一个吊床作为支撑更像是有个



安全的巢，”她说，“知道有个东西支撑你会使你感到很放松。”最重要的是，正确的指导和安全才是关键。

“在悬空的情况下，安全是一个很大的忧患，因为你有可能从高处掉下来。”好的方面是，虽然离地只有一米，但这会使你有一种飞翔的快感。

“这是一种锻炼身体的新方法，是一种常规运动之外的尝试。每个人都在寻找些事情来调节自己的生活，在这里，你可以玩点杂技。”✖

DIY(do it youself) TCM(traditional Chinese medicine) Bag
Which can Soomth Nerve and Body as well as Repelling Mosequit

天然手作之—— 安神抗菌驱蚊中药包

撰文/图片 陶桢

这个夏天有自己做的草药包驱蚊，环保安全又放心。
在闷热的夏天，它不但可以驱蚊还有一定的抗菌、和安神的功效，
制作起来还就是那么简单。

There is safe and environment-friendly DIY TCM bag to repel mosquito in this summer.
In the hot and humid summer, it can not only repel mosquito, but also can kill bacteria and smooth body and mind.
In addition, it is made easily.

私藏配方 (Formula) :

安神抗菌驱蚊中药包

TCM bag which can repel mosquito and kill bacteria

序号 number	药材名称 materia name	量(g) quantity(g)
1	苏叶 (perillae)	10g
2	金银花 (honey suckle)	10g
3	丁香 (cloves)	8g
4	藿香 (wrinkled giant hysslp)	8g
5	艾叶 (artemisia argyi)	10g
6	白芷 (angelica root)	10g
7	薄荷 (mint)	10g
8	菖蒲 (calamus)	10g

工具:

精确到g的电子秤
混合草药的盘子
无纺布内袋
小碎花布袋

Instrument

electronic balance which is accurate to g
plate which carries TCM
non-woven fabrics bag
calico bag

原材料:

◇ 苏叶

又名紫苏，紫苏叶性味辛温，具有发表、散寒、理气、和营的功效。治感冒风寒、恶寒发热、咳嗽、气喘、胸腹胀满等。《本草纲目》载“行气宽中，清痰利肺，和血，温中，止痛，定喘，安胎”。驱蚊包用到紫苏是因为它的香气有很好的杀菌防虫的功效。

Materia

◇ Perillae:

Perillae is also called purple perillae, whose leaf is warm and function of dispelling cold, smoothing circulation, and stopping pains. It has the function to treat cold, cough, asthma, fullness and distention of the chest and abdomen. The Compendium of Materia Medica records the function of perillae: it is beneficial to lung and clear phlegm; it is also good to blood and can help to stop asthma and pain. The TCM bag use perillae because its flavor can help to kill bacteria and insects.

◇ 金银花

金银花甘寒，芳香疏散，具有广谱的抗菌作用，对金黄色球菌、痢疾杆菌等致病菌有较强的抑制作用。对钩端螺旋体、流感病毒

及致病霉菌等多种病原微生物均有抑制作用。

◇ Honey suckle

Honey suckle's nature is sweet and cold and its flavor can kill bacteria, which is able to resist some fatal bacteria like Aureus, Bacillus dysteriae. It can also resist many microbe like Leptospira, Influenza virus, and Pathogenic fungi.

◇ 丁香

治疗牙痛、支气管炎，神经痛、胃酸，抗呼吸系统及泌尿系统感染，改善衰弱体质与贫血，催情（性无能、冷感）。另外丁香有较强的驱虫作用外也有抑菌、抗真菌、抗病毒作用。

◇ Cloves

Cloves is also called Pogostemon cablin, which is a herb with long history and medical value. It has obvious detoxication function. Cloves with low dose has good function of tranquilizing and allaying excitement, while high dose cloves can excite brain on the contrary. In summer, people is easy to get anxious and upset, angry and cloves has good function for tranquilizing and allaying excitement. On the other side, it can kill and resist bacteria and microbe.

◇ 藿香

又名广藿香，是一种很久远的药用价值的中草药，用于解毒作用非常的显著的。低剂量的藿香具体很好的镇静安神的作用，但是高剂量反而是有兴奋大脑的作用，夏季的时候人很容易烦躁不安，易怒，能集中精神工作和学习，它的香气具有很好的安神或醒脑的效果的。另一方面它也具有较强地抗菌和抑制真菌的作用。

◇ Wrinkled giant hysslp

Wrinkled giant hysslp has been wildly used in Chinese folk. Some people use it to cure disease; some use it to eat; some use it to repel evil spirit and poison. Its pharmacological action: the medical component contains oil, tannin, flavonoids, alcohol, polysaccharide and other organic components, which can meet the demand of body. In terms of pharmacological action, wrinkled giant hysslp has been found the function of resisting bacteria and virus, smoothing asthma and cough, resisting allergy, stopping bleeding and so on.



艾叶

艾叶历来就在我国民间广泛利用，有的用它的治疗养病，有的用它来食用充饥，更有的用它作为辟邪驱毒的信物，用途非常广泛。艾叶的药理作用：艾叶的化学成分方面发现其除了含有主要成分挥发油外，还含有鞣质、黄酮、醇、多糖、微量元素及其他有机成分等，这些元素能有效调解人体内需求。而在药理研究方面发现艾叶有抗菌、抗病毒、平喘、镇咳、祛痰、抗过敏、止血和抗凝血、增强免疫功能等作用。

◇ *Artemisia argyi*

Artemisia argyi's natur is warm and it has bitter taste. Its main function is aimed at lung and stomach. It can kill bacteria and diminish inflammation. It can resist *Escherichia coli* and *Staphylococcus albus*, *Salmonella typhimurium*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Cholera bacillus*, and so on.

◇ 白芷

白芷是一种温性的并带有辛味的辛温解表药，主要对肺经以及胃经起主要作用，白芷具有抗菌，消炎的作用，大肠杆菌、采氏痢疾杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、绿脓杆菌、变形杆菌、霍乱弧菌、人体结核杆菌等有抑制作用。

◇ *Angelica Root*:

Angelica Root is a kind of warm trditional Chinese medicine of bitter taste, which have impact on stomach and lung. It has function of killing bacteria and reducing inflammation, which can resist *colibacillus*, *bacterium dyseioteriae*, *Eberth's bacillus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Bacterium vulgare*, *cholera bacterium*, and so on.

◇ 薄荷

薄荷是香草的一种，它散发出清凉芳香的味道，种起来也非常容易，因为薄荷散发出来的味道，它本身也不容易生病虫害，据有驱蚊虫的效果。所以这里的薄荷和其他草药结合在一起，驱虫的效果会更好。

◇ Mint

Mint is one kind of vanilla, which is easy planted and has cool and refreshing flavor. Since it sent forth a delicate fragrance, it is not easy to get sick and has function to repel mosquito. So we put mint with other TCM, the TCM bag will has better effect to repel insects.

◇ 菖蒲

石菖蒲含挥发油，其中主要为细辛醚(C₁₂H₁₆O₃)，并有酚性成分。芳香开窍，逐痰去浊，芳香走窜，不但有开窍醒神之功，且兼具化湿，豁痰，辟秽之效。

◇ Calamus

Calamus contains naphtha, the main component is Asarone(C₁₂H₁₆O₃) and hydroxybenzene. Its flavor can eliminate phlegm. It can not only excite brain and eliminate cold and phlegm, and so on.



制作步骤一

将药材各自按分量称好。

步骤二

将称量好的药材混合一下。

步骤三

将混合好的药材装入无纺布内

袋，再套入准备好的小碎花布袋即完成。套内袋的好处是不会因为草药的碎渣而弄的很脏，但是也会稍微影响味道的散发，套内袋的药包经常拿出来揉一揉，以便让草药的味道最大程度地散发。☒

Step1:

Calculate all the materia

Step2:

Mix all the materia

Step3:

Put all the mixed materia in non-woven fabrics bag, and then put the fabrics bag into calico bag. The purpose why we do that is to avoide the TCM residue to detain the bag, but it may infect the smell. So we should always take the TCM bag out in order to send its smell away.

2017 Shanghai Car Exhibition

2017上海车展

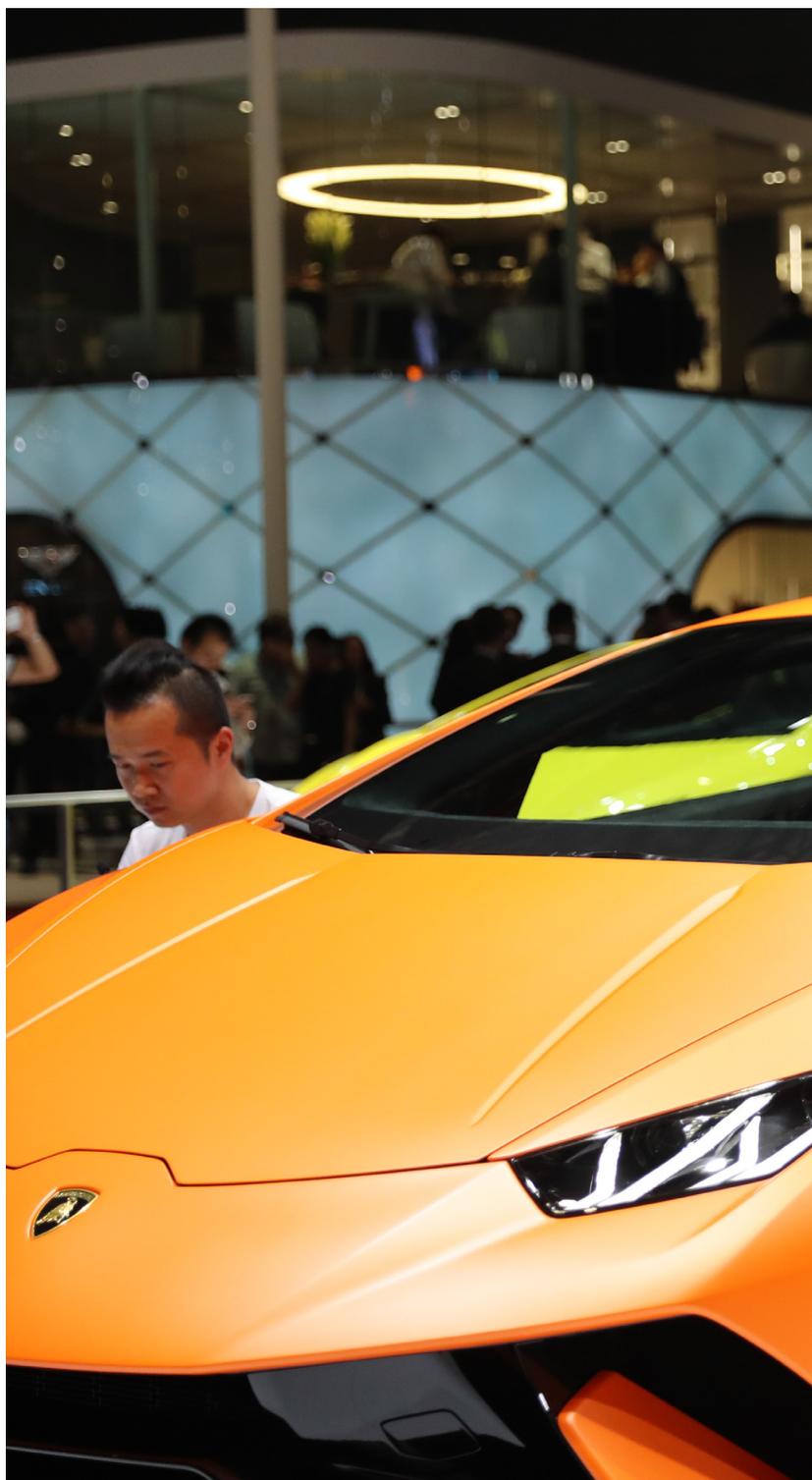
撰文/图片 Rita 薛敏

为期10天的2017上海国际车展于4月28日在国家会展中心圆满落幕。本届车展以“致力·美好生活”为主题，集中展现汽车行业最前沿技术与产品，聚焦新技术、新趋势、新产品给人类生活带来的无限可能，体现当下汽车发展电动化、轻量化、智能化的新趋势。

本届车展吸引了18个国家和地区1000余家中外汽车展商参展；展出总面积超过36万平方米；展出整车1400辆，其中全球首发车113辆，外国公司亚洲首发车44辆，新能源车159辆，概念车56辆。

2017 Shanghai international Car Exhibition which lasted 10 days closed successfully in National Exhibition Center on April 28th. The topic of the exhibition is "Focusing on beautiful life" which exhibits the latest technology and products as well as focusing on the possibility of which new technology new products new trend give us. It also shows new trend of current car development-electricity-motivation lighter smarter.

The exhibition attracts over 1000 domestic and international exhibitors of 18 countries and areas. The overall exhibition area reaches over 360 000 square meter. 1400 cars have been exhibited among which 113 cars are the first show in the world and 44 are showed firstly in asia. There are 159 new energy cars and 56 concept cars among them.



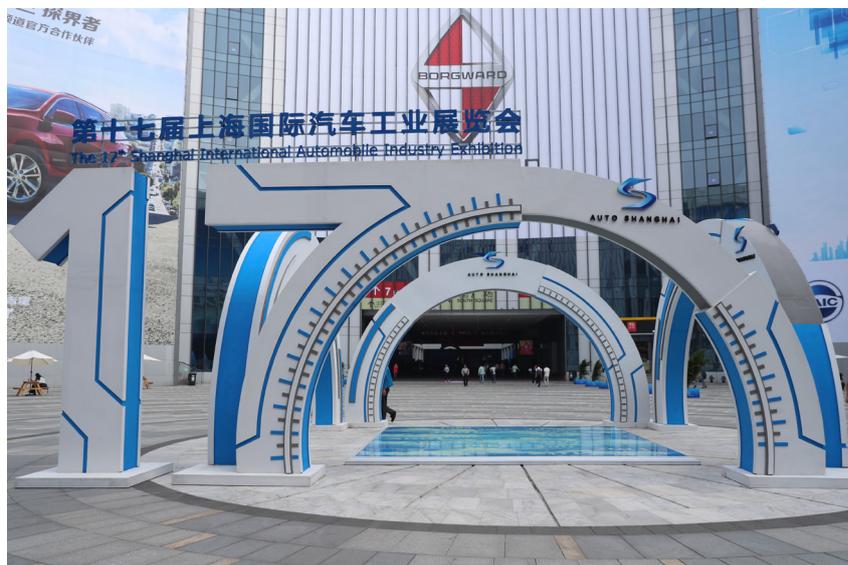


LIFE STZLE 生活品味

昔日全球公认的A级车展共有“五大”，它们分别是法兰克福、巴黎、日内瓦、底特律和东京。上海车展历经30多年的发展，如今已经跻身A级车展的行列，从“跟随者”变成了“领跑者”。

新能源车凸显战略地位

随着新能源汽车产业链发展，中国已连续两年超越美国，成为全球新能源汽车第一生产国和第一大市场。据悉，2016年中国新能源汽车产销量分别为51.7万辆和50.7万辆，连续两年位居世界第





一。本届车展展出的159辆新能源车，其中国内厂商96辆、国外厂商63辆。不仅数量多，且车型广，价格全。

各家厂商都在不断深化自己的新能源车战略，新能源车及其相关技术的展示已经逐渐成为车展上的重头戏。

传统车企方面，自主、合资品牌在车展上有众多新能源车型同台竞技，其中广汽传祺展出四款新能源车；北汽有一款续航里程达



400公里的全新纯电动概念车发布；比亚迪新发布的混动版及纯电动版宋是比亚迪在此次展会上的重中之重。大众新能源车也是大众展台的重头戏，混动版辉昂，斯柯达VisionE概念车，以及I.D.概念车都值得特别关注。此外还有林肯MKZ混动版、保时捷Panamera混动版、福特蒙迪欧Energi、别克VELITE5、奥迪X17概念车、捷豹I-PACE概念车、雷克萨斯LS500h等，在展会现场吸引了大量眼球。





新品牌争芳斗艳

今年的车展上，众多汽车新品牌纷纷亮相。蔚来汽车的首款电动车型EP9完成国内首秀，而其首款量产车型——纯电动大型SUVES8也将与大众见面，这款车预计在年底投放市场；威马汽车首发一款概念车。另外，云度、正道、前途等众多新汽车品牌出现在车展上。跨界造车项目之外，一些传统车企推出新品

牌，现场引人关注的长城WEY和吉利LYNK&CO，WEY带来的是全新中型SUV车型VV7，而LYNK&CO带来的是LYNK&CO 01准量产车，这两款车未来的市场较量，令人期待。

“黑科技”层出不穷

每次大型车展上，新车之外最受关注的无疑就是那些刚刚“冒”出来的新技术。本届车展上，不少车企一大波“黑科技”集中展示。



例如生物识别技术，Jeep发布了一款专门为中国市场打造的概念车——“Jeep云图”，这款车搭载一套生物识别技术，通过该系统，车辆不仅会为车主自动开启（且只会为车主开启），还能自动为车主调整后视镜高度、车内温度、座椅角度、车内娱乐项目等，不仅方便而且更具安全性。又如观致ModelK-EV，这款车在其外观设计上，采用了当前非常









少见的非对称车门，一侧是单鸥翼门，另一侧却装有两扇车门，很有个性；DS展出的NIGHT VISION功能也很有特色，该功能通过安装在前格栅中的红外摄像机来优化夜间行车安全，可以有效识别前方100米以内道路上的行人与动物，并将周围情况投射到仪表盘上，并可以根据仪表盘的颜色提醒危险系数。日产汽车也带来了VR(虚拟现实)翼装飞行和MR(混合现实)体验；上汽荣威的概念车“光之翼”搭载了AR(增强现实)技术；正道汽车的H600概念车展示了更小巧、充电飞快的石墨烯电池。这些都展示着汽车智能化带来的革命性变化，让观众领略不断创新所迸发的火花，同时感受“互联网+”时代汽车所带来的全新生活理念与完美的驾乘体验。✘



Nordic Cuisine

欧洲的极北美味

撰文/Carrie

与西方其他菜系不同，北欧菜能够在竞争激烈的西餐体系里杀出一条道路来，主要就是其与众不同的餐饮风格。如果形容西餐给人的印象是传统古典的味道，意大利是清新自然的话，那北欧菜就是属于离经叛道式的设计感——与北欧其他的著名产品一样。北欧菜带有炫目敢玩的个性以外，在菜品里包含简约与人性化的元素也是北欧菜能成为大多数人模仿不得的独门风格的原因。

Unlike other cuisine in western countries, Nordic cuisine is a very special part in the fierce competition in the Western-style food system, mainly because it has an out of ordinary dining style. If you describe the impression of traditional taste, French is classical while Italy is fresh and natural, then Nordic cuisine discard the classics and rebel against orthodoxytype – like the other famous products in northern Europe. Nordic cuisine dare to play personality, using unique elements.

朴实、新鲜、可口

也许有人误会这些来自极北苦寒的地方菜品会有什么好吃的呢？会不会是一些重口味又带着高油脂的乱炖。其实北欧菜系除了菜品个性化设计式烹调外，那里得天独厚的地理位置更是拥有食材上的绝对优势。因为当地对环境的严格保护，北欧可说是厨师们食材的天堂。

如果来自地中海的食材属于色彩斑斓的话，那北欧就完全称得上清澈玲珑，而且一点都不如想象中那么单调。除了大家所熟悉的三文鱼海产品以外，那里的菌类、蔬菜与肉类因为先天环境的优势，让其品质远超同类，有些北欧人甚至认为自己产的奶酪相比法意两国的也是只好不坏，也因为这样，北欧才被称为餐饮最后的乐土。

芬兰的食品结构主要以肉类、鱼类和土豆为主食，其中肉类又以牛肉和猪肉为主；蔬菜类中胡萝卜、西红柿、黄瓜、卷心菜是最常见、最经济的；而牛奶、无数种奶酪则是芬兰最主要也是最具特色的副食。

芬兰覆盖广泛的森林又为品尝如驯鹿肉、雪鸡等野味提供了最好的条件，芬兰的小伙子们个个都是好猎手，他们最喜欢猎取驯鹿。烹饪驯鹿最好的方式是文火炖，待到相应火候捞出，肉酥汁浓，佐以酸甜的杨梅酱和土豆泥，着实叫人垂涎欲滴，大饱口福之后顿觉浑身温热、舒筋活血。

与之类似的还有“扒鹿肉”，野味十足，是名副其实的绿色食品。在芬兰东部的卡莱利亚区，Karelia

la carte沙锅在北欧几乎无人不晓，用中国人的话来说就是：美味又滋补，绝对不该被那些自诩为饕餮专家、立志不放过任何一道人间美味的游客们所遗忘。

芬兰的很多烹调特色都是源自民间世代相传的手法，而材料则取自周围山林田野，让人品尝之时完全可体会这个国家朴实的民俗浴大自然的清纯。普通餐膳中，重要食物是马铃薯，吃时配以不同鱼类或肉汁。

这里还是爱吃鱼者天堂，三文鱼、波罗的海青鱼、鲑鱼、淡水鳕鱼样样味美，炮制方法由烟熏、明火烤、蒸、五花八门。另外，生吃、盐渍也很流行。鱼子

同样为芬兰人所喜爱，吃时搭配酸奶和切碎的洋葱。

当地人喜欢用山林材料加入菜肴中，浆果和野菇是最常见的选择。特别在夏末初秋，这两种野味长满漫山遍野，于是成为该季菜式的主要成份。夏天通常煮菜汤，冬天海鱼类肥美，人们很多时候也作鳕鱼汤或三文鱼汤。碗豆汤则是冬季运动后的最佳美食，搭配酸奶和切碎的洋葱。

饮料和甜点搭配

北欧的气候不适宜种植葡萄，所以芬兰的农民使用不同的浆果酿酒，如今全国大约有二十多间浆果酒园，十分欢迎游客们光临品尝，并希望客人们对那里的商品



各取所好。值得一提的是，在当地人之间津津乐道的是一种混合佳酿，用多种的浆果混合酿制而成。大约是百分之十二的酒精浓度。

同样享有盛名的还有用黄莓和北极莓酿造的利口酒（Liqueur），那些莓子生长在北极圈之内，香味浓烈。芬兰的名酒还有伏特加，其制作工艺得自俄国真传。接近圣诞节的时候，当地人则喜欢用一种名为Gli的热香酒来贺节。人们在这种酒里掺入了杏仁和葡萄干。

啤酒是芬兰的大牌货，全国拥有全北欧最古老的啤酒大厂，不同品牌的啤酒还得到过不少的国际大奖。五个特别受欢迎的牌子是Koff、LapinKulta、Karhu、Olvi及Karjala合称为”Big Five”，都是游客们必尝的经典名品。

芬兰还是世界上人均消耗咖啡最多的国家。在每个家庭和办公场所，咖啡壶里总是备有烧开的热咖啡，在正式会议和招待会上也都少不了咖啡，外出垂钓或打猎的人也习惯于带上一壶热咖啡。芬兰人通常将见面交际的场所选在咖啡馆或饭店的咖啡座。许多人在喝咖啡时喜欢加些糖和奶油，吃一种叫作“Pulla”的编成辫状的面包。”PuIIa”的面坯也可用于烘烤黄褐色的小圆面包、面包圈或用四季鲜水果作馅的水果饼。

节日的咖啡桌上有各种各样丰富的甜食和风味点心。一个出色的女主人必须准备至少七种不同类型的糕点：夹肉或果酱的三明治，夹蔬菜和奶酪的烤面包，肉



馅饼，面包圈，软糕点，脆饼干和多层松软的奶油果酱蛋糕。当然大部分糕点都是女主人亲自在厨房里烤制的，但也可以到商店购买到现成的。

此外，每年的八月，芬兰的树林里便会开始结出许许多多的野生浆果。有蓝浆果(Mustikka)、红

浆果(Karpalo)、黑加仑子、燕莓甚至野草莓十多种。按照当地所制定的法律，每个人包括游客，均可以自由采摘这些天然资源。芬兰人在这个时节就忙着把它们制成糕点甜饼或者果酱有时候还要举行各种商贸大会，或者举办采摘大赛，让人们在林野中一边尽情娱乐、一边大吃大嚼那鲜美

的各种浆果。

简简单单和奇思妙想

没有别的东西比丹麦三明治(Smørrødder)更能代表丹麦食物了，这是一种开口三明治，从最简单的到复杂得像雕塑品的都有。通常是一片裸麦面包，上面盖着烤牛肉、小虾仁、腌熏鲑鱼、鲑鱼、鱼子酱或鱼排，再加上各种装饰的配菜。

典型的丹麦菜包括肉丸(Frikadeller)、水煮鳕鱼配芥末酱(Kogt Torsk)、脆皮烤肉(Flæskesteg)、马铃薯炖牛肉(Hvidløgskovs)，以及牛肉汉堡配炸洋葱(Hakkeboef)。还有一种冷食自助餐(Koldt Bord)，菜色有鲑鱼、色拉、各式冷肉片、熏鱼和奶酪。举世闻名的“丹麦酥”(Danish)，在丹麦叫做Wienerbrød，几乎每隔一个街角就有面包店陈列着许多令人流口水的不同种类。

鱼是冰岛人的主食品，旅游冰岛几乎餐餐有鱼吃，鸡肉则非常少见。有一种名为hákarl的食物，是埋在沙中3至6个月使其完全解体的腐败鲨鱼肉，其恶臭可让外国访客不敢恭维。冰岛人通常喜欢将黑线鳕鱼洗干净再风干，变成条干，配奶油当零嘴。传统的冰岛主食是鱼和羊肉，熏鱼和干鱼是世界闻名的特产。冰岛禁止化学肥料和增长素的使用，也严禁肉类进口，所以，在冰岛吃的都是纯正的冰岛肉。特别是冰岛的羊肉，味美肉鲜，无以伦比。这得益于1000多年来传统的放牧方式，羊吃的都是新鲜青草和植物。到冰岛来旅游，羊肉不可不尝。

冰岛一些美食家目前在持续喷发的火山脚下用火山岩浆为顾客烹饪了一顿特殊的大餐。埃里克森是冰岛雷克雅未克一家高级餐厅的厨师，他在获悉冰岛南部埃亚菲亚德拉冰川的一座火山喷发后，便决定要到那里去用火热的岩浆烹饪一顿特别的美食。

厨师埃里克森称，在整个烹饪过程中，他和同事们没有使用任何生火设备，而是利用了炙热的岩

浆烹制了龙虾汤、安康鱼以及洋葱等美食。埃里克森和同事还将厨具和香槟送到火山脚下，还用一条红色地毯在熔岩附近铺设了一个用餐区。但只有两名顾客幸运地享受到这一顿特殊美食，厨师们还突发奇想用岩浆烹饪了其他特别的食物供顾客品尝。

挪威的丰富佳肴

由于广大的国土有三分之一位于北极圈内，因此挪威饮食离不开





鱼类和水产品。首屈一指的是熏鲑鱼、新鲜鳕鱼、鲱鱼和虾。肉类有羔羊肉、小牛肉、牛肉，驼鹿肉和驯鹿肉也比较常见。在奥斯陆的家常菜，秋季有肉丸、炖羊肉，冬季有雪山鹑等。好吃的还有奶酪，尤其是涂了甜味羊奶酪的面包片或蜂窝饼。

熏制三文鱼、鳕鱼和腌渍鲑鱼片在挪威很多地方都可以吃到，而且您还有可能发现美味新鲜的鳕鱼、鲈鱼和大比目鱼等白鱼。在酷夏的日子里坐在码头边，配合一瓶冰镇啤酒，真是人间美味。挪威的虾类产品来自于纯净的北海，这里的环境和水质以及海洋温度生长出来的鱼虾有着天然的好品质。

最具挪威特色的菜品有烤制或腌制三文鱼（gravatlaks）、煮虾（reker）、鳕鱼（torsk）、鱼汤（fiskesuppe）、鲸肉（hval）等海鲜。在酒店的自主餐厅里，你还会看到面包和谷物食物旁边名为geitost的香甜的棕色山羊奶酪和咸青鱼（slid）。

挪威还有几道著名的甜品。野黄梅果酱（Moltebar syltetoy）冰激凌口感非常好，苹果蛋糕（eplekaka）配新鲜奶油也非常受欢迎。此外，圣诞节期间还有一道重口味流行菜碱泡鳕鱼干（Lutefisk），但这道菜可不是所有人都接受得了的。

挪威最北端的鱼汤、鳕鱼舌头和鲾鱼脑浆，恐怕要算是世界上少有的美味佳肴了。每到冬天，奥斯陆所有的餐厅都会制作一种叫“苏打鱼”的名菜。制作苏打鱼，先要将挪威特产三文鱼（鲑鱼）放在碱性汁液里腌两天，等



到鱼肉软到手指足可以轻易插入时取出，再将鱼肉在清水中泡几天，使所有的腌碱液从鱼肉中排出。做苏打鱼时，把腌鲑鱼切成片，先用凉水冲半个小时，然后放入滚开的盐水中煮，鱼肉将熟时，将锅移走，让鱼片在开水中浸泡5分钟。最后，把鱼片装盘，浇上熟猪油，配以黄豆泥、土豆、芥末酱及小薄饼或烙饼，一道美味的挪威特产苏打鱼便做成了。

水果也是挪威人必不可少的食物。挪威的水果品种非常丰富，苹果、草莓、樱桃、覆盆子、越橘、葡萄等都广为种植，随处可见。挪威人还非常喜欢喝咖啡。如果你一天到四处转一圈，回来时恐怕已喝了一肚子咖啡了。当然真正的困扰是随着咖啡送上的一大堆糕点——为了保持身材，还是礼貌地拒绝吧。☒

My Favorite CD (III)

我喜爱的CD (三)

撰文/李长缨

“音乐是人类共有的宝贝，我要与大家一起来分享它”，马友友在一次上海之行中道出了他与音乐、与人们分享乐趣的快乐。是的，收藏了好些年的CD，现在拿出来与大家一起分享，我也深感快乐。音乐是一样很感性的东西，所以听音乐也是如此，选择什么样的音乐由彼时的心境，生活体验而定，每个阶段所喜爱的音乐都不尽相同。有时会对整部作品拍手叫绝，有时则对其中一个乐章、甚至是一个乐句的赞叹。聆赏古典音乐是一件非常美妙的事情，其实最让人欣喜的还是古典音乐本身，它展示的是古典的智慧和超凡的乐音组合。在学生时代培养的兴趣一生都会受益，那时老师规定我们多听多看多比较，从巴洛克，甚至更早的中世纪音乐到古典、浪漫、印象、民族乐派到20世纪先锋音乐，所以对古典CD的收藏也成了我一个嗜好，进了电台后，因为工作原因，也接触到一些当今的称为世界元素的一些音乐，而电影音乐又是我一个爱好，所以手边的CD品种繁多：古典、现代、电影音乐、NEW AGE音乐……只要是好的，都喜欢。但无论怎样，总还是会偏颇于一些特别深入内心的东西，有时一个乐句、一个旋律就可撩起我的某种情愫，触摸到内心的最深处。

“Music is our common treasure I would like to share it with people” Ma You You once shares his happiness with people on his trip in Shanghai. I feel very happy to share with you my favorite CD I have kept for years. Music is emotional so does listening to it. Since people choose different music depends on their emotion and experience at that time they like various music in different phase. Sometimes they are interested in the works while sometimes in an chapter or one clause. Listening to classic music is very exciting while the most exciting thing is classic music itself. It exhibits great wisdom of class and combination. I get benefits from the habits when I foster in my student's times. At that time my tutor ask us to listen see compare more from Baroc Middle Century music to classic romantic ethics etc so I collect classic CD as my hobby. When I worked in radio station I keep contact with some world music while cinema music is my another favorite. I have various CD including classic morden cinema and New Age music. I love good music however I still love the music beat my heart whatever it is one clause or melody.

A Cappella Amadeus
The Swingle Singers
7243 5 61472 2 5

有谁能抗拒莫扎特音乐的魅力？优美、秀丽、典雅、热情，象清泉，象天籁之声，似是随手写来，但每一个音符自由而澄彻。没有一丝悲泣，哀怨，却让天间的欢乐无尽地洒向大地。每一次聆听莫扎特的《第40交响曲》第一乐章，那欢快涌动的旋律会感染我整个身心，原以为小调特有的幽暗在此全然没有，却透出明亮和对光明的向往。作曲家的意识总是超前的，不信，听全新的人声版本来演绎莫扎特《第40交响曲》，用这样的方式，我们可以发现莫扎特的音乐是超时代的，永远的饱满和青春。同样用人声的

8个声部来演绎复调音乐大师巴赫的作品，味道浓烈地让人诧异，这不是流行音乐嘛，难道它是巴赫的作品？听后瞠目结舌：可见人声的极其丰富的表现力，再度阐释了人声是最美的乐器。

MAHLER SYM-
PHONY NO.2

马勒《第二“复活”交响曲》 DPCD910 1998
爱乐者如果没有涉及到马勒，那定会遗憾终身。那是一个双脚分跨



在“1900”标界线两侧的巨人，籍着音乐创作而去感悟宇宙生命的伟人。他的第二“复活”是真正意义

李长缨



毕业于上海音乐学院作曲系，一级编辑，现任上海人民广播电台FM94.7经典音乐频率监制和编辑，主持《947爱乐厅——上海现场》节目，编辑《星期广播音乐会》、《经典入门》、《音乐瞬间》等栏目。用深入浅出的语言把古典音乐的精粹介绍给广大听众。所编辑制作的专题节目数度荣获中国、上海广播文艺节目一等奖。著有书籍、论文，乐评文章多次发表在《北京音乐周报》、《新民晚报》、《音乐爱好者》、《琴童》等杂志。个人的钢琴音乐作品由上海音乐出版社出版。

Li Chang Yin

who graduates from ShangHai Music College composition major now is the top editor and producer&editor of classic music programe-FM 94.7 in Shanghai People's Radio Station. He once host the programe of "947 Music Hall-Shanghai Spot" and edited programe like "Music Hall Radio" "Music Momeent". He always use simple word to introduce the essence of classic music to audience and the works he edited is always awarded first prize in Shanghai and even Chinese music festival. He has issued a lot of books papers and music comment on many magzines such as "XinMing Eve" "Beijing Music Week" etc. His piano works has been published by Shanghai Music Press.

的死亡之歌，马勒首次以哲人的心态去揭示生与死的困惑。“在炽热的爱的追求中/挥动我获得的双翼，我飞向光亮/飞向眼睛无法透过的光亮。”女高音独唱和无伴奏混声合唱以其柔和的声音徐缓、严肃而神秘的唱出了“复活颂歌”。“展开我为自己取得的翅膀，我将高高飞翔……我将死，为的是获得重生！”当此曲的尾声即临时钟、鼓和管风琴齐鸣，融在管弦之声中，天憾地动，慑人心魄。我想推荐的是卡普兰指挥的伦敦交响乐团的版本。卡普兰的故事也许是音乐史上最奇特的故事之一，这位业余指挥家其实是金融出版界巨子。他是一位音乐爱好者，当有一天在一场音乐会上听到马勒第二交响曲时，卡普兰不顾一切的爱上了它，并把它示为生命之作，把这部交响曲作为他指挥曲目表上的唯一曲目，这在世界指挥史上恐怕也成一绝。这位传奇式的人物也曾在上海大剧院

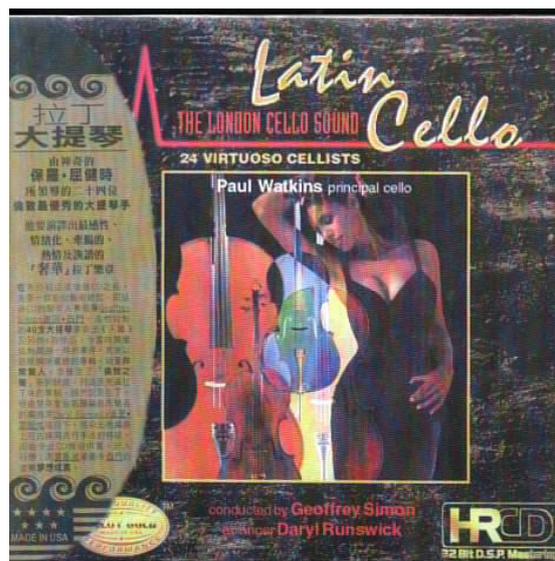
与上海交响乐团合作指挥了马勒第二。“当你站在指挥台上，你能找到你的灵魂的最纯净的表达”卡普兰由衷地说道。

LATIN CELLO

“拉丁大提琴” TMCD1058

一向喜欢大提琴，而得到这张拉丁大提琴时，更是爱不释手。听第一首即刻便被那狂热奔放的拉丁气息所吸引。试想24位伦敦最优秀的大提琴手将演绎怎样的拉丁乐章，那感性、迷人、热情诙谐的拉丁乐章。

在介绍这张发烧CD拉丁大提琴之前，先要提一提艺术总监，也就是这张CD的制作人兼指挥Geoffrey Simon，由他始创的40支大提琴演奏出《天鹅》及另外4首作品，令当时乐坛成为最显赫一时的热点。其后以这规模所灌录的专辑，销量非常惊人，随之产生了“伦敦之声”系列录音。这张充满拉丁味的专辑，



由替英国皇家合唱团编曲而驰名的作曲家Daryl Runswick作曲，他在古典与流行之间，找到了突破点，音乐取得了最和谐的平衡，他对大提琴的一些炫技的运用，既有舒展的旋律又有奔放热情的节奏，从而使这张唱片雅俗共赏。❖

Except the Classics there are also Online Celebrities in Shanghai International Movies Festive

上海国际电影节 除了经典，还有网红

撰文/菠萝蜜

6月17日开幕的第20届上海国际电影节，于6月11日8点开票。今年除了“4k修复”、“向大师致敬”、“日本电影周”等大热门，还新增“午夜惊奇”和“FOX2000”两大文艺气质浓厚的单元，势必吸引更多年轻观众。

The 20th Shanghai International Movies Festive will be held on June 17th and the movie tickets will be sold to public on June 18th. Except the hot units like “4k Repairing” “Japanese movie week” there are also 2 unit with li erary atmosphere like“FOX 2000” “Midnight Shock” which can attract many young people.

经典篇：“这个杀手有点冷”！
大师作品，想想就销魂，看一眼快窒息。经典程度，见血封喉。他越冷感，你越狂热！

昆汀 《低俗小说》

今年电影节首次设立“午夜惊奇”单元，包括鬼才导演昆汀塔伦蒂诺的封神之作《低俗小说》、被誉为恐怖片巅峰的《午夜凶铃》、曾饱受争议的《驱魔人》等。

《低俗小说》由几个彼此独立而又紧密相连的故事构成。其中有想要抢劫餐厅的蠢贼夫妇，也有顿悟的杀手，有企图勾引小弟的大嫂，也有被变态人囚禁的黑帮大哥……看似毫无关联的小故事，连在一起就成为了环环相扣的整体。

作为昆汀·塔伦蒂诺的第三部作品，影片具有开创性的叙事剪辑手法震惊了当时的影坛，并拿下戛纳电影节金棕榈大奖；而这种被称作“环状结构”和“多角度叙事”的剪辑手法也影响了之后的一系列电影。

李安 《少年派的奇幻漂流》

今年首次设立的“FOX2000:从纸墨到光影”单元将展映多部曾在国内外公映的人气影片，包括《少年派的奇幻漂流》、《搏击俱乐部》、《怒火救援》、《与歌同行》和《穿普拉达的女王》。

《少年派的奇幻漂流》2012年在中国上映时，曾狂卷5.7亿人民币票房。此次将以IMAX版本放映两场，想抢票得拼手快。这些年来，关于影片的解读层出不穷，

尤其是故事的结局，每个人都有自己的理解。最让人震撼的，还是李安带来的奇幻景象，他将人们对海洋的幻想放大十倍百倍投射到银幕上，每一帧都是视觉佳作。



克里斯蒂安·蒙吉 《四月三周两天》

今年担任金爵奖评委会主席的，是罗马尼亚著名导演克里斯蒂安·蒙吉。蒙吉不仅善于运用镜头语言讲述故事，题材也都着眼于罗马尼亚后社会主义现实，聚



焦平凡人在特定时期的生活。“主席影展”单元，将展映蒙古的四部影片：《幸福在西方》、《四月三周两天》、《山之外》和《毕业会考》。

其中，《四月三周两天》讲述了在罗马尼亚法律将堕胎视为违法的情况下，一位女学生在闺中密友的帮助下，仍然执意进行堕胎手术，结果引发了一系列可怕的后果。该片斩获2007年金棕榈大奖。蒙古表示：“比奖项更重要的是，电影节为电影与人生的交流和探讨，提供了不可忽视的好机会。”

伍迪·艾伦 《曼哈顿》

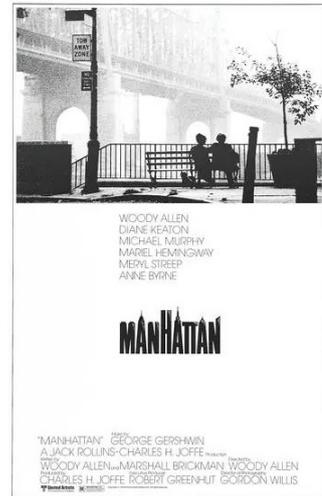
2013年起上海国际电影节开始放映4K修复电影。区别于日久失修的老胶片效果，4K修复版影像清晰锐利，修复技术尽其所能还原当年拍摄的真实画面，相当于拂去了经典电影身上那一层岁月的尘埃。今年的片单中包括反映人民勇敢追求自由的《阿尔及尔之战》，展现大城市中产阶层焦虑的伍迪·艾伦代表作《曼哈顿》，描绘意大利平静农村生活的《木屐树》等。

《曼哈顿》是伍迪·艾伦的代表作，讲述中产阶级知识分子的生活与感情，对白絮絮叨叨又让人欲罢不能。伍迪·艾伦在片中出演一位作家，事业不算成功，感情也一团混乱。他本人的话痨性格在片中体现得淋漓尽致，层出不穷的金句、典故，看似风趣幽默，实则隐藏了对中产阶级的讽刺。

法斯宾德 《爱比死更冷》

“向大师致敬”单元将推出被称为“德国新电影四杰”之一的赖纳·维尔纳·法斯宾德留下的6部经典作品《爱比死更冷》、《恐惧吞噬灵魂》、《寂寞芳心》、《中国轮盘》、《世界旦夕之间》和《维罗妮卡·佛斯的欲望》，以纪念他逝世35周年。

《爱比死更冷》是法斯宾德的长片处女作，影片讲述了出狱后决心金盆洗手的慕尼黑青年弗兰茨被黑社会组织盯上并诱迫重新犯罪的故事。片中，可以窥见法斯宾德电影生涯早期，受施特劳布和惠来特的影响，从桌椅摆放、灯光布局、人物动作等，无一不尽显极简主义的风格。影片曾获邀参加柏林国际电影节并被提名金熊奖角逐。



谢尔盖·爱森斯坦 《战舰波将金号》

“SIFF经典”单元展映影片《战舰波将金号》由真实事件改编而成，讲述了面对沙皇政府腐败的统治和血腥的镇压，敖德萨海军波将金号战舰起义的历史故事。今年正值俄国十月革命100周年，片中对于压迫专制的反抗，仍可令现代人屏息思考。



作为开创了苏式蒙太奇的电影先驱，谢尔盖·爱森斯坦通过运用一系列蒙太奇手法，将影像语言叙述得出神入化，即使是石狮子的睡、蹲、站，也可用来隐喻沉睡、猛醒，乃至抗争，近百年来一直被影迷津津乐道。

网红篇：谁是最强“雌雄大盗”？出轨男女、大叔和萝莉、奥斯卡上闹乌龙的一对……绝对是这个六月的爆款CP。

梁朝伟&周迅 《嘿玛 嘿玛》

去年起，上海国际电影节将“一带一路”作为常设单元，该单元集中呈现电影人视角中“一带一路”沿线风土人情和文化。

《嘿玛嘿玛》描述不丹传说中12年一次的神秘集会，被挑选出来的人们在喜马拉雅山脚下的森林深处，戴上面具，抛却世俗身份，开始为期两周与世隔绝的奇异生活。这段日子里，有人静心修炼，也有人放不下尘俗的欲念。在真实与虚幻的边界，摘下面具即是毁灭。



影片的一大亮点是梁朝伟与周迅的客串演出。梁朝伟表示，因为读了仁波切的书深受启发，于是开始看相关电影，也因欣赏与尊敬，于是毛遂自荐参与这部电影。片中，他饰演参加神秘集会的成员，因剧情设定几乎全程戴着面具，然而摘下或戴上面具的瞬间，电眼极具杀伤力。而周迅在片头与片尾的夜店场面中出现，戏份并不算多。

斋藤工&上户彩 《昼颜》（日本）

这很可能是今年电影节人气指数

最高的一对。影片6月10日在日本上映，一周后便来到上海，参加“日本电影周”展映。

“昼颜”，指白天送丈夫出门工作后，便与其他男人坠入爱河的主妇。2014年的日剧《昼颜》将处于婚姻困境中的女性心理描绘得相当细腻，婚外恋部分也拍摄得纯爱而清新，是一部充满争议与话题的作品。

电影版故事发生在日剧版三年后。离了婚的纱和独自在海边小镇生活，裕一郎则努力修复与妻子的关系，故事就从曾经刻意远离的两人偶然再会开始，真爱再度与道德边界发生碰撞。

电影版仍由西谷宏执导，他表示：“日剧播出后反响很大，因此开始电影企划。”上户彩表示，拿到剧本以观众的角度看了故事，其中有不少情感丰富、令人落泪的段落。斋藤工则将日剧《昼颜》看作自己的走红之作，“从此人生发生了很多变化”。

大约90秒的电影预告片中，有

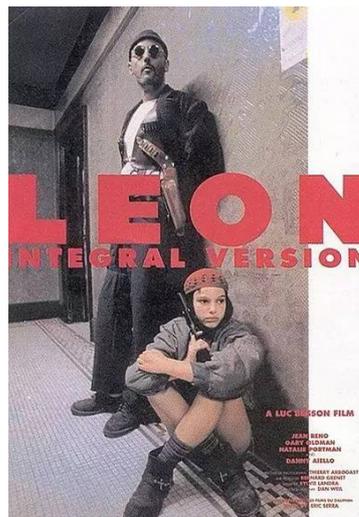


两人在公交车窗户上写字交流、在海滩共骑一辆自行车的温馨画面，然而气氛瞬间急转直下，密会偷情再度被北野妻子发现，纱和在面对老板突如其来的表白后也陷入两难，最终以纱和独白：“神啊，请把这个人让给我”收尾。

让·雷诺&娜塔莉·波特曼

《这个杀手不太冷》

这是一部公认的影史佳作，虽然没有斩获太多奖项，但两个一无所有的灵魂爱上彼此的故事，触及许多人的内心，绝对是今年“4K修复单元”一票难求的大热门。



让·雷诺在片中饰演杀手里昂，只有一株盆栽是他的朋友。一天，邻居家12岁女孩玛蒂达请求进屋避难，从此两人一起生活。女孩教里昂识字，里昂则教她使枪。一起生活的日子里，他总是想推开她，但又忍不住靠近——从愿意开门，到愿意为她报仇，最后愿意付出生命。吕克·贝松用冷静客观的镜头语言，编织了一场最纯洁的童话。

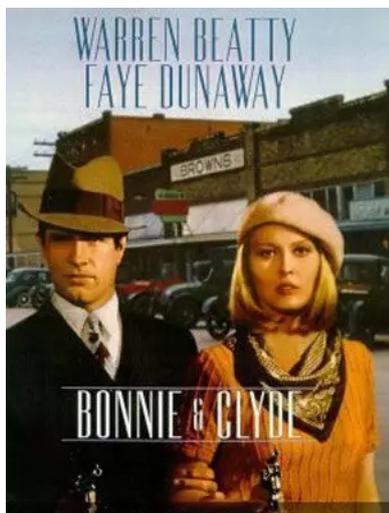
童星出道，18岁获得金球奖提

名，23岁获得金球奖最佳女配，并入围当年的奥斯卡金像奖。之后出演《黑天鹅》，一举拿下奥斯卡小金人，娜塔莉·波特曼的人生简直就像开了外挂。“出演《这个杀手不太冷》时才13岁，至今仍一字不差地复述《纽约时报》对我的评价：波特曼小姐摆造型的功力比演戏强得多。”当初这部电影无论票房还是口碑均惨败，时间是最好的证明，二十多年来，大叔和小萝莉并肩的画面，早已偷走我们的心。

沃伦·比蒂&费·唐纳薇《雌雄大盗》

“4K修复单元”展映影片《雌雄大盗》根据美国历史上著名雌雄大盗的真实事件改编，背景是美国大萧条时期的1930年。克莱德偷车被邦妮看到，他对这个女孩一见钟情，开始炫耀自己的入狱经历，并当着她的面打劫了镇上的小卖部。两人从此浪迹天涯，以抢劫为生转战大半个美国。

《雌雄大盗》于1968年奥斯卡获得10项提名，并最终拿到两座小金人。在上世纪60年代反战与自由表达的风潮中，这对亡命鸳鸯反传统、追求自由的精神，让大多数美国青年感到了共鸣。



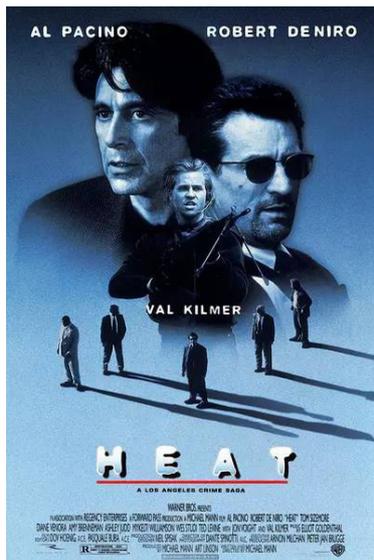
今年是该片上映50周年，年初，两位主演——79岁的沃伦·比蒂和76岁的费·唐纳薇受邀颁发奥斯卡最佳影片奖，却因为评奖结果卡片有误而在台上闹了乌龙。比蒂在后台说，这是他遇到最奇的一件事，“幸好是我们两个人在那里！”

网红“双雄会”

阿尔·帕西诺&罗伯特·德尼罗

《盗火线》

“4K修复单元”展映影片《盗火线》讲述悍匪尼尔在最后一次抢银行行动中，因为叛徒出卖而导



致手下一死一伤，他决定报仇，同时也要和“老对手”——洛杉矶警局重案组探长文森特进行最后的较量。

罗伯特·德尼罗和阿尔·帕西诺可能是美国黑帮影史上最成功的两位大佬。早在1974年拍摄《教父2》时就有过同台对决，但对手戏并不多。20年后的1994年，两人在《盗火线》中狂飙演技，互相成就。如果说阿尔·帕西诺像跳动的岩浆，那么罗伯特·德尼罗就是暗流涌动的湖水。



阿南德·巴特比勒格&特里斯坦·勾贝尔《契克》

“聚焦德国”单元展映影片《契克》是一部另类青春公路片：迈克是个内向且缺少存在感的男孩，他暗恋班上的女神却惨遭无视，没有获得对方生日宴的邀请。

转学来的契克是个带着伏特加上课，却轻易拿下全班数学最高分的怪咖，他因为行为举止过分古怪，也没有获得女神的邀请。同是天涯沦落人，两人就此结伴携手偷车，开启了一段欢悦的公路旅行。《契克》道出年轻一代的复杂情感和心绪，足够奇葩有趣。🚗

(图文源自《上海电视》周刊)



戏剧THEATER

伊莎贝尔·于佩尔读杜拉斯
Isabelle Huppert Reads Marguerite Duras
2017. 6.11 14:00
TICKET PRICE:80-880 RMB

演员：伊莎贝尔·于佩尔

形式：朗读

原著：玛格丽特·杜拉斯《情人》

时长：70 分钟，无中场休息

Actress : Isabelle Huppert

Performance Mode : Reading

Text : L'Amant by Marguerite Duras

Duration : 70 Minutes, no intermission

哥谭独立电影奖和金球奖影后

第17届莫斯科国际电影节最佳女演员奖

第31届和第54届戛纳国际电影节最佳女演员奖

第45届威尼斯国际电影节最佳女演技奖

第52届威尼斯国际电影节、第21届法国电影凯撒奖的双料影后

第62届威尼斯国际电影节特别金狮奖

第32届美国独立精神奖最佳女主角

第42届法国凯撒奖最佳女演员奖

第89届奥斯卡金像奖最佳女主角提名

撰文/佳音

伊莎贝尔·于佩尔，法国国宝级女演员。她凭借《维奥莱特·诺齐埃尔》获得第31届戛纳国际电影节最佳女演员奖；凭《女人韵事》获得第45届威尼斯国际电影节最佳女演员奖，凭《包法利夫人》获得第17届莫斯科国际电影节最佳女演员奖，《冷酷祭典》更让她获得第52届威尼斯国际电影节和第21届法国电影凯撒奖的双料影后。因为在帕特里斯·夏侯导演作品《加布里埃尔》中的卓越表现，第62届威尼斯国际电影节授予她特别金狮奖，这也是对她作为演员的职业生涯的肯定。于佩尔更两次摘得戛纳国际电影节最佳女演员的桂冠（第二次获奖是出演了迈克尔·哈内克执导的《钢

琴教师》）。她曾是第62届戛纳国际电影节评委会成员和典礼主持人，同时担任该届评委会主席。伊莎贝尔·于佩尔获颁法国国家荣誉勋位勋章和法国文学与艺术勋章。伊莎贝尔·于佩尔凭借在《她》中的出色表现，为她赢得了哥谭独立电影奖，美国电影独立精神奖，金球奖和法国凯撒奖的影后桂冠，以及第89届奥斯卡金像奖最佳女主角提名。在电影领域获得巨大成就的同时，伊莎贝尔·于佩尔同样活跃于法国和国际戏剧舞台。她和多位伟大的戏剧导演有过合作包括鲍勃·威尔逊，克里斯多夫·瓦里科夫斯基，吕克·邦迪，克劳德·雷吉等。✎

Isabella Huppert is France's national treasure. She earned several awards for her acting performances including: Best Actress Awards at the Cannes Festival for Violette Nozière, at the Venice Film Festival for Une affaire de femmes, at the Moscow International Film Festival for Madame Bovary, as well as Best Actress at the Venice Film Festival and the César for Best Actress for La Cérémonie. The Venice Film Festival awarded her a Special Golden Lion Award from the Jury, for her part in Patrice Chéreau's Gabrielle, as well as for her entire career. Twice rewarded at the Cannes Festival as Best Actress (the second time for The Piano Teacher by Michael Haneke), she was a Jury Member and Master of Ceremonies, and Chairwoman of the Jury for the 62nd Edition of the prestigious Cannes Film Festival. Isabelle Huppert is an Officer of the (French) National Order of the Légion d'Honneur, Officer of the National Order of Merit, and Commander of the Order of Arts and Letters. She has recently earned several awards in the US, among which the Gotham Award for Elle, a film for which she also won the Golden Globe Award, the Spirit Award and the nomination of Academy Awards for best actress. She also won another best actress Cesar award for her role in this film. In parallel with the cinema, Isabelle Huppert has pursued her theatrical career in France and internationally. She has acted under the direction of the greatest directors : Bob Wilson, Krzysztof Warlikowski, Luc Bondy, Claude Régy.



上海浦东华美达大酒店 为您打造一场令人难忘的完美婚典 2017年更多套系供您选择

如需更多详细请联系上海
浦东华美达大酒店市场销
售部 联系电话:
(86-21) 50554666转1468、
1233、1433

上海浦东华美达大酒店大宴会厅可容纳350人，是
您举办婚宴庆典的绝佳场所。该厅配备专业的婚宴设施
及LED屏幕，酒店经验丰富的宴会团队还可以协助您组
织整场婚宴活动。我们的宗旨就是为您打造一场最理想
的婚宴服务。



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

The Secret of Zodiac Signs

12星座符号的秘密

撰文/任萍 图片/李旋

人类的祖先观察天空中的星群，他们智慧而又具创造性地把星群的形状想象成日常生活中的兽形和人形，以此来命名，并据此而演绎出了星座的特质。你知道12星座符号的秘密吗？

Our ancestors watch nebula in the sky. They image nebula as animals and human according to their shape and name these nebula. Thus our ancestors know the nature of nebula. Do you know the secret of zodiacs signs.



白羊座

这个符号代表公羊角。白羊座是12星座中的第一个星座，意为领头羊，往前冲，好竞争，快速有行动力。爱冒险，不知危险，冲动行事，好斗。白羊角大而有力，是唯一的攻击武器，以角互顶，直截了当又简单。



双子座

这个符号代表双胞胎。意为二元性，性质的两面，衍生为多元化，知识的传播，信息灵通，咨询汇集，人体GOOGLE。反应快，机敏多变，善于捕捉他人的想法，商业能力好。但也会因太过浮动而表面化，思虑多变，浮夸不实。



狮子座

这个符号代表狮子高昂的头和漂亮的鬃毛。它是森林中万兽之王，尊贵，荣耀，拥有权力和领导统御力。光芒四射，耀眼，华丽，爱炫。强烈的存在感意识，喜欢被关注和聚焦，喜欢荣誉加诸于身。但也不免自大，傲娇。



金牛座

这个符号代表公牛的头和角。圆圆的头，代表圆润，性格温和忠实，如牛之缓慢，定性，以保护拥有，保留储存维护生命力。但它也有角，如果超越它的原则，尤其是动了它的拥有物，会用牛角为武器来攻击。



巨蟹座

这个符号代表螃蟹。意为保护和防卫。外部的两条圆弧线代表外在的防御。内部的两个圆代表内在柔软的特点。外硬内软，保留了生命力。两个圆也类似女性乳房，胸部，卵巢，因而也代表生命源泉之家。



处女座

这个符号代表少女抱着稻穗的背影。处女座时值夏末谷物成熟的季节，代表有很多劳作和辛苦来收割。而且还要精挑细选留下最好的颗粒作为来年的种子。因而需要谨慎务实，深入细节，细腻分析，挑剔批判，力求达到完美。因而不免压力山大，紧张焦躁。



天秤座

这个符号代表平等。因正值秋分昼夜等长，因而是公正、平衡的象征。符号是以一个覆盖的新月（灵魂）旁边各有一直线（权力）结合，因而有两边力量均衡的意涵。也是12星座的中间，所以要看到平衡的互动，对等的付出。



天蝎座

这个符号代表蝎子，有毒的尾针。含有怀恨恶毒之意，因嫉妒而暗中怀恨背后中伤。符号中的M是北欧古代神秘文字与死亡有关。也代表生殖器，意涵性交，性魅力，神秘色彩。有一种深不可测的吸引力。



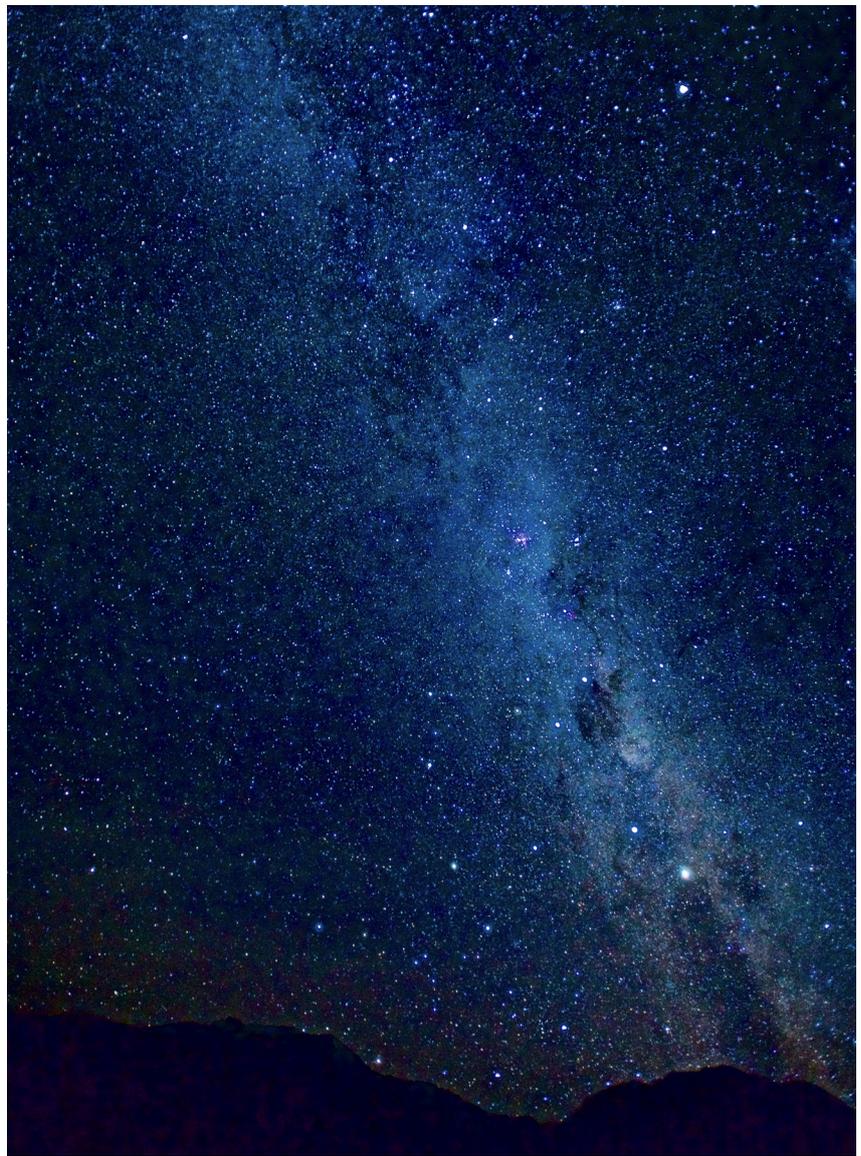
射手座

这个符号代表一支欲射向远方的箭。意涵多元化，想多学习，朝向精神层次的远方。而箭瞄向天堂，象征较高层次的事物，将物质升华为精神。是看得高和远的星座，视野要往更高更远，所以喜欢出国远行，喜欢思考上形而上。



摩羯座

这个符号代表羊头鱼尾，但大部分是山羊的特征，是羊爬上山



头，过程崎岖难行，象征刻苦耐劳，得以出人头地。时值冬至，彻骨寒冷，代表严肃，节俭，自制，但同时太阳在白天又会慢慢增长，意涵有目标，有毅力，慢慢的规划，直到成就野心。



水瓶座

这个符号代表水流的流动性。象征传布观念，聪明创意多。又像电波、光波、电子波，亦指新科技发明和联想，创造才能，天才一般的灵光乍现。打破传统框架

的思维，与众不同，标新立异，改革甚或是叛逆。观念独特，支持人道平等。



双鱼座

这个符号代表两条游向不同方向的鱼，却被一根绳子拴住。代表目标不定和混肴，无所适从，充满矛盾和冲突的想法，难下决定，缺乏清楚的界限，没有原则。爱幻想很迷茫，现实和梦想的差距和分离感。但确不世俗，有悲悯之心，艺术灵感强。☘

Gorgeous Colored Glaze

琉光璃彩千般美

撰文/图片 白英

绿窗梳洗晚，笑把玻璃盏。
斜日上妆台，酒红和困来。

——（宋）范成大《菩萨蛮·木芙蓉》节选

淡墨白描的托盘，晶莹剔透的杯盏，清风晓月的画瓶，风日流丽的器皿，一件件玻璃制品飘逸出清淡简约之风，透露着丰腴奇艳之美，走进有着玻璃之乡美称的山西祁县红海玻璃工业园，各种玻璃制品瞬间让人眼界大开，惊叹不已！

With ink-drawing tray transparent body gorgeous and colored bottle various glaze products shows the simple style and rich beauty. If we enter the Honghai glaze industry zone in Qi county of Shanxi province we will be marvelled at the magnificent various glaze products.



雅致

玻璃艺术品 嘴巴吹出来

来到祁县人们首先想到的是高门大院、晋商传奇，巧合的是，红海玻璃园与闻名的乔家大院近在咫尺，刚刚还是满眼的古宅红灯笼，瞬间就转换了画风成了遍地的火光流影。红海玻璃园干净整洁，充满现代气息，这是一个将传统的玻璃制造与玻璃文化、工业旅游相结合的“贸、工、游”一体化的工业旅游景区。园区内有玻璃艺术博物馆、玻璃体验站、玻璃艺术品画廊等，但我最感兴趣和最想看到的是玻璃的制造过程。

我如愿来到了玻璃器皿最初成型的炉台车间，掀开门帘，嗬！简直是太震撼了，和华贵高雅、玲珑万般的玻璃器皿相比，它的塑造与成型简直是判若两个世界，

室外是冷雨飕飕，而一墙之隔，我瞬间体验到了胜似酷暑的高温烤炙。呈现在我眼前的是一幅热火朝天、力量四溢的画面：热浪滚滚，汗映玻璃，火焰外蹿的大炉、磨得锃亮的吹管、烧得发红的原料、冷水浇了模具升起的白雾夹杂着轰隆轰隆的烧火声、乒乒乓乓的落杆声，还有那血气方刚的小伙子绷紧的肱二头肌、火光映照下的姑娘们愈显俏丽的脸庞，交汇成一幅声光合一的有声立体劳动画卷，土旧的厂房、简单的工具、敦厚的工人与时尚的工艺品相映成趣。

炉火熊熊下工人们挥汗如雨，玻璃熔料在1600℃的高温下融化、变软，只见一个膀大腰圆的小伙子，手拿一米多长的吹管，沾取

溶液转接到玻璃吹管上，只见长棒的前端被烧得红红的、烫烫的、软软的，完全失去原有玻璃的本色，看看耀眼的明黄色，就知道有多烫了。伴随着拉、扯、压、点等操作，他泰然自如地吹气，然后边吹边利用自然下垂形成的蛋形空管，将末梢部吹成球形，并运用半熔半凝技术把圆球套上模具进一步吹成葫芦形。真是神奇，玻璃工在玩转吹管的同时，一个葫芦形玻璃瓶的雏形已显现在大家面前，独特的造型呼之而出。在现代机器化泛滥的时代，红海玻璃人工口吹玻璃制品工艺依然一直延续，原来，这优雅的玻璃制品中，凝结着小伙子们的精气、姑娘们的灵气，因而，透出一种唤起人心灵共鸣的生气！



吹制形状

玻璃手艺人 热浪烤出来

炉火通红，热浪滚滚，我们在炉台车间满是新奇，看着琉璃溶液渐渐被吹成各种形状，衷心地给师傅们报以掌声，玻璃工人们也回以发自内心的笑容。直到一个班干完，整个车间的人才算是放松下来，连续四个多小时的高温作业，人人都像是成了龙虾，红耀闪亮。即使我这样的旁观者，

都快受不了了，无论喝多少水，好像都顺着毛孔飘然而去，可想师傅们还要不停地劳作是何等的辛苦。师傅们倒是挺幽默，说他们也有享受的时候，北方寒冬时节，最快慰不过的事情就是缩在工作室里，守在加热炉旁，看着火苗冉冉升起，聆听外面寒风肆虐，别人怎能懂得这快活？

车间领班郭才军师傅，今年刚刚36岁，已从事玻璃行业18年了，刚才在工作中，他熟练地吹制各种形状的玻璃器具，犹如武林中独步天下的大侠，飘逸、神奇又有无穷的功力，早已看得我眼花缭乱，佩服得五体投地。趁着他收拾工具准备下班的间隙，我终于有时间亲自听他讲述玻璃人生的酸甜苦辣：郭师傅是跟着姨夫入行的，姨夫当时是玻璃成型车间的主任，刚学习玻璃技艺时，对工作环境和工作强度很不适应，车间里温度很高，融化炉高达摄氏一千多度，液态的热玻璃在里面翻江倒海，站在炉边取一次玻璃，动作稍慢一点，裸露的皮肤就烫出一层红晕。每天上班时，很是调皮捣蛋，不是弄坏自行车，就是装着肚子疼头疼，三天打鱼两天晒网来逃避干活，即使去了车间，也会耍一些小聪明，一个班要做两缸共1200斤的料，做完一缸后，他就假装不知还要加料早早就跑回家了。为了让他尽早掌握吹玻璃技术，姨夫让他练习拿着铁杆边吹边空转，杆有份量，把杆垂直放下，下面垫块砖头，以此来练习杆在模具里找中心，只有找到中心，吹出来的器皿才能饱满圆润周正。经过勤学苦练，他的吹玻璃技术很过硬，由于能制作各种花样，受到了同厂一位姑娘的爱慕，因玻璃而喜结良缘，再说，玻璃行业在当地是收入颇高的行业，如果一户人家有两个人在玻璃厂上班，那日子可是令人羡慕的，就这样，郭才军安下心来，一心一意地钻研玻璃技术，爱上了这火热的行业。

“制作过程看起来似乎简单，但其中火候的掌握可就是个硬功夫，差之毫厘、失之千里。而且吹、转等动作同时进行配合。”郭才军说起吹玻璃，那是头头是道，吹制玻璃，是一种技术，目的是为了玻璃成型。难度在哪呢？首先取料，把铁杆预热后，玻璃溶液才容易沾到杆上，杆转动的均匀和快慢，决定着溶液的多少和粘接的深度，料的多少根据将要吹制出的容器而定，若容器小而料太多，将来的成品就会增加厚度不美观，同时，转动时千万不能把空气夹到溶液当中，那样就会产生气泡，取了料后在泡机上把料滚到一定的均匀度软硬度，最后，甩料最关键，要根据模具的大小来控制，如果是上

面小下面大的葫芦，下面就要甩得粗些，这样进了模具后正合适，吹出来的器皿效果最好。一个技法纯熟的吹玻璃师傅，大约要花上一年的时间，才会慢慢步入轨道，只是这其中还要忍受许多残酷的热浪、难耐的苦闷和吹制失败的挫败，但也因此显得玻璃制品的珍贵和价值。

玻璃深加工 创新向未来

告别了郭师傅，离开了原始古朴的炉台车间，眼前一直浮现着挥之不去的火影光迹，而步入了深加工区，却仿佛来到了另一个世界，放眼望去，这里俨然是一个玻璃艺术的海洋，到处都堆放着各种形态、各种色彩的花瓶、茶

杯、盘子、钵子半成品，与成型车间满满的小伙子们散发出的荷尔蒙味道不同，这里是清一水的姑娘，整个车间静静的，姑娘们有的在细致入微地一笔笔勾描，笔触所至，花儿盛开；有的在小心翼翼的贴花纸，轻轻地用刮片刮平，不留一丝褶皱。描金、喷色、刻花、蒙砂、酸洗、堆釉，一件件平常的玻璃器皿，经过姑娘们灵巧双手的润色，精美花纸的装饰，逐渐变的绚丽多彩、各具特色。听姑娘们讲，她们加工出的玻璃制品上，金光闪闪的花纹、线条，都是24K真金描绘上去的，是货真价实金碧辉煌！

玻璃真是一种充满张力的神奇物质，极强的可塑性造就了它变幻

精细





创新的堆花玻璃制品

无穷的非凡美丽。在她们加工的产品中，我发现了一对用创新手法浮雕、堆花加手绘做出的颇具古典风味的花瓶，红色的瓶身通体清澈、晶莹透明，而其上却自然浮现出立体花朵，那绚丽的色彩，或翠色欲滴，或紫若烟霞，或油青靓丽，宁静而高雅，气韵非常独特。所见所闻又一次刷新了我对玻璃器皿的看法，此刻，我竟然无论如何也搜不到一个词来形容它们的精致与美感——既有瓷器的厚重，又有水晶的晶莹，还有玉器的温润。这是玻璃？没错，这的确是玻璃。

在红海的展厅里，我看到更多精美绝伦的工艺品，看着像瓷器，但比瓷器更轻便、更透亮、更光滑、捧在手里更有手感；五彩斑斓的颜色，仿佛让人置身皇宫。中国风味的花瓶、茶瓶、笔具、酒具，典型的中国红让人看着眩而不晕；福禄寿喜、龙凤呈祥、富贵牡丹、孺子耕牛，以及应景的生肖图案等，每一件都感觉看不够。这边还没有看够。里面是欧美风格的水晶酒具、杯具和中东风格的水烟壶、糖缸、果盘、果汁杯、咖啡杯等。不小心碰了一下两个无铅水晶杯，发出的声

音竟然如此美妙，好像没有任何乐器可以比拟。看着这些富有异域风情的品种，却想象不出异域的那种文化生活。真想不到，这样一个最早只是靠简单技术吹制“琉璃格蹦儿”的小作坊，如今已成为中国玻璃器皿生产出口基地，玻璃制品已经远销中东和欧美市场，在海外享有很高的声誉，为世界玻璃艺术制品添加了强劲的中国声音。✘

烟雨又江南

Mist and Rain in The South of Yangtze River

撰文/黄龚杰 图片/Rita

烟雨又江南，再续六月梅，落下的微丝，垂帘了天地，乘着细风，缥缈了那些未尽的流年。似浮生，亦如梦，眺不望来时的路，天青色的零落，都将化进红尘一笔，在粘腻中翻唱。

积聚的浅溇，湿了行人的鞋底，青石板上的碎步已渐行渐远。梅子黄时的季节，匆忙了人们成长脚步，挂上肩头的凉意，催促了人们寻思躲雨的去处，慌忙之间，不知多少个应季美景，已悄然掠过。

浮萍有意，汇集了满是心意的泪珠，用心托起这幅谐美的画卷，只是那些拍打的滴答声，作响了岁月的痛楚。想来也是平常，清莲释花俏，必然是要经历风雨的修行，漫长地等待，只因成就那最美的绽放。局外的看客，不便去碎言，修饰得过多，未免有些离心，不如静静地欣赏，记录下细雨的清静。

附在窗上的水滴，透着一朵朵清新的小事，滑出了稚气不定的痕迹，依然会冒出一些惊奇的想法，在铺满的窗子上，涂染一些毫无意义的字迹，一笔一划，露出学时的认真，反复地练习，留住一些自认为好看的东西。并非要刻意冒犯，只是晚春还有一些并未褪去的青涩，那些曾有渐无的事物，总会在丢失的时候，暮然回首，试着去寻找灯火阑珊般的愿景，然而，现世留下的水滴，终究是要顺着既定的轨迹，缓缓落下，在往后的日



子里，消磨殆尽，再也觅不见踪迹。

雨巷里的故事依旧在继续，聚集在潮湿的气氛下，深深地陷进了泛黄的年代里头。撑起那时的油纸伞，不知如今的心思还能为谁倾斜，多少个往来，想去客串故事里的角色，结局却是各自成为了各自过客，那时的心意依旧会在那里，并未远去，沉积在了岁月的深处，偶现余味。话下的，

是过往经年的叮嘱，由浓转淡，再往后，便成了物是人非的绝唱，留下一片华白的两鬓。

潋滟一季雨期，冲刷了尘世的旧念，屋檐下的燕巢，安静地等待着来年的新生。挂在青瓦尽头的雨帘，点缀着此刻特有的美丽，隐约之下，道出了另一番景象。✕

雨中访哈佛

Visiting Harvard University in Rain

撰文/吴伟余

相同的天象，经常无意中成为钩沉往日人事的有趣媒介。这不，伴着窗外传来雨中的车流声，月前，在水帘般的雨水中驱车访问美国著名常春藤盟校——哈佛大学的情景，又莫名地切换在我当下的思绪中。

那天，雨水一路上敲打着车顶，前窗玻璃像被透明的水幕罩住似的。我们社联代表团一行6人，一清早冒着大雨，从波士顿城郊，穿过略显拥挤的高速公路，前往哈佛大学。

哈佛大学是蜚声世界的名校。这里没有耀眼的高楼，怪异的建筑，也没有国内大学通常拥有的壁垒森严的校门，初一见，会误以为拐进了情调优雅的社区。但就在这“不显山露水”的地方，走出了8位美国总统，上百位诺贝尔奖获得者在此工作、学习过。其在文学、医学、法学、商学等多个领域具有崇高的学术地位，被公认为当今世界最顶尖的高等教育机构之一。有三百多年历史的堂堂学府，不事张扬，恍若隐身在城市的一般社区，着实体现了“大学者，非有大楼也，有大师也”的大学精神风骨。此话出自清末第一批庚款留美学子，清华老校长梅贻琦。其人其言，看来是颇有历史渊源。

按照出访行程安排，我们下车迎着迷蒙的雨丝，心怀对这所名校孜孜于学术追求的敬仰，叩开了一栋镶嵌深褐色面砖外墙的典型英伦风格建筑的大门，拜访心仪的哈佛大学燕京学社。

跨进学社之门，抬头一瞥，走道长廊的墙上，悬挂的是清末进士，曾担任民国大总统徐世昌题赠学社的一块“居今识古”大幅楷体横匾，厚重的东方文化气息顿时迎面扑来。

据接待我们的哈佛燕京学社李若虹副社长介绍，该学社1928年建成，开初是由哈佛大学与燕京大学联合组成的汉学研究机构，本部设于哈佛大学，创始人司徒雷登。学社运作的经费主要由私人捐助。胡适、陈寅恪、赵元任、钱钟书等诸多中国知名学者都在这里从事过学术研究。近年来，学社对发展亚洲地区的高等教育和以东亚历史文化为主的人文和社会科学的研究倾力甚多。学社的哈佛燕京学者项目，每年资助从亚洲地区50多所重点大学中遴选的近20位学者，赴哈佛大学进行访问研究。该学社现已成为美国东亚文化研究的重镇，中美文化交流的重要驿站。

该学社的哈佛燕京图书馆是图书界的一座奇峰。该馆有汉文、日文、韩文、越南文、蒙古文和我国少数民族的藏文、满文，以及西方语文藏书140多万册，其中中文图书80多万册，居全美第二，仅次于美国国会图书馆。其收藏的中文善本和珍稀书刊约有4千本、日文珍稀书刊3千多本、韩文珍稀书刊近2千本，数量超过美国国会图书馆和其他东亚图书馆。该馆收藏有2800部地方志，有189部善本地方志是国内图书馆没有的。有学者认为，这里是西方世界最

大、最好的中国善本收藏地之一。

李若虹副社长同我们热情地交流座谈后，还特意安排参观了有四个楼层的哈佛燕京图书馆，并破例让我们一行可以捧阅宋朝版的线装善本和《哈佛燕京学社藏纳西东巴经书》等难得一见的珍稀古籍书册。我手捧着其中一件由清末重臣李鸿章访美时亲笔书写的红纸名刺，端详再三，想起这位近代史上为中国洋务运动的兴起，立下重要功勋的人物，手上这张百年前的红纸名刺突然与早已远去的“中堂大人”背影有了奇特的交集，历史的风雨似乎即刻在我掌间翻卷奔腾。

浏览该馆藏书，让人生发另一番感慨的是，这座看起来仅相当于一个国内普通中专学校的图书馆，其珍藏之丰厚，管理之有序，堪称典范。古籍书刊码放得整整齐齐，经卷手册，或丝绢包裹，或分类函装，仿如一扇扇可以探究中国文化瑰宝的窗门，等待学人的开启，随时展开一场东亚历史文化研究之旅。

出得燕京学社的楼门，我又一次回望这座此时此地看去太过普通的建筑，然而，学社门口安放的一对中国气派的石头狮子，分明为这座普通的建筑赋予了不普通的符号，尤其在淅沥的雨水中，石狮凸起的那双水汪汪眼珠，俨然闪烁出东西方文化融会的灼灼目光。

呵，那是雨中的哈佛赐我的灵感吗?!

小城旧巷

Old Alley in Small Town

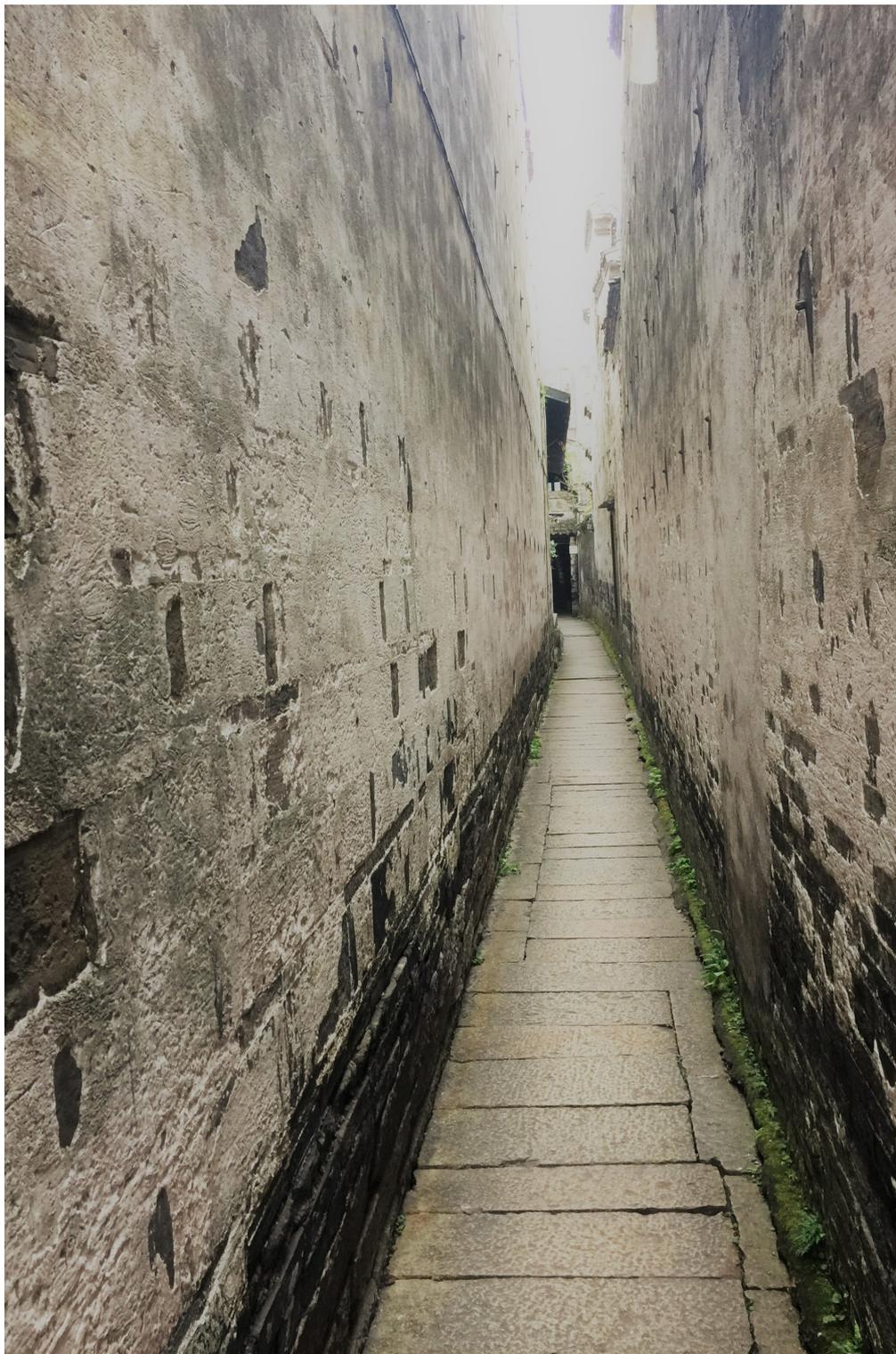
撰文/陈秋军 图片/Bernard

魂牵梦绕的东西，终究是可贵的，譬如我们对于少年时居住的老屋，天井中的水井，傍晚老屋顶上袅袅的炊烟，总有一种近乎固执的思念。人啊，真是一个固执且怀旧的动物，对于消逝的一切，总有无法泯灭的记忆。

小城的巷子腹部没有街面那般大气，它往往还遗留着碎石路或黄土路的模式，凹凸不平的。走进去，后背会吹来幽幽的弄堂风，这时如果太阳西去，便会觉得浑身冷飕飕的。

但是它在巷口表面人间烟火的背后，实际上隐藏着一些令你惊奇的发现。或者有一家理发店，店主是个跛腿的中年男人，摆设的理发椅与布置都停留于80年代；或者有一家私人诊所，留着长须的老中医，用小拇指指甲熏得黄黄的手捏着一本《黄帝内经》，从他的百宝箱里为你取出一小盒专治痔疮和皮肤溃破的中药膏，呵，总是有那么一股药到病除的神秘劲儿。

滞留在小城巷子里的光阴总是走得特别慢，仿佛一个人在周末起床，慢条斯理地洗漱，慢条斯理地吃早餐，慢条斯理地把时间留给自己、留给生活。✿



夏天是要出点汗的

Sweating a Little in Summer is Necessary

撰文/崔立 图片/安溪

张曦是我的房客，也算我的小朋友。

说房客，是来自异乡，在上海打拼的张曦租了我的房。说小，是他的年纪，比我小上一轮。大学毕业，张曦开始摇摇摆摆地，像一只刚学会走路的企鹅寻找前行的路。

沙发前，坐着我，也坐着张曦。

跑了一天人才市场，张曦抹了把汗，说：“哥，这工作真不好找啊。”我俩一见如故，短短几天，已无话不谈。

我说：“加油吧！”

初夏的天，早早亮了。张曦早早起床，继续游走于各个人才招聘市场，每次回来，都是一脸满头大汗风尘仆仆的样子。

张曦说：“哥，这求职的人咋这么多，人山人海锣鼓喧天的，我看到一家民企普通文员的岗位，都挤满了求职的人……”

张曦说：“哥，我今天走得晚，看到一个面试官，在翻桌上的简历，边翻边扔，几乎是翻十张扔九张，一个收垃圾的老太太，收了满满两袋的应聘简历……”

张曦又说：“哥，你说，我是不是找



不到工作了？这工作也实在太难找了吧？”

我笑笑，又说：“加油吧！”

所幸，一个月后，张曦找到了广告公司的工作。张曦应聘的是文案，入职的却是推广。底薪+提成，看业绩说话。

张曦说：“哥，要不我试试吧？”

我笑笑，说：“好。”

已经是酷暑了。张曦的目的，是把他们公司代理的广告牌，挂在饭馆内。与之对应的，是把这家饭馆的介绍，挂在别的饭馆里。同样的，都是免费。

第一天，张曦回来时，早已漆黑一片，脸上写了一个字：累！

我说：“今天顺利吗？”

张曦说：“不顺利。”摇摇头，洗澡去了。

第一周，张曦签了一单，是家一百多平米的小饭馆，勉强达到他们公司规定的三星标准。三星，是最低标准。

第一个月，张曦签了三单。一单两星，两单三星。按公司规定的，员工每月的签约要达到8家。完成率一半不到。

那一晚，张曦捏着第一个月的工资，辛苦赚来的钱，钱不多，薄薄的几张纸，显得那么地毫无分量。

我坐在沙发前，张曦也坐在沙发前。

张曦看着我。我看着张曦。这一个月，张曦明显瘦了，也黑了。

张曦说：“哥，我已经尽力了。”

张曦说：“哥，我是不是能力太差了？”

张曦说：“哥，我是不是不该来上海？”

我说：“张曦，我给你讲个故事吧。

多年前，我和你一样，一脸迷茫一穷二白地来到这个城市。我干的第一份工作，在一家绿化公司做技术员，技术员是说得好看。我工作的前三天，是除草，像现在这样的酷暑天，我戴个遮阳帽，搬张板凳，坐在一大块草坪上用小刀除草。整个一天，保持一个姿势去除草，腿脚麻了，腰疼了，还是在除。晚上睡的工地上的房间，是不能出门的，外面放着狗，屋子里有蚊子，第一个星期，我都没睡好。随着工程的推进，我们还通宵种树，一大早困顿不堪地去马路上买大饼油条吃，吃完洗把脏兮兮的脸继续干活。我骑着浇水的机器回宿舍，过一个弯道时，整个人随着车一起翻进了灌满水的稻田里。我自己在外面烧东西吃

时，线路出问题，火星直冒差点还没了命……”

我说：“我把这困难和我爸说，我爸看着我，只说了一句：‘夏天的时候你不出汗，那你什么时候出汗呢？’意思就是，在这个夏天，你是要出点汗的。出点汗，对身体是有好处的。还有，人年轻的时候吃点苦，那是应该的。尝遍了苦中苦，以后，你也不会觉得苦了。”

我还说：“你看我现在的房，三套，我住一套，我还租出去两套。这房，不是天上掉下来的。是一点一点拼搏换来的。还有，如果让我现在去过苦日子，我还能过……”

张曦看着我，深深地叹一口气，像是醍醐灌顶地说：“哥，我明白了。”张曦又说：“哥，这是不是你夏天不大愿意开空调的原因？”张曦不忘开玩笑一句。

客厅里的空调，我倒是真不大开。是习惯了么？

第三个月，张曦的签约量全公司第一。

第七个月，张曦被挖去了另一家公司。另一家公司很大，也给予了他更高更大的平台与施展空间，据说他们是看中了张曦出汗的精神。☒

棟花开，梅雨落

Flower Blossom in Pulm Rain Season

撰文/黄唯君 图片/洋洋



(一)

梅子黄雨，棟花就开了，圆叶浮在轻
轻的河面上，还有点细落得单薄。

轻轻的河面上，好似蛙儿还没有准备
好呱噪，连带不敢惊扰了初夏好梦的
旅人。躲在不大的叶底，流连这个快
要暑热的天气。

六月就开始下雨了，一场圆舞曲似得
盘旋下来，却没有清凉得很透彻，毕
竟是要奔向流火的七月，前奏怎么能
不显得一些威力？

还是听那细雨落落的声响，却隔着一
整扇窗户，玻璃的两面，是两个世
界的空间。外面是从细帘到瀑布的时
间，里面是从幽静到默想的空间。搭
配得刚刚好，不落俗套。大抵这样
的情境，真的是叫做各自安好。

(二)

然而，梅雨落得总也淅淅沥沥，没有
停的意思。江南，果然是婉约缠绵的
地方。

婺源油菜花早过了季节，这雨下着
下着，就升腾起云雾缭绕得仙气。可
并没有修仙的觉悟，只身在此，也是
徒生寂寞而已。山河许是清净了些，
那就坐这饮茶，一个人的清静了然就
已经很好了。

西湖的清晨，断桥上熙熙攘攘的过
往人群，人间烟火的样子。没有人会
在意身边会否出现打着油纸伞的白
娘子，也不会期待许仙是不是在另一
头等待重逢。传统的传说，也是来自
民间的故事，此刻，赶路讨生活的人，
怎知不是在演绎另一出正在过程中
的传说，好留在千年之后可以口口相

传？又或者，坐在湖边发呆，不为等
待任何人。

(三)

谁能够把天上电台关掉？

雨打车窗的节奏，霓虹闪烁晕染在雨
间的画作，城市结束一天的繁忙，渐
渐开始转换角色的攻防。这一个下着
雨的夜色，有点让人迷醉的感觉。

电台里的DJ，磁性的嗓音响起，归
家的路途便开始有点漫长而文艺。
有点像电影里的情景，仿佛一段独白
后，就会引开一个故事，每一个听众
都会有不同心境，去暗示自己找到一
段相契合的片段。默契大概是最现实
的共享，自己却是别人，别人还是自
己。

其实，不是很喜欢那些长篇累牍的叙
述，即便是文艺范十足，却也只是
别人世界里的精神散发，只有自己知
道自己是什么样子。所以，选择性的
在几个频道里切换，直到有音乐声
响起。好像只有这样，才能逃开内心
的繁复，寻找一个安慰自己的出口。

下雨的时候，这种情绪就会在音乐声
中，沉静下来，想自己的心思，然后
安静得在脸上表现出僵直得表情，
然后习惯时间里得空寂。整个世界，
才真有被洗干净得感觉。

如此，一场梅子黄雨的舞曲，才到达
了顶峰，做梦的人不想醒，而醒着
的人不想睡。俩俩相忘，才是人间至清
的洒脱。☘

Poetry

生长

张航

一头朝上，一头朝下
空虚的中间
时间去弥补

照片

任敏

定格的瞬间
似水的年华
久久无法割舍的眷恋

忆

颜超

寻你
邂逅于旧时光里
却未曾驻足你的心隅

文字的力量

顾熠闻

历史千年长河，多少时光厚重
凝聚、提炼
化为方块字里的力量——传承

心火

赵睥飞

每一个眺望远处灯火的人儿啊，
心里也一定
有那么一段或隐或现的回忆吧。

残光

邓喜凤

青石板 还藏着幼时的脚印，
屋檐上的瓦片，
却已落了无数回。



Hometown of “Red and White Grid” “红白格子”的故乡

撰文/图片 叶永平

克罗地亚位于地中海——亚得里亚海，其国徽是盾徽，中间有25个红白格子。所以，人称克罗地亚为：“红白格子”的故乡。

Croatia is located in the Mediterranean Sea-the Adriatic Sea. Its national emblem is coat of arms and there are 25 red and white grids in it. Thus Croatia is called hometown of “Red and White Grid”.



风景如画的克罗地亚

一词的发音非常相近。领带的历史可追溯到17世纪。1668年,一批克罗地亚军人作为法国的雇佣军,在一次战斗胜利后回到巴黎,每个人都在颈上结一条彩色围巾,以示欢庆。据称,这一方面是为了便于士兵相互辨认,另一方面领巾是出征前由母亲或妻子为他们系上,象征亲人团圆。领巾配饰被认为是现代领带的起源,克罗地亚也因此被称为“领带的故乡”。由此,当你漫步在萨格勒布街头,领带成为一种标志,一种文化。这是领带在这里的创意。

走过格拉代茨,途经圣马可教堂,它的彩瓦屋顶上描绘着克罗地亚与萨格勒布的盾形纹章。这是不同于一般教堂的屋顶,屋顶彩色的马赛克图案,由两个臂章和衬底组成,分别代表中世纪克罗地亚的三个古王国,其设计思想带有典型的斯拉夫风格。屋顶上用色彩斑斓的马赛克镶嵌着克罗地亚国徽和萨格勒布城徽。圣马可教堂虽然没有其他大教堂的宏伟气势,内部装饰也没有其他教堂的奢华,但却因为它的屋顶而成为一种特色,让人过目不忘。这就是它们在建筑上的一点小小的创意。

萨格勒布创意种种

在萨格勒布街头,许多商店门口悬挂着一条硕大的领带,作为一种店招,有的甚至有2层楼那么长。原来,这是为了纪念当地对领带的发明。

领带由克罗地亚人发明,英语中“领带”一词和“克罗地亚”

石头门是上城的古城门,是仅存的一座城门,建于古罗马时期。不像一般的城门是在城墙中开的门洞,它是开在一座房子中的,如果无人指点,就会认为是一座普通的老房子而已。

看来,这里的人们富有创意的传



萨格勒布的标志——圣马可教堂

统和智慧，当创意智慧同勤劳踏实相结合时，那就会创造无限的未来。

世外桃源水车村

世外桃源，不仅仅是我们中国人一种向往与追求。然而，在克罗地亚的拉斯托克，我们真正见识了一座现实版的“世外桃

源”——水车村。

拉斯托克位于普利特维采湖群国家森林公园的下游，距普利特维斯采（十六湖）30公里，由此两者的地理环境相同：满目绿水青山众多溪流瀑布。当地的人们充分利用这些自然资源，涉水而居，沿河建房，尤其是巧妙利用水利资源建造大大小小的磨坊，

享受着大自然的恩泽，过着自给自足的平静生活，仿佛一处巴尔干的世外桃源。

人未进村子，翠木葱茏之间，早已传来“哗哗”的瀑布和“叮叮咚咚”溪流欢唱，转眼间，以木片木头和石头为主要建材的小屋，披着一个个黑色的大斜顶，绕河而建，门前屋后栽满绿树青



萨格勒布街头的“领带”

藤鲜花，没有一点现代化建筑的气息，依然保存着当地传统建筑的氛围，据说已有300多年的历史了。

村里村外，怀抱着斯卢尼契卡河和科拉纳河，难怪，这里终年瀑布川流不息溪水淙淙作响。水，为水车村带来了生机，为水车村带来了希望。水，不请自来，但水车村人不会让其白白流走。于是，各种各样的水车应运而生，为自家的生活和生产带来了便利。

而今，有的人家就将房子建在水上，特意搭起木质的亲水平台，放几把木椅和一张木桌，品着咖啡，任凭清澈的溪水从脚下流淌，此情此景，唯有心旷神怡。

因为水车村邻近“十六湖”，所以，后来有人也将此称为“小十六湖”，足见其在人们心中的分量和好评。

错落有致的屋顶下，瀑布飞泻之处依然是民居，将溪水引入自家窗前，由瀑布为家装帘，水车村人与水合二为一，休戚与共，这正是一种环保意识和绿色生活的体验，也是大自然对其最好的回报。

世外桃源，并非天生的，是在人们的呵护下才能拥有和延续……

十六湖，几百万年的“功力”

当你从普利特维采湖国家公园1号门进入，被这79%的森林覆盖所震撼，山地榉、榉树、冷杉、枫树、橡树、黑松和欧洲赤松，遮天蔽日，草木蓊郁。冷杉云杉约有500年以上树龄，最高的云杉有50多米，难怪，林深叶茂。穿过林间小道，猛然间映入眼帘的是

水车村里潺潺流水



普利特维采大瀑布从断崖削壁处轰然下落，远处是普利特维采的最后一个湖的激流与湖水，还有翻滚着白沫的萨斯塔夫齐旋涡，令人震撼不已。

十六湖



这仅仅是普利特维采湖群的一角，这里也被称作“十六湖”。人们难以想象，这灰突突的石崖峭壁间竟会有如此之多的水？难道是从天上来的吗？

有人说，十六湖是变幻无穷的巴尔干的少女。原来，随着一天之中阳光的照射角度和云彩的浓淡多寡的变化，湖水的颜色和树木与岩石的阴影随之不断变幻。从附近长满杉树和榉树的山坡上吹来的风，时强时弱，从开阔的上游湖泊到石崖耸立间狭窄的下游湖泊，湖水在永无休止地流动。湖水和瀑布的水量默默地变动着，影响了溪流潺潺水声的强弱和梯级瀑布所喷溅水花的大小。这正是构成了十六湖的千变万化层出不穷的万象，这也是十六湖“一时一景”，没有相同只有不同而吸引游客之所在。

难怪，有人喟叹：十六湖，莫是大自然的鬼斧神工？其实，正是几百万年来的“功力”使然，绝非一蹴而就。这种持之以恒的精神，这种始终如一的专注，这种永不言败的努力，为每一个游客留下深深的印记。

大海弹起“海风琴”

你听说过大海会弹琴吗？这不是神话，这是在扎达尔的海滨的真实所见。

来到沿海边漫步，朝着大海的岸堤，砌成一层一层的台阶。台阶的面上，有一排圆孔。台阶的侧面，靠大海的那边，每一块巨大的石阶都有几个长方形的孔口，石阶有序排列成一排，恰似窰井的出水口。其实不然，这是世界第一座“海风琴”，扎达尔独一无二的海洋风琴艺术，设计者依靠大自然的魔力，将拍打的海浪吹拂的海风，通过台阶侧面的长方孔，使空气在台阶下的管腔中共鸣，形成高高低低的音阶，由此演奏着来自大自然的乐章。可谓奇思妙想鬼斧神工。



扎达尔的孩子趴在地上听“海风琴”

当人们来到这里，一个个都席地而坐，小憩片刻，面朝大海，一边欣赏着欢腾的海水，一边侧耳聆听“海风琴”的吟唱。你听，那海水微波起伏，“海风琴”则低声轻吟，袅袅不绝，仿佛是那悠悠之圆舞曲。那海水波涛汹涌而来，浪花溅起，“海风琴”便高歌激昂，雄浑宏大，宛如激荡的进行曲，久久回荡，令人为之一振。

一大群扎达尔的孩子们在老师的带领下，依次排队在台阶上坐下。调皮的男童，竞相弯下腰，将耳朵靠近圆孔，去感受“海风琴”的声音，或者睁大眼睛朝圆孔里去张望一下：是否有“海风琴”的精灵？文静的女孩们，一个个端坐着专心致志的静听“海风琴”的“歌声”。

大海弹起“海风琴”，那乐声就是扎达尔人的心声。

正在举行仪式的克罗地亚仪仗队



杜布罗夫尼克城墙

石头与自由共存

杜布罗夫尼克，1979年被列入世界自然与文化遗产名录。其老城是亚得里亚海东岸最南端的城市，矗立于山海之间，由坚固的石头城墙围绕，誉为欧洲中世纪保存最完好的城市之一。

从历史来看，为什么欧洲众多建筑和城镇历久弥新，几百年如故。这要归功于这些石头，石头是其根基是生命延续。哪怕就是留下一堆断垣残壁，只要是石头在，那就是历史遗址。难怪，建造在石头上的城市是永恒之城：石头的城门城墙、石头的街道广场，石头的宫殿教堂，所有这些构成一种敦实而厚重、完美而坚固之美。

石头，被赋予了一种生命一种文化时，她的价值就远远不是石头本身。

城内也有不少是由石头构成的建筑，那些完好地保存着十四世纪的药房、教堂、修道院、古老而华丽的大公宫和壮观的钟楼等，都有石头的身影，是石头带给了这座城市的一切。正是因为杜布罗夫尼克得天独厚的自然环境，英国著名诗人拜伦曾把她称为“亚得里亚海的珍珠”。英国著名的戏剧家萧伯纳更是赞赏有加：“如果你想看到天堂到底是什么样子，那么去杜布罗夫尼克吧！”

其实，天堂的昨日，充满着凌辱、欺压和血腥，旧城的石头目睹了历史的腥风血雨，见证了前仆后继的抗争。来自杜布罗夫尼克的诗人贡杜利奇曾经这样写的：“啊，美好的、宝贵的、甜蜜的自由……杜布罗夫尼克的唯

一装饰，所有的金银财宝，和一切世俗生活，都不能与你的大美相比！”

自由，成为杜布罗夫尼克人的旗帜，千百年不倒。正如洛夫列纳

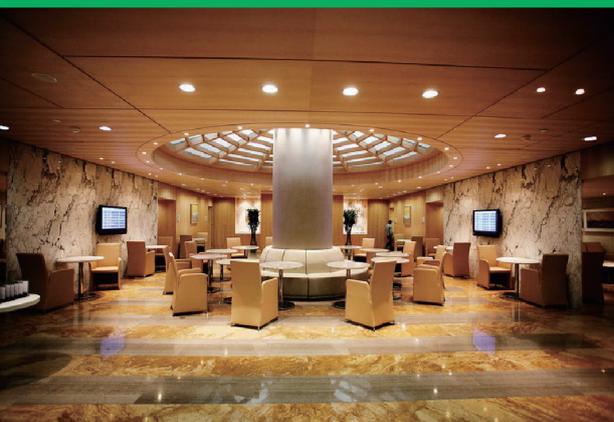
茨城堡上镌刻的警句：自由万金不易！

在杜布罗夫尼克，自由与石头共存。✘



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



百折千回

The Magnificent Landscape of Beijing's Suburban Area

紫陌红尘京郊美

撰文/图片 影子

青山绿水绕半城，风景秀丽景宜人。热力四射的春夏，依山傍水的“京郊明珠”怀柔，山峻、景秀、水清、气新。处在繁忙紧张中的都市人，舒适清凉的生活可以说是春夏之交的“奢望”。走进怀柔，沿着弯弯曲曲的水系，带着怀旧惬意的心绪，登长城，闻花香，吹凉风，品美味，在山野林间游山戏水，感受那“散发乘夕凉，开轩卧闲敞”的闲情逸致。

With green hill and water around it Huairou-Beijing's suburban area has gorgeous landscape. It is so called "the pearl of Beijing's suburban area" which has steep hill great landscape clean air and water on spring and summer. The comfortable and cool life is almost the luxury for busy people in big city especially in the turn of spring and summer. When we enter Huairou and go cross the wriggled river we can enjoy ourselves in the landscape when we are climbing the Great Wall feeling the cool wind and having the delicious food.



慕田峪 长城巍峨独秀美

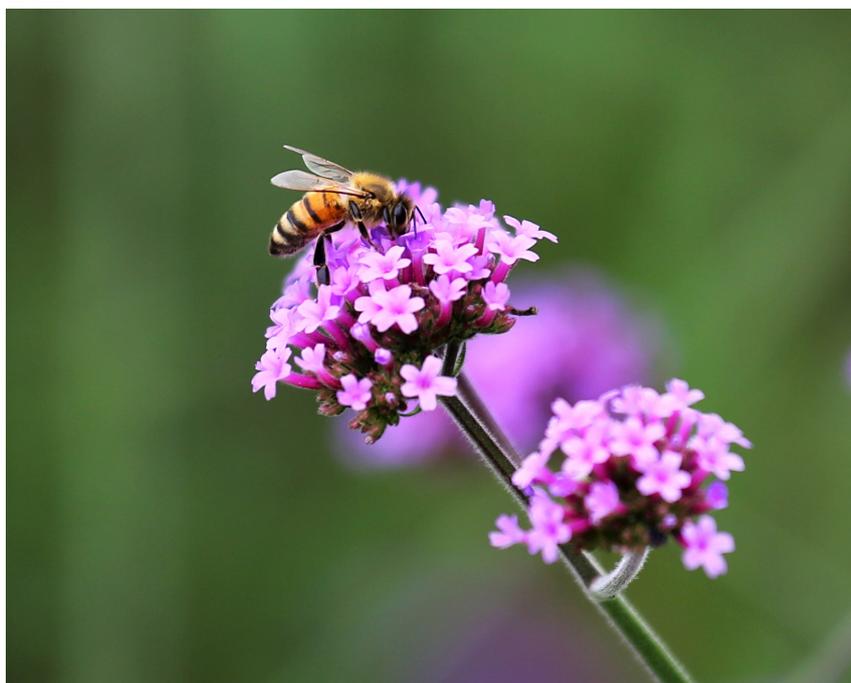
从喧嚣的北京城出发，顺京承高速一路向北，在怀柔出口驶出后往三渡河方向行驶，温煦的阳光透过路旁的树木影影绰绰的照下来，让人产生了一种在几何图形中开车的感觉，蜿蜒曲折的山路，一开始真有些不适应，但转角不同景的美丽，又诱惑着我无往地向前。不多一会，盘旋山脊的长城就映入眼帘，让人有种置身画中的错觉。

一提到长城，人们首先想到的是八达岭长城，却鲜有人知道慕田峪长城也别有一番风景。八达岭长城虽然壮观，人潮如流，但太多的现代雕琢掩盖了她厚重的历史。慕田峪长城则不然，厚重的城墙在连绵的峰峦间若隐若现，起伏中依山就势，卧踞盘旋，好似一条飞舞在群山和天空中的巨龙。一座座烽火台连接着百折千

回的长城，敌楼、城墙虽然破损不堪，仍彰显旧日的风采。这里的美来自于它的不经雕琢，完全保留着古朴与自然，坍塌的城墙映衬着丛生的灌木，历史的沧桑与岁月的变迁可触可感，令人生出了无限感慨。

慕田峪长城是著名的关楼——正关台建在两山夹出的垭口之中，大有“一夫当关，万夫莫开”之势，最特别的是它由三座空心敌楼构成，通连并矗，每座楼之上分别建有望亭，关门不设正中，而是在两侧敌楼设门供人进出，这种独特的关台建筑属万里长城所罕见。其他段长城，多为长城外侧一面建垛口墙，而慕田峪段长城却两面都为垛口墙，意味着可两侧同敌作战。慕田峪长城很富立体感，关口地势最低，东西两侧却陡然上升，高峰处，如巨龙昂首，欲上九天；沟谷处如巨龙饮水，一头扎进山涧溪流之中，蔚为壮观。

夏之魅



站在长城之上回望，起伏的绿色映衬着那灰色的城墙，是那么巍峨、悲壮、苍凉……扶着城墙，踏着方砖，好像回到了古代，眼前现出了无数将士在长城上浴血奋战，抵御外族入侵。跌宕起伏的山峦，原始自然的古朴，斑驳陆离的青砖，生命顽强的植被，还有那历史的尘埃，融合在这里，让我感慨无比。眼前的风景被阳光涂抹得温婉而又缠绵，呼吸着清新的空气，沐浴着和煦的阳光，登山健身的同时感受中华文明的博大精深，当你抚摸那不朽的城砖，当你凝视那庄严的垛口，仿佛处处都镌刻着伟大和荣耀，让人心情激荡！



醉在田园

月牙湾 坐地轻揽花满怀

“紫陌红尘拂面来，无人不道看花回。”从慕田峪长城下来，我驾车朝九渡河方向进发，过了黄坎村，路上南侧小径通幽之处，几处峰回路转后，便得见月牙湾遥遥如处子般静安绿野。沿着门径而入，视野里瞬间展现薰衣草花海美景，宛如一个紫色的梦境在人们眼前展开，生机盎然，令人沉醉。

迫不急待地入其中，站在薰衣草田的正中央，缠绵悱恻的紫色雾霭，正如紫色的海洋一般，那么宽广，那么美，颜色虽然单一却透露着清爽与优雅，如无数位穿着紫色礼服的舞者，随着微风节奏翩翩起舞，我静静地观赏她们引以为傲的舞姿，时而如女子一般轻柔，时而如男子一般狂乱，时而如孩童一般玩耍，时而

如老人般安静。每当轻风划过，紫色的波浪层层叠叠地上下起伏，丝丝入扣的海浪旋律幻化成了美丽的画面，真想展开双臂要拥抱这片天地，却只是拥抱到丝丝带着清香的微风……薰衣草开花季节，方圆数里，都笼罩在馥郁芬芳里，仿佛是一种惟美的蛊惑，不知不觉地就被它特殊的香气所吸引。闲庭信步花间，衣角不觉已经留着淡淡的冷香，悠远得像初恋时的心情一般。

除了薰衣草，月牙湾还有向日葵和格桑花。一叠叠，一层层的格桑花自然组成了充满意味的风景，三三两两的新人在花间微笑相拥，人们用相机留下唯美的一瞬，饶是造物钟情，也不能比上这许多花语的祝福之美。几个孩童，又追逐嬉戏在葵花海里，天真烂漫的笑脸映衬着金黄的花

盘，自在纯美，无忧无虑。再远的地方还有几湾池水，碧柳之下尚有些垂钓者，竟也是自得其乐。月牙湾赋予我们生活的乐趣和享受，莫不都是花间的生灵，山山水水中纵情一番。

农家菜 美味虹鳟诱味蕾

刚进月牙湾花田时，就看到花海湖边一排土垒的灶火，当时就猜想中午一定会在这里大快朵颐，一上午的折腾此时早已感觉到腹中空空，最向往的地方莫过于餐厅，月牙湾的餐厅建在花间湖边，仿佛是一幅乡村野趣写意图！很容易让人想起孟浩然那首《过故人庄》：“故人具鸡黍，邀我至田家。绿树村边合，青山郭外斜。开轩面场圃，把酒话桑麻。待到重阳日，还来就菊花。”

月牙湾的农家饭味道真不错，做得精致却不失农家的质朴。各种应季山野菜端上桌，水灵灵透着山里的灵气，真让人津液涌动。最让人期待的，当然是怀柔的虹鳟鱼了，听厨师介绍说，虹鳟鱼喜欢栖息于清澈、水温较低、溶氧较多、流量充沛的水域，对环境要求很高，怀柔得益于良好生态环境，是北京闻名的虹鳟鱼养殖栖息之地。今天我们尝到的，有两种做法的虹鳟鱼，首先上来的是烤虹鳟鱼，整条鱼外焦里嫩，面上作料十足，当它冒着滋滋的油星被端上桌，霎时满屋都飘满了微微的焦鲜，鱼与香料碰撞出的味道，似乎有种能勾动体内馋虫大闹五脏庙的魔力，不由得让人食指大动！另一味虹鳟鱼则更令人叫绝，光听名称就充满了地域特色，“垮炖虹鳟鱼”是地道的“怀柔派”做法，不用油

炸，只焯一下水，就在锅里煸一下开始慢炖，如此做出来的鱼脆嫩又可口，最有农家的风采，夹一块送入口中，满嘴原始鱼香夹着一丝葱花的鲜甜味直接俘虏了舌头！

吃农家饭的席间，满桌子新鲜的农家蔬菜还没吃完，孩子就围绕饭桌不停嬉闹起来，大人们也懒得去理会，觥筹交错间流露出一幅彻底放松的神态。湖山、白杨、翠柳、芦苇、野花、向日葵、薰衣草、河道里的清风，水面上偶尔飞过的白鹭，看着风景，就着花香，品着美食，闲着心绪，简直是神仙也比不上。尤其是饭后，在湖心小岛上的吊床上躺下，享受着老柳树浓荫下的清凉，随便看本什么书，也足以摇荡着进入一段惬意的梦乡了！🚫

Tips

自驾：在京承高速14号怀柔出口驶出，盘桥左转怀柔城区方向。慕田峪长城在北辛营乡(三渡河)，月牙湾在九渡河镇黄坎村。

美食：金鳟、虹鳟鱼（生吃，烧烤，垮炖均可），板栗红烧肉，山野菜，柴鸡炖蘑菇，主食：贴饼子，菜团子，玉米粥。农家饭搭配合理丰富，处处透着新鲜原材料的味道。烤制的食物火候十足，熬制、蒸制的饭菜却又清香美妙。

住宿：在月牙湾，可以选择租住在帐篷里，帐篷就扎在花海里，夜里鼻端缠着幽香入睡，也可以住在标准间，一推门就是满目紫色花田。

紫陌红尘拂面来



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。

《摆渡人》

克莱儿·麦克福尔 著 付强 译

《摆渡人》是一部心灵治愈小说。该书一举摘得五项世界文学大奖，版权销售33个国家，万千读者从书中找到了自己。

这是一部令千万读者灵魂震颤的人性救赎之作。15岁的单亲女孩迪伦勇敢地踏上一列火车，去寻找生父，不料突发交通事故。当她爬出失事残骸时，却发现世界已经变成一片荒原，而幸存者好像只有她一个。神秘男孩的出现彻底打破了迪伦枯燥而平静的生活，在她的世界里掀起了惊天骇浪……一个史诗般动人的温情故事，回归人性，引人深思。

当我们直面生存、死亡与爱，哪一个会是最终的选择？如果生命进入再次的轮回，你又愿意为此付出怎样的代价？这个故事，给每个人的灵魂注入了一种力量。

《亲密关系》

罗兰·米勒 著 王伟平 译

《亲密关系》是一部经典的两性与婚恋的百科全书。该书作者罗兰·米勒，从事亲密关系教学25年之久。该书一经出版，不仅得到了专业人士的首肯，更是得到普通读者的高度评价。

爱情是人类情感中最美妙的一种体验。作者综合了心理学多个分支的研究理论和成果，用饶有趣味的论述，总结出人们在交往与沟通、爱情与承诺、婚姻与性爱、嫉妒与背叛等方面的行为特点和规律。

人是社会性动物，“爱”与“被爱”是人的基本需求。然而可惜的是，大多数人并不擅长处理两性关系。我们究竟应该怎样处理各种关系从而获得一种身心满足感呢？或许这本书可以给出答案。

《藏地情人》

李蕾 著

《藏地情人》是一篇充满灵性的长篇小说。贾平凹曾经评价这部小说：“太多太多的人都是世俗叙述，而李蕾是灵性叙述。湫池文章，变化陆离。”

这是一个关于爱与归宿的故事，困惑、茫然、求索，如每个人都要经历的样子。在古老藏地，明妙被一把锋利的腰刀拦住，挥刀人是木雅藏人桑青，他们成为情人。深爱过，猜忌过，委屈过，放弃过……有一天，他突然神秘消失。她写下这故事：桑青，我在找你，请联系我。

正如易中天所言，读完这本书突然明白：情就是我们的藏地，爱就是我们的舍利。

《傲慢与偏见》

[英] 简·奥斯汀 著

《傲慢与偏见》是简·奥斯汀的代表作，是一部描写爱情与婚姻的经典小说。作品以男女主人公达西和伊丽莎白由于傲慢和偏见而产生的爱情纠葛为线索，描述了四段耐人寻味的姻缘。以反当时社会上流行的感伤小说的内容和矫揉造作的写作方法，生动地反映了18世纪末到19世纪初处于保守和闭塞状态下的英国乡镇生活和世态人情。

《极简主义》

[英] 弗格斯·奥康奈尔 著

《极简主义：风靡欧美的的工作与生活趋势》告诉我们，如果换一种角度看世界，你会发现，事情其实没有那么复杂，解决问题的方法也很简单。运用弗格斯·奥康奈尔提出的极简思维理念弄明白自己究竟要做什么，然后站在局外进行思考，据此理清事情的优先顺序，并对结果和预期有所界定，我们就能以最简单、最有效的方式达成目标。

《小岛经济学》

[美] 彼得·希夫/[美] 安德鲁·希夫 著

《小岛经济学》告诉大家一个道理，基本经济原理不会因经济的大小而改变，作者将错综复杂的经济学问题，简化成一个小岛的故事，从美帝视角出发，讲述了美元的诞生、贬值以及对世界造成的影响。对于还没有阅读过任何经济学著作的人来说，这是最好的一本经济学启蒙书。



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

TripAdvisor (猫途鹰) 公布2017年夏季出境游热门目的地

“旅行者之选”最佳航空公司榜单

全球领先的旅游网站TripAdvisor (猫途鹰) 日前公布了2017年中国游客夏季出境游热门目的地及价格趋势。

5大境外热门区域: 冲绳县 (日本), 北海道 (日本), 英格兰 (英国), 艾伯塔 (加拿大), 佛罗里达 (美国), 根据TripAdvisor (猫途鹰) 网站及APP搜索热度来看, 以上5个地区在今年夏季酒店预订数据较春季上升趋势最为显著, 或将成为今夏中国游客较为集中的地区。

境外长途游趋势初显, 夏季错峰出游最高可节省22%的酒店花费。夏季热门目的地中, 迪拜、澳大利亚墨尔本, 以及美国佛罗里达州、英国英格兰地区、加拿大艾伯塔省均是相对较远途的目的地。多数目的地酒店均价最低的时间段集中在8月下旬, 对于没有特定

时间需求的游客来说, 可以考虑错峰出行, 节省旅行花费。

海滨目的地在夏季愈显魅力, 亲子旅游资源受关注。海滨目的地占据绝对优势, 包括著名的海滨度假地如日本冲绳县, 美国佛罗里达州, 马尔代夫等等。此外, 暑期一直是家庭游的高峰时段, 如佛罗里达州在夏季的酒店预订量较春季增长了2倍以上, 海滩和游乐园等亲子旅游资源使其备受家庭游客关注。

TripAdvisor(猫途鹰)日前公布了2017年“旅行者之选”最佳航空公司榜单, 揭晓了全球最受旅行者喜爱的航空运营商。阿联酋航空公司获得“旅行者之选”全球最佳航空公司, 新加坡航空公司荣获亚洲最佳航空公司。

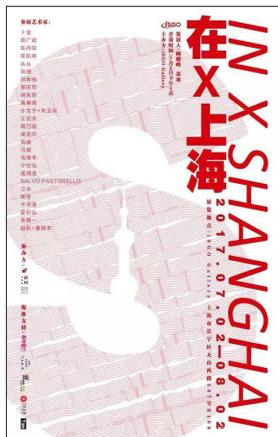


“在×上海”艺术家联展

本次展览包括有绘画、装置、影像、摄影、行为等多种作品形式, 参展艺术家近30位, 以目前国内艺术家人口最多的70后、80后为主, 兼顾其他年龄段。除了“人口最多”这一因素外, 还因为这一群体的稳定性和可塑性都已处在一个相对平衡的阶段。

日期: 2017.07.02 - 08.02

地点: 上海市长宁区天山西路567号R108



“蜿蜒之门”马思·巴斯个展

余德耀美术馆项目空间推出艺术家马思·巴斯的作品展“蜿蜒之门”。

此次展览是巴斯在中国的首次个展, 将展出艺术家近期创作的18件绘画及雕塑作品, 通过她独特的符号和色彩来诠释视觉空间。洛杉矶艺术家马思·巴斯在其创作中致力于建立一种清晰且高度风格化的艺术作品和语言体系。她在原始画布上呈现了一系列可识别的物体(火、烟、鳄鱼、火柴、字母)和简单的几何形状(圆圈、折线), 用色明亮均匀、边缘锐利的图像使人产生的即时印象会引发持续的视觉共鸣, 制造出异于常态的张力。这些图形令人熟悉的感觉被他们自身的归并以及相互之间模糊的关系所抵消, 趋使我们重新思考对于周围事物的认知与关系。

日期: 2017.06.24 - 08.27

地点: 上海余德耀美术馆



联邦快递发布《2017年度全球企业公民报告》

5月10日，FedEx Corp.（纽约证交所股票代码：FDX）发布2017年度《全球企业公民报告》。这份报告详述了公司以负责任的态度和多样化的方式连通世界，也包括了公司在经济、环境和员工这三个重要领域的战略、目标、计划和进展情况。报告同时提供了在2016年5月31日结束的2016财政年度中，公司对企业公民目标的执行情况所统计的数据。

今年的报告包括以下要点：

经济

在2016财年内，联邦快递在全球97个社区的投资超过了4600万美元，用于公司新发起“联邦快递关爱行动”的慈善捐赠活动。这个活动的目标是到2020年，为全球200个社区投入2亿美元，从而在世界各地创造机会，并给当地带来积极的变化。

联邦快递推出了“中小企业扩展国际业务激励计划”，旨在为中小型企业拓展国业务提供灵感和资金，帮助他们扩大业务网络，提高竞争优势。

从全球来看，多样化的员工队伍、供应商体系和文化让联邦快递能更好地服务于客户。2016财年中，公司与小型的、由女性和少数族裔经营的供应商合作，采购金额达到92亿美元，比2015财年增长了37%。

将查寻企业公民资料和碳排放数据纳入采购流程的客户，在2016财年给公司带来了67亿美元的收入。

环境

联邦快递提升自身责任，更新了燃油效率目标。公司制定了一个新的目标，计划以2005年为基准，到2025年将车辆燃油效率提高50%。联邦快递已在2015财年达到了原定到2020年将汽车燃油效率提高30%的目标，目标的实现提前了5年。

员工

《财富》杂志再次将联邦快递评为“全球最受尊敬公司”之一。此项调查依据与财务业绩和企业信誉相关的九项标准进行评选。这是联邦快递连续第17年跻身榜单前20位。在中国，联邦快递由于秉承“以人为本”的理念，获得了多个重要的奖项，其中包括由中国领先的人力资源综合服务供应商前程无忧评选的“2016年度中国人力资源典范雇主”和“最佳员工发展计划奖”、智联招聘“年度中国最佳雇主”评选的“最具发展潜力雇主奖”、复旦大学联合其他咨询管理机构评选的“中国企业社会责任案例践行奖”和太和顾问的“2016中国好雇主行业综合奖”。

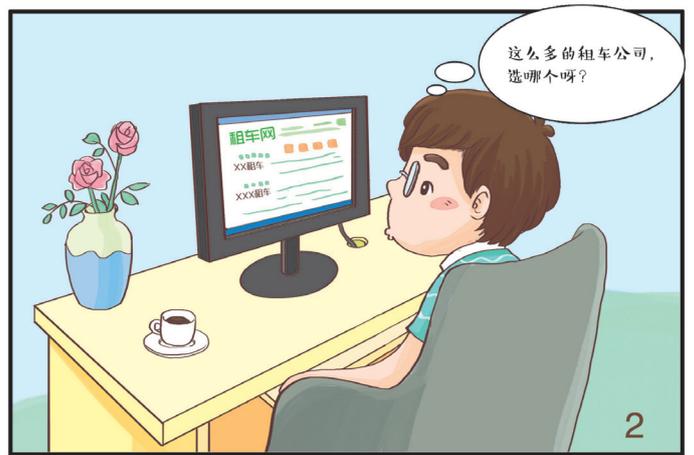


MoMA展出50位女性艺术家的100余件作品

纽约现代艺术博物馆（MoMA）将推出大型展览探索二战结束后，20世纪60年代末女权运动开始时期女艺术家的抽象艺术。展期为2017年4月15日至8月13日。《制造空间：女性艺术家与战后抽象艺术》将展出50多位国际艺术家的100多件作品。展览将这些作品结合在一起，强调这些女性艺术家们在艺术史上的关键时期的惊人成就。

《制造空间》展出的作品完全来自MoMA馆藏，其中有的作品在20世纪50年代和60年代制作出来不久就被MoMA收藏，有的展品是MoMA于近期最新收购。展品包括来自Gertrudes Altschul（巴西人，出生于德国，1904-1962）的一套照片（1950年）；Ruth Asawa（美国人，1926-2013）的无名雕塑（1955年）和Alma Woodsey Thomas（美国人，1891-1978）画在纸上的无题作品（1968年）。本次展览的近一半展品都是首次在MoMA展出。《制造空间》由绘画和印刷部策展人Starr Figura、摄影部策展人Sarah Meister，以及绘画和印刷部策展助理Hillary Reder组织。

这次展览审视了女性在战后数十年在国际上对抽象风格的非凡尝试和贡献。按照时间的轨迹，展览分为五个部分：姿态抽象、几何抽象、极简抽象、纤维与线，以及反常抽象。本次展览追溯的历史始于20世纪40年代与50年代，有几名女性艺术家试图为自己在绘画和雕塑领域制造空间，同时在努力制造空间的还有其他几位通过摄影或纸质作品追求独立视野的女性。展品在20世纪60年代达到顶峰：从织造和手工业传统中（在历史上属于女性的领域）缔造出的前卫艺术作品，以及挑战艺术的传统常规和边界的另类作品。



Five Points We should Keep in Mind for Travelling by Taxi 节日租车出游五注意

图片/饭团子

节日期间，租车出游已成为年轻人长途旅游的热门选择。汽车租赁服务不断向简易化、快捷化、网络化发展的同时，有关合同霸王条款、验车制度缺失、服务定价混乱等现象频发，造成消费者的烦恼。市消保委在此提醒消费者，节日租车出

游注意以下五点：

一是应当选择市场信誉度较好、规模较大的汽车租赁公司，并查看其是否具有固定的经营场所和相应的租车经营资质。二是务必选择车险投保齐全的车辆，降低出行风险。三是查看合同内容，是否标注车辆信息、违章处

理、车损理赔等各项具体条款，明确双方的权利和义务。四是细心检查车况、体验试驾，关注外表有无划痕、各项部件能否正常运转，确保无安全隐患。五是留存服务凭证，包括各种收费单据、合同协议等。⊗