

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



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 / 04 总175期

AIRPORT JOURNAL 航空港

NO.175 2017/04

亚洲公务航展
圆满落幕

安徒生
远渡重洋
来“安家”

*Andersen
Has A New
Home In China*

虹桥国际机场
1号航站楼A楼
暨交通中心启用

诞生于山野的
刺绣华服
*Embroidery Suit In
Big Mountain*

赵又廷
演技比流量
更重要

难忘钱君匋
*Commemorate
Qian Jun Tao*

RMB30 USD6 HKD35

ISSN 1006-7310



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

AIRPORT JOURNAL

Content

April 2017 /04 总第175期

航空港



天空之城 SKY CITY

- 08** 虹桥国际机场1号航站楼A楼暨交通中心启用
Building A And East Transportation Center Of
Hongqiao Airport Terminal 1 Open To Public
- 12** 2017亚洲公务航展圆满落幕
The Successful End Of 2017 Asian Business
Aviation Exhibit—focus On The Development Of
Chinese General Aviation
- 20** 浦东机场二跑道IIIA类盲降完成验证试飞
The III A Instrument-landing System in
The Second Runway Of Pudong Airport Has
Completed its Test-flight
- 21** 浦东机场首推“行李大使”服务
Pudong Airport Initiates “Baggage Envoy”
Service
- 22** 网络新技术 提升行李服务



38



New Technology Of Network To Improve
Baggage Service

24 空港频率
SAA Channel

专题 TOPIC

26 赵又廷 演技比流量更重要
Zhao You Ting—Acting Skill Is More
Important Than Rate Of Flow

30 诞生于山野的刺绣华服
Embroidery Suit In Big Mountain

生活品味 LIFE STYLE

38 心瑜伽
Yoga For Heart

42 天然手作之——手工皂
The Natural Works—Handmade Soap

Content



34



59

天籁之音 SOUND OF NATRUE

48 我喜爱的CD (二)
My Favorite CD (II)

文化长廊 ART & CULTURE

50 难忘钱君匋
Commemorate Qian Jun Tao

56 春光明媚话风筝
Talking Of Kite

62 创造优质自驾体验
Enjoy Self—Driving Experience

64 与观众共筑不可复制的观剧体验
Give The Splendid Drama Experience To Audience

AIRPORT JOURNAL

航空港

April 2017 /04 总第175期



68 魔法坏女巫
Wicked

70 安徒生远渡重洋来“安家”
Andersen Has A New Home In China

75 《血战钢锯岭》观后感
Impressing After Watching “Hacksaw Ridge”

76 慢慢爱——读《窗边的小豆豆》
Love Tenderly

78 明星叫人多读书
Stars Call On People Reading More Books

79 读《曾国藩的正面与侧面》
Read The Book “Zeng Guo Fan's Positive And Negative Side”

80 品味遗憾
Taste “Regret”

81 诗歌
Poetry



行走视线 TRAVEL & TOUR

82 旅游中的巧遇
Coincidence In The Trip

88 匈牙利水泼狂欢
The Water-Splashing Carnival Of Hungary

资讯速递 INFORMATION

92 阅读推荐
Reading

96 注意保护个人信息
Take Care Of The Elder And Comsume Reasonably

封面摄影 李旋

广告索引

封二 上海虹桥机场购物

05 浦东购物 07 航空港 19 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 95 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
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
国内统一刊号 CN31-1597/U
Domestic Unified Serial Number

印刷 Printing
上海景条印刷有限公司

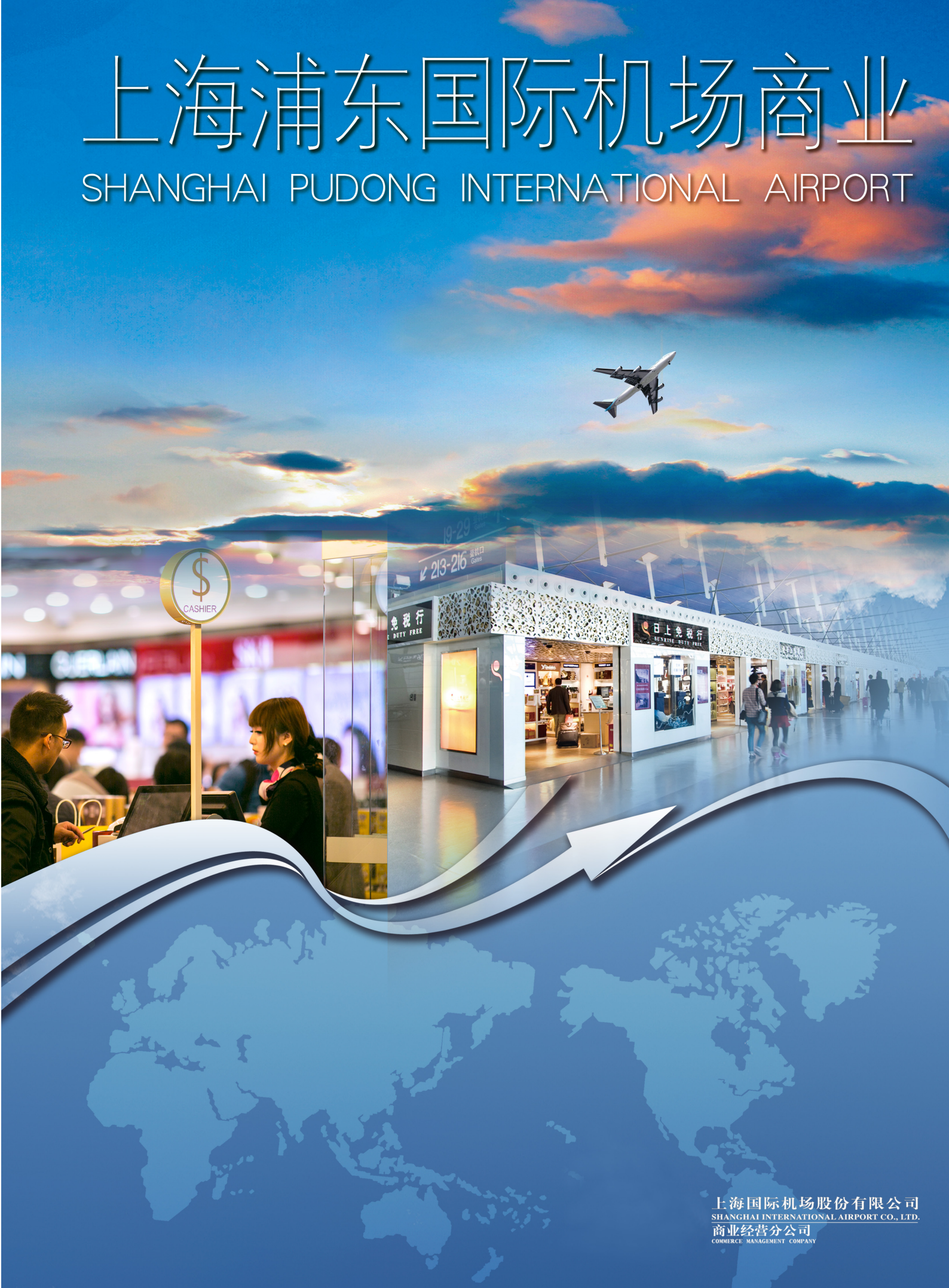
《航空港》杂志新闻记者证通过名单公示
杨桦 K31159755000002 潘东华 K31159755000003 徐荣新 K31159755000004
薛敏 K31159755000005 吴云舟 K31159755000006
市新闻出版局举报电话021-64339117，公开接受社会监督。

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

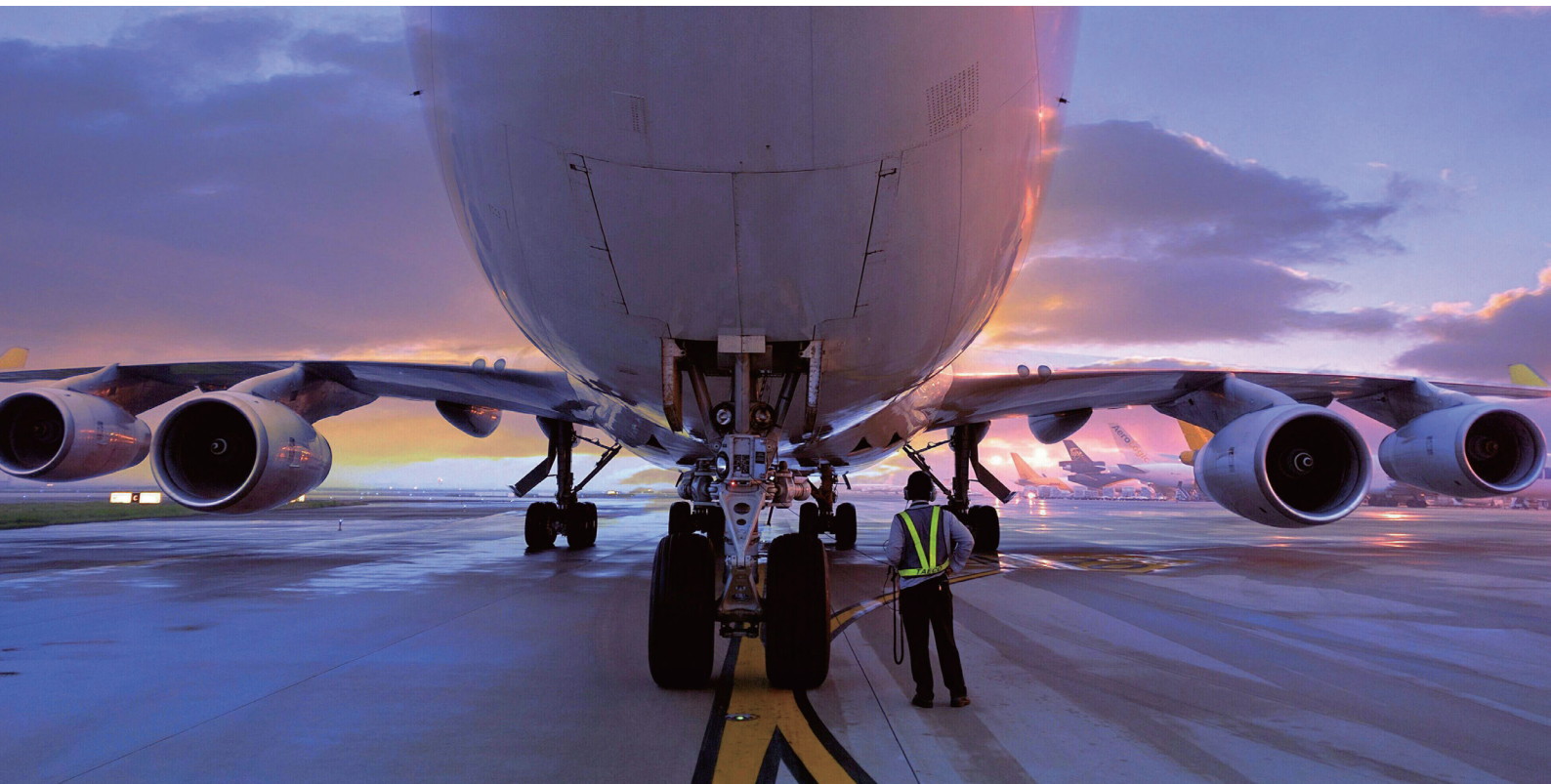
上海浦东国际机场商业

SHANGHAI PUDONG INTERNATIONAL AIRPORT



AIRPORT JOURNAL

航空港



总策划 Professor of Editorship

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

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



开启新旅程 乐享新体验

虹桥国际机场1号航站楼A楼暨交通中心启用

Building A And East Transportation Center Of Hongqiao Airport Terminal 1 Open To Public

撰文/虹宣 图片/潘东华 薛敏

3月26日，历时两年多施工改造的虹桥国际机场1号航站楼A楼及交通中心正式启用。当天上午，为期一周的“新旅程”开航活动在A楼出发大厅拉开序幕，舞狮、沪语童谣等表演在现场陆续展开，工作人员还向旅客派发了开航首日纪念封，与旅客共同分享这一喜庆时刻。

On March 26th the building A and east transportation center of Hongqiao Airport Terminal 1 open to public officially after 2 year's reconstruction. On the morning of March 26th, the one-week opening activity-"new trip", starts in the departure lobby of Hongqiao Airport Terminal 1. There are many opening activities such as lion dance or Shanghai dialect nursery rhyme and staff of Hongqiao Airport send commemorative envelope to passengers for the happy event.



虹桥国际机场1号航站楼由于建设年代较久、设施老化，虽经过几次改扩建，但在服务品质上已不能满足现行航空服务规范要求，与2号航站楼的服务品质也不相匹配；在其所在的机场东片区，也显露出功能上与虹桥商务区区域发展规划上的不匹配。2014年12月，虹桥国际机场1号航站楼改造工程全面开工，主要包括1号航站楼A楼和B楼改造、交通中心和市政综合配套工程三部分。随着A楼的先期改造完成投入使用，原先在B楼运营的国际地区及国内航班已全部调整至A楼

运营，B楼随之将进行封闭改造，计划明年下半年完成，届时，A楼将承担国际地区航班保障功能，B楼承担国内航班保障。

虹桥国际机场1号航站楼改造工程不涉及两座航站楼的功能定位调整，不增加年旅客吞吐量设计能力，旨在提升虹桥国际机场1号航站楼航空服务品质，引领和带动整个东片区建成现代航空服务集聚区，与西片区虹桥枢纽交相辉映，实现脱胎换骨的转型升级。根据上海航空枢纽战略规划，



日韩包机和国内航班运营需要，并承担国际地区航班备降功能。

A楼开航后，海关、边检、检验检疫、机场公安、东方航空、春秋航空等驻场单位也都推出了一系列创新服务，携手提升旅客体验和服务品质，使上海空港的外延扩建与内涵服务提升并举，为上海乃至长三角地区提供更优质的航空服务保障。

全新A楼呈现4大亮点

交通实现零换乘。通过一体化设计，1号航站楼与交通中心通过地下通道实现无缝衔接。地下开敞式车库设有1250个车位，数量比原先增加近1倍，并提供无障碍车位26个、预留充电泊位130个，收费价格和免费停车时间与2号航站楼一致。出租车站点发车位达

虹桥国际机场作为上海航空枢纽的重要组成部分，将打造成为以精品快线为主要特色的国内大型枢纽，其总体规划设计终端满足年旅客吞吐量4000万人次、货邮吞吐量100万吨、飞机起降30

万架次。其中，2010年建成投运的2号航站楼设计满足年旅客吞吐量3000万人次的需求，主要承担国内航班保障；改造中的1号航站楼满足年旅客吞吐量1000万人次，主要承担港澳台、





到8个，并新建可容纳60余辆出租车的蓄车场。1号航站楼前地面交通中心设有807、176等2座公交巴士站。来往虹桥机场1号和2号航站楼的穿梭巴士也在楼前交通中心设有站点，进港旅客可经换乘大厅从B1层上至地面交通中心换乘。

旅客流程更便捷。A楼从人性化机场角度出发，最大限度缩短旅客步行距离，旅客过安检后步行至最远机位距离与2号航站楼相当；并在有限空间内设计了21条安检通道，大幅度扩容联检通道和自助服务设施数量，可进一步加快旅客进出通关速度；8座登机桥均升级为双头桥，提升上下客效率。



服务体验更舒适。A楼国际地区候机厅设有新颖的沙发小憩区，旅客座椅

均采用新型PU自结皮，舒适耐磨并带有一体化充电接口。在免费WIFI基础上，国际地区出发候机区还设有高速上网区，为商务人士提供高速、稳定的免费无线上网服务。14个卫生间和9个母婴室采用全新视觉设计，独立式镜面、儿童旅客洗手台和洁具，小型手推车也可推入卫生隔间，让旅客使用感受更舒适。



商业选择更丰富。A楼改造后，商业面积比原先增加了近1倍，其中免税店面积达到2080m²，比原先扩大近5倍，能较好满足旅客餐饮、购物、休闲需求，并增设了退税点、银行等商业功能设施。✈



2017亚洲公务航展圆满落幕

The Successful End Of 2017 Asian Bussiness Aviation Exhibit-focus On The Development Of Chinese General Aviation

撰文/马新华 图片/东子 薛敏

4月11-13日，规模达到历届之盛的2017亚洲公务航空会议及展览会（ABACE）在虹桥机场公务机基地成功举办。如何更好地服务中国通用航空产业发展成为本届展会热点。

From April 11th to 13th 2017 Asian Bussiness Aviation Conference and Exhibit(ABACE) has been held in Hongqiao Bussiness Aviation Base successfully and it is the biggest one from past to now. The focus of ABACE this year is how to serve for the development of Chinese General Aviation.

亚洲公务航展由美国国家公务航空协会（NBAA）、上海机场集团（SAA）和亚洲公务航空协会（AsBAA）联合主办，自2012年落户虹桥机场以来，已成功举办6届，致力于展示来自世界各地最新的公务航空产品和服务，已然成为聚焦中国、辐射亚洲、联接世界的公务航空盛会，促进中国与国际间的交流平台作用日益凸显。

民航华东地区管理局局长蒋怀宇、国际民航组织（ICAO）空中航行局局长史蒂芬·克里默、美国驻沪总领事史墨客、法国驻沪总领事柯瑞宇、美中航空合作项目总监简杰锐、上海机场集团总裁景逸鸣、美国国家公务航





空协会总裁兼首席执行官艾德·博伦出席了开幕仪式并致辞。上海机场集团副总裁王吉杰主持开幕式。

蒋怀宇在致辞中指出，基于中国全面深化改革开放和全国经济稳定持续发展的大环境，公务航空企业的数量、积累规模、飞行总量均以年均20%的速度在增长，个性化、多层次、大众化的消费趋势越来越凸现出公务航空在通用航空发展进程中的优势。去年5月国务院办公厅正式发布了《关于促进通用航空业发展的指导意见》，这是自建国以来首次从国家的战略层面面对通用航空业发展提出的专门的指导意见，中国民航局也在近期出台了









《通用航空发展“十三五”规划》。在今年的两会上，民航局局长冯正霖还特别强调，推动民航两翼齐飞，就是要让通用航空这个极具魅力的黄金产业带动中国的区域经济发展。由此可见，通用航空业已经成为民航事业发展一个极为重要的组成部分，预示着通用航空业正迈上一个新的台阶。

景逸鸣在致辞中表示，去年，上海两场的公务机起降架次突破了6000架次，同比增长10%。随着我国通用航空发展国家新政策的相继出台，上海的公务航空产业将面临着更为广阔的市场空间和更加丰沛的资源供给。在





发展一般航空业的同时，上海机场也非常重视和持续关注上海公务航空发展。目前，虹桥机场的二期公务机机库建设也已开始，明年航展前就能够投入使用，浦东机场公务机基地项目的前期研究也正在开展。希望在政府各级部门的大力支持下，与公务航空业内人士一起为上海成为东北亚的公

务航空中心，为上海建设卓越的全球城市，为国家的“一带一路”战略作出上海机场应有的贡献。

据悉，本届展会吸引了180多家展商参展，展出飞机33架，来自40多个国家（地区）的业界人士与会。参展飞机涵盖了公务机的全谱系，其中包

括了一架空中救护飞机，还首次展出了一架太阳能无人机。展会期间，民航华东地区管理局会同主办方举办了公务航空发展研讨会，对中国通用航空国家新政策及华东新发展进行政策解读与研讨。✕



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

浦东机场二跑道ⅢA类盲降完成验证试飞

The III A Instrument-landing System in The Second Runway Of Pudong Airport Has Completed its Test-flight

撰文/孙强 朱侃琦 图片/顾诗侃

2017年3月30日上午10点01分，随着一架东方航空空客A330宽体客机在浦东机场第二跑道由南向北成功降落，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。在随后召开的总结讲评会上，来自中国民航局、民航华东管理局、民航华东空管局、东航以及上海机场集团的众多业内专家齐聚浦东机场，就验证试飞全过程合规性进行逐项对照审查和深度剖析，结果显示，本次验证试飞填补了内地ⅢA类盲降飞行的空白，浦东机场二跑道设施、运行程序已初步满足ⅢA类盲降条件。

On 10:01 am of March 30th 2017 an airbus A330 wide-body aircraft of East Airlines has landed successful from south to north in Pudong airport which means the test flight of III A instrument-landing system procedure and low visibility procedure of 34L runway landing system in Pudong airport has completed. In the later evaluating meeting many experts of China Civil Aviation Administration East China Administration of Civil Aviation Administration East Airlines and Shanghai Airport Authority gathered in Pudong Airport. They conducted the further testification and examination for the whole process of the test flight and the result shows this test flight has filled the blank of domestic III A instrument-landing system. At the same time the facilities of the second runway of Pudong Airport has satisfied the condition of III A instrument-landing system.



目视和仪表助航设施的设置和完好率相比Ⅱ类标准要严苛得多。浦东机场在前期充分调研的基础上，采取边运行边施工的方式，严格按照Ⅲ类运行标准对二跑道实施改造。经过一年多的不停航施工，对目视助航灯光、标志标牌系统进行功能升级、监控模块扩展，满足了ILS-ⅢA类跑道所要求的一系列严格的硬件条件。

ILS-ⅢA类运行保障系统的建立，将使浦东机场在跑道视程大于175米，云高大于15米的气象条件下具备完全依靠机载计算机和仪表引导实现飞机自动安全起降的能力。相比浦东机场现有的Ⅱ类运行标准（云高大于30米、能见度大于350米），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负面影响。随着跑道设施的升级，恶劣天气因素对浦东机场航班运行正常率的影响将逐步降低。✈

此次验证试飞取得成功，将为浦东机场最终通过行业主管部门ⅢA运行审批奠定良好基础，浦东机场也有望成为内地民航第一家具有ILS-ⅢA类运行保障能力的民用机场，跻身全球

飞机起降运行保障水平最高的民用机场行列。在此之前，内地机场仪表着陆系统最高等级为Ⅱ类。机场跑道要符合ILS-ⅢA类标准，

浦东机场首推“行李大使”服务

Pudong Airport Initiates “Baggage Envoy” Service

撰文/朱明瑜 俞雪冰 图片/张骁

最近乘机抵达浦东机场的旅客会发现行李转盘旁边多了一位身着统一制服的工作人员。这位工作人员主动将行李转盘上的行李整齐划一地排成一列，帮助旅客更加便捷地找到和提取行李。这是浦东机场借鉴国外机场人性化服务举措，在内地机场首推的“行李大使”服务。

Passengers who arrive at Pudong Airport will notice a work staff at the side of baggage surveyer belt recently. The staff will put the baggages in the surveyer belt in a row and help passengers to find their baggages more conveniently. Pudong Airport borrows other foreign airports' experience and initiates “baggage envoy” service in domestic airports.

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，箱包容易发生无序堆叠和挤压碰撞，旅客辨识和查找行李颇费点心思，“撞箱”和“错拿”行李的情况也时有发生，同时也增加了提取行李所花费的时间。现在，“行李大使”们则会提前整理和排列好转盘上的行李，让每一件行李摆放得井然有序，不仅能让旅客更方便地找到自己的行李，也大大减少了因行李堆叠造成的转盘拥堵，提高了转盘使用效率，节约旅客等待行李的时间。需要帮助的老弱残障人士还可以呼叫“行李大使”帮忙，“行李大使”会积极为特殊人群提供行李识别、提取、搬运等工作。

浦东机场一直以来积极倡导“安全、便捷、人性化”的服务理念，围绕旅客行李提取流程中的瓶颈，不断通过优化工作流程、改造硬件条件、推出人性化服务举措，共同提升旅客现场的体验。目前，浦东机场各到港转盘均有专人定时定点在转盘旁边放置行李推车，方便到港旅客就近取用；针对长途旅客更换随身衣服的需要，在到港转盘显著区域设置了专门的更衣室，方便旅客根据温度和季节更换衣



服；通过与航空公司协作设立行李查询柜台和问讯电话，方便旅客及时查找行李信息。去年，机场地勤还在部分进港航班行李转盘中试点推出了“请勿错拿行李”萌熊提示吉祥物，受到了旅客的点赞。

作为内地首创的机场服务项目，“行李大使”志在成为国内最佳、国际领先的最优示范项目，以提升浦东机场的服务形象和旅客满意度为己任，打造世界一流的机场服务。✂



网络新技术 提升行李服务

New Technology Of Network To Improve Baggage Service

撰文/宗宵寅

根据国际航空运输协会最新公布的预测：全球航空旅客数量在2016年已达到37亿人次，70亿人次的时间节点将是2034年，届时我国航空旅客数量将突破12亿人次。根据相关年度行李报告，每名航空旅客平均托运1.14件行李，这意味着每年全球航空业行李系统须处理超过43亿件行李，关于行李服务引发的旅客体验降低始终影响着旅客对航空出行的热情。据统计，行李服务问题是降低旅客航空出行体验的第二大因素。如何提升旅客的行李服务的满意度？使用网络新技术是提升行李服务的重要手段。

According to the latest estimation of International Aviation Transportation Association(IATA): the global passenger volume of 2016 has reached 3.7 billion and the number will reach 7 billion in 2034. At that time passenger volume in China will reach 1.2 billion. According to the annual baggage report the number of average check-in baggage of each passenger is 1.14 which means the global aviation baggage system has to handle over 4.3 billion baggages. The declining passenger experience caused by baggage service still influence the passengers' aviation travel. It is estimated that the baggage problem is the second point which influence passenger experience. How shall we improve passengers' satisfaction of baggage service Using new technology of network to improve baggage service is the important method.

行李标签电子化

每次坐飞机，如果你能轻装上阵，只带着随身行李的话，那么每次值机的过程都非常便捷。现在某著名箱包品牌就希望简化这个过程，开始与某航空公司合作，尽量减少值机时间，非常符合现代人“时间就意味着一切”的观念。该款行李箱智能通过蓝牙与一部智能手机连接，并且还可以设定安全锁。由于电子墨水屏本身的特质，就算电量耗尽，最后一个电子标签的内容依然会保留在屏幕上，大大降低了行李牌丢失率。从长远看，这种行李标签永久电子化将更加有利于全球航空业的规范化发展。

自助托运便捷化

目前，在各大机场，均能看到一体化自助值机设备。它具备自助值机、登机牌打印、行李托运、逾重行李计费、增值产品购买等功能，使便捷度和值机效率均得到了大幅度提升。同时，在旅客体验及成本控制方面，自助服务将会是一个重要的突破点。未来，还将与手机等移动设备完成互联，旅客只需要携带手机或其他移动设备，不到1分钟即可完成值机全流程，方便快捷。

行李位置可追踪

你在某网站购买的心爱物品是否已发

货？目前状态如何？还有几天能到自己手上？面对这些问题，只需要在网上输入单号，包裹的位置状态一查便知。但目前的航空行李运输过程中，旅客的行李从柜台交运到航班抵达提取区的过程似乎进入一个黑箱子，旅客根本不清楚自己的行李状态和安情况。科技的应用可以实现行李位置追踪，增加旅客对托运行李的安全感，从而给航空公司带来价值。✕



SAA CHANNEL

空港频率

国产大飞机C919完成首次抬轮试验

4月23日上午，国产大飞机C919在浦东机场进行了高速滑行抬轮试验，抬前轮试验结束后意味着高滑试验真正成功，C919也具备了首飞条件。

地面滑行是在飞机的系统集成试验、试验室试验和所有机上地面试验(OATP试验)全部完成的情况下进行的，是飞机首飞前的最后一关。从试验现场情况看，C919大型客机第一次抬起前轮，速度、时机和高度均合适、正常。据悉，C919大型客机已通过放飞评审，高滑相关试验全部完成后，将择机首飞。

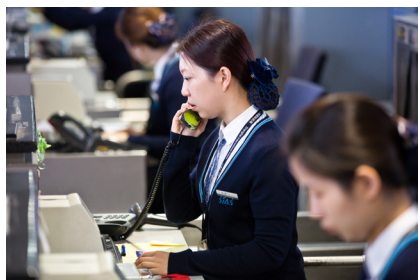


江南风韵 文化盛宴

去年1月，浦东机场“乡愁小栈”文化展厅正式开展，目前已成功运营一年有余。过去的一年多时间里，“乡愁小栈”共策划、制作了苏州、常州、常熟、昆山、宜兴等历史文化名城，以及“吴门画派”、“非遗特展”等文化主题展，为机场旅客奉献了一场又一场的文化盛宴。

今年2月，正在进行的展览有苏州吴中城市微展、常熟城市微展、美丽常州城市微展及昆山城市摄影展。展览以图文、视频、实物展示、场景布置等多种方式展现了各地的文化底蕴和乡土人情。“乡愁小栈”已逐渐成为浦东机场的一处亮眼的文化地标，获得越来越多旅客的青睐。

(朱明瑜)



为特殊旅客预留座位

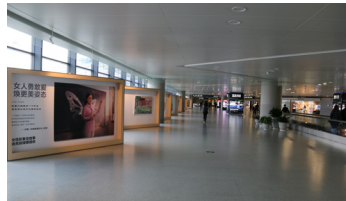
近日，机场地服公司虹桥营运部为国航、深圳航班携带婴儿旅客、轮椅旅客等特殊旅客提供座位预留服务。

航班控制员每天在系统中查询第二天航班中的相关数据，并为需要照顾但没有在销售系统中预留座位的旅客预留合适的座位。目前，每天基本能为4-5位售票处未预留座位的需要帮助的旅客留座，避免了此类旅客到达柜台时由于没有合适的座位而对客运服务产生误解和抱怨。通过先期的试点，今后将此项服务推广到所有代理航空公司的航班。

(李润东)

“女人敢爱”主题展亮相虹桥

近日，“女人勇敢爱”女性主题艺术展亮相虹桥T2艺术长廊。本次展览通过对6位各个行业、阶层的代表女性人物进行采访拍摄，以女明星、成功女性、乡村女教师、普通白领、全职妈妈等现实人物的故事与主题展现出不同的女性特质与内在精神力量，呼吁社会更多关注到女性的精神价值与情感世界，展览从即日起持续至6月。



关注舌尖上的安全 走进机场餐饮后厨

3月15日是国际消费者权益日。为了为旅客营造在浦东机场放心消费的环境，关注舌尖上的安全，浦东机场与机场检验检疫局共同开展了“走进厨房”活动。

活动当日，主办方随机邀请途经的旅客，一同走进浦东机场餐饮店铺“康师傅红烧牛肉面”、“德克士”、“大牌饭”的后厨，参观菜品制作过程以及厨房操作流程，让旅客共同参与监督餐饮单位的卫生、进货、储藏、制作，发挥社会公众的监督作用，提升浦东机场餐饮品质。



(蒲君 李沪麟)



专注细节 诚信服务

随着浦东机场客流迈入一亿人次，两楼内中外旅客遗失物品的数量也在持续增加。据统计，航站区管理部目前分布在T1国内到达、T2国际出发航站楼内的失物招领岗位，平均每月仅失物受理就高达3300余件。现场运行科在做失物信息录入时发现，有22.7%的遗失贵重物品中，夹带有失主身份证、护照等有效证件。对此现场运行科经多方协调，本着尽快寻找失主的原则，2017年2月8日起试运行并于3月1日正式推出：失物受理发现皮夹、箱包等贵重物品中包含有效登机证，立即通过TOC广播寻找失主。此项服务改进的推出，平均每天增加25个类似失物的寻主广播。航站区管理部现场运行科重视每一个服务细节、精细化的服务标准，为打造特色的失物招领服务而不懈努力。

(顾莉)



浦东机场拓展自助服务覆盖面

为加速推进“智慧机场”建设，使更多旅客享受便捷乘机体验，浦东机场于近日助力中国国航在浦东机场推进自助行李托运服务，在T2航站楼K岛19、20两个柜台完成设备安装调试，新增两台自助行李托运设备。

这是继2016年春秋航、吉祥航试水之后，国内三大航首次在浦东机场向所属航班旅客提供该项自助服务。浦东机场通过完善和推广，让自助快捷设施服务于更多旅客的同时，也使现场保障更高效、更经济。

(朱晓奕)



分时租赁服务进驻浦东机场

为给旅客更优质的停车、出行体验，浦东机场经过半年多的努力，圆满完成浦东机场P1P2停车场20个EVCARD分时租赁车位的建设，并已投入使用。新举措既丰富了连接浦东机场的交通方式，也让乘客往返机场多了一种绿色环保、方便快捷的出行选择。

汽车分时租赁服务以小时和分钟计时，用户可根据目的地选择就近网点租赁还车。目前浦东机场20个分时租赁车位分布在P1停车楼B2层E/F区、P2停车楼B2层Q区，旅客可下载EVCARD的APP进行租赁和付款。

(宋晓岚)

安检告知系统提升服务体验

近日，虹桥机场安检从提升旅客过检体验，提高过检效率出发，在T1A楼国际启用安检告知系统。安检告知系统依托智能化管理平台，实现“互联网+安检”的现场管理模式，做到预警等级提升、个性化通道设置、通道开闭状态等信息的发布与显示，通过互联网+方式同步实现相关信息的主动推送，让旅客感受智慧机场的人性化服务。同时针对安检告知系统，虹桥安检还着手制作结合快速过检流程及政策须知为一体的安检宣传动画，带给旅客精品机场的更好体验。

(顾嵘嵘)



开设办证“绿色通道”

日前，上海市工商行政管理局机场分局主动为各家商户开设办证“绿色通道”。T1A楼商户只需材料递交齐全即可在当日领取相关营业执照。

由于T1A楼改造工程刚刚竣工，若干工商登记中法定的企业住所材料未能全部到位，影响了营业执照的如期办理。工商机场分局得知后主动作为、鼎力相助，现场工商人员为入驻T1A楼商户开辟了一条办证“绿色通道”。对通过材料预审的商户，及时进入简易办证绿色通道，此举大大提高了办理效率，也为商户提供了便利，确保商户第一时间拿到相关营业执照。

(沪港宣)

电视剧《三生三世十里桃花》在东方卫视已经落幕，但其中主演赵又廷热度不减，从播出前的不被看好到播出后成功翻盘，不但圈粉无数，而且在2017年度“中国电视品质盛典”颁奖典礼上荣获“年度突出表演剧星”。赵又廷用实力证明：演技比流量更重要。

The TV series "Life after Life Blossom after Blossom" has rang down the curtain in Orient TV Station but leading actor Zhao You Ting has attracted the attention of numerous fans. He hit the big time after the broadcasting of the TV series while seldom people thought he would become popular before the TV series. However Zhao succeeded and was awarded "the most breakthrough acting skill" in 2017 TV Series Award. Zhao shows us that acting skill is more important than rate of flow.



Zhao You Ting-Acting Skill Is More Important Than Rate Of Flow

赵又廷 演技比流量更重要

撰文/梁娟 图片/CFP

“整容式演技”粉丝暴涨900万

《三生三世十里桃花》是赵又廷时隔8年后再次出演电视剧。首次挑战古装大IP仙恋剧，他在剧中一人分饰两角，威严、师父力MAX的墨渊；深沉贵气、痴情又会撩妹的夜华。墨渊和夜华，说是两个人，其实都是那种成熟、稳重、沉默寡言类型，是有点相似的，表演起来难度很大，但是赵又廷的完成度相当高，将两个角色的同与不同都表现得恰到好处，细节演绎到位。尤其是饰演“夜华”这样一个顶着“四海八荒第一美男子”之名的角色，最初很多书粉因为他不够“美”反对他，造型效果又差强人意，失望之声几乎沸反盈天。但赵又廷愣是靠“微表情”演技征服了观众，“造型再丑也忍不住爱上他”，粉丝还为他发明了“整容式”演技这个新名词，微博粉丝人数更是从之前的200万冲破1100万。

从当初的不被看好到现在的火速圈粉。赵又廷表示，夜华会被喜



欢，自己是很有自信的，但这么好的结果却又在意料之外。“一开始出来的造型确实有一些不如我们的预期，我们也是想一上来就非常帅，震住大家的，但是可能当天状态不是那么好，或者头发飞扬得不是那么精彩或者光也没有怎么样，出来反而让大家有机会可以吐槽。但我觉得那也无所谓，因为我还蛮有信心的，不管是对自己或者对这部戏，我觉得大家看了就一定会喜欢上，所以还是蛮淡定的，但现在有这么好的结果确实也不是能预料到的。”

书迷反对、导演力挺：他有一定的成熟度和人生经验

当时接到剧本后，知道自己要演“四海八荒第一美男子”时，赵又廷也确实有一点抗拒，“但是我看了剧本、看了小说，我喜欢上这本书、这个故事，也非常喜欢夜华、墨渊这样的角色，想说那就以演技取胜吧，因为非常想参与这部作品，就拼了。”

大IP加流量明星，是业内公认的大IP改编保险路数。因此，赵又廷并不是夜华的第一人选，确定演员时，一开始各方倾向用

更有流量的“小生”，但导演林玉芬坚持认为赵又廷最合适：“选择演员，我觉得主要是符合小说里面的人物。”虽然也知道一千个读者眼里有一千个哈姆雷特，书迷对夜华的感觉和想象也是不一样的，但是当初确定赵又廷演夜华会引起书迷这么一边倒的反对声，林玉芬导演自己也是“吓了一跳”。因为自己对赵又廷来演这个角色一点都没有担心过，“在做造型的时候，还没有开拍之前跟赵又廷的互动，都让我觉得非常有信心。因为赵又廷本身是一个很有涵养、很有修养的演员，艺德也很好。”

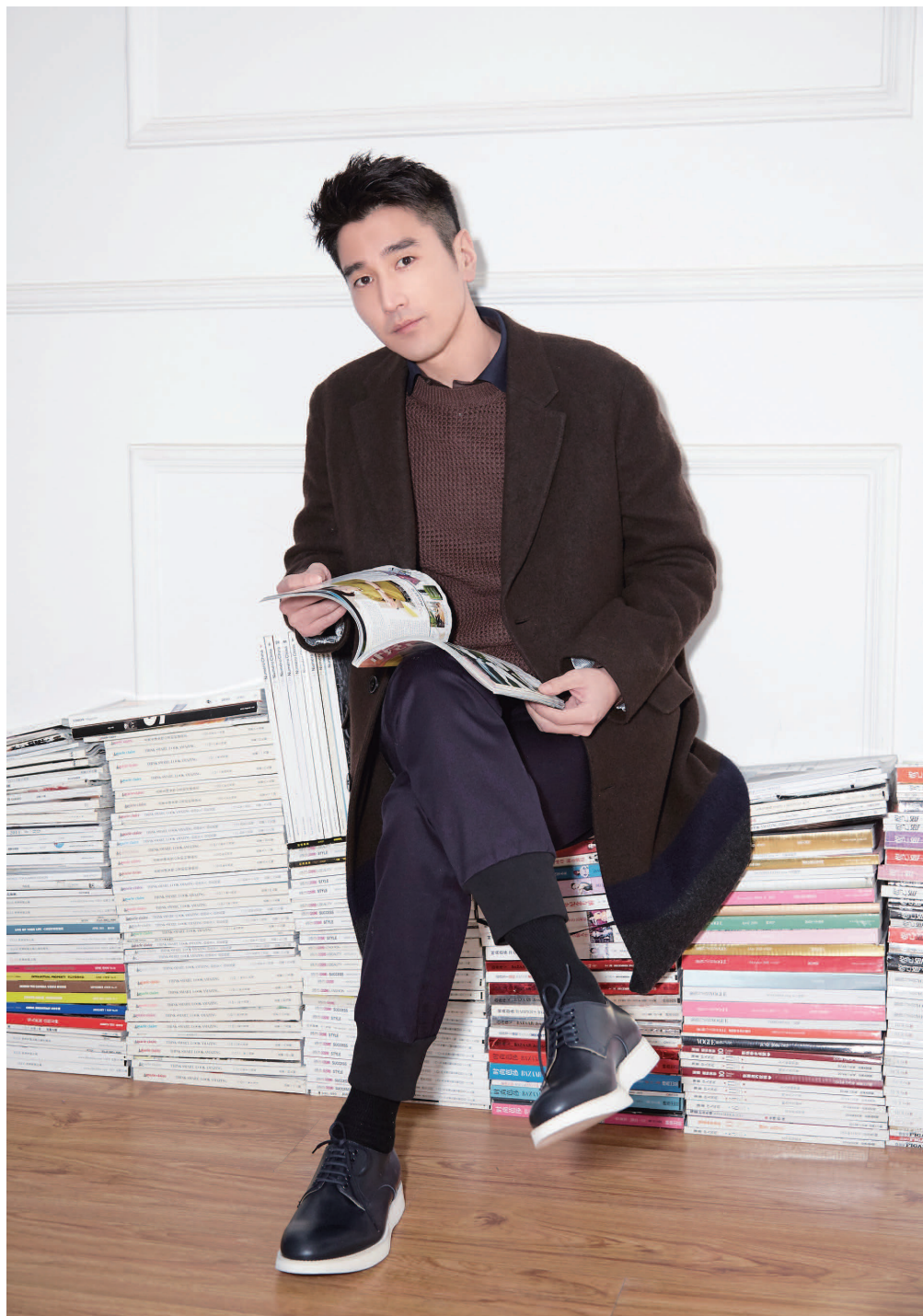
虽然赵又廷从外形上并不符合天下第一美男子的人设，林玉芬导演也并不认为赵又廷和夜华有什么相似之处，但在遭到书迷的反对后，林玉芬导演仍然坚信赵又廷能演好夜华，“我只相信赵又廷，因为他本身有一定的成熟度，有一定的人生经验。他对夜华其实看得蛮细的，整部小说他肯定是看了不知道多少遍。他研究过夜华这个人，然后再看剧本。从他的演绎来说，他分析很细致很透，所以我一点都没有担心。再加上他有一定的人生经验，在情戏方面，他有他的分寸感。”

一天内8部戏找上门：下个角色出乎意料

自从2014年和高圆圆结婚以来，赵又廷在许多观众、尤其是男性观众的心目中都是那个抢走“女神”的家伙，《三生三世十里桃花》播出后，情况调了个儿，从“羡慕赵又廷”变成了“羡慕高圆圆”。

而据台湾媒体报道，赵又廷因《三生三世十里桃花》暴涨的不仅是人气，还有身价，每部行情从约2200万元人民币三级跳到破亿元人民币，一天内就有8部戏找上门。

太远的就不说了，其实就在今年，赵又廷还有一部电视剧作品将与观众见面——他与蔡岳勋导演在《痞子英雄》系列影视剧之后的第四次合作、改编自日本同名人气漫画《深夜食堂》。



这一次的角色又和夜华大相径庭。从曝光的定妆照看，赵又廷完全就是一个大叔，蓬乱的长发、稀疏的胡茬、忧郁的眼神，散发出一种有故事的沧桑。外形不但与贵气高冷的夜华不同，人设也是从天上掉到了地上，更为挑战演技。剧中，他饰演的食

客是一个父亲，还是一个听障人士，对女儿的情感绝大部分只能通过动作、表情和眼神传达。

对于自己的奶爸首秀，赵又廷同样信心十足，“在看剧本时就对感情部分很有共鸣，和小女孩的互动演起来也很自然。”如何扮

演听障人士，他也总结出了自己一套经验，“主要是抓到他们沟通的逻辑。对他们来说沟通不像一般人用耳朵跟嘴巴，而是用眼睛跟手。因为听不见声音，反应和动作也需要放大来辅助手语。”✕

(图文源自《上海电视》周刊)

Q&A

Q: 对于自己塑造的夜华打几分？

A: 我必须要打100分，不是因为自己骄傲，而是因为不止我自己，跟我对戏的小幂，其他的演员们，还有导演都为了这个角色下了那么多心思。出来这么好的结果不是我一个人的功劳，所以我必须要打100分，不止为了自己的付出，也是为了所有人的心血。

Q: 如何看待大家称你是“整容式演技”？

A: 我把它当成一个称赞来看待，觉得挺好的，还蛮喜欢这个标签。因为一直以来都没有觉得自己颜值有多高、多帅，都是脚踏实地凭自己的实力去演戏，希望大家看到的也都是背后付出的努力和演技的呈现，跟我一起走入角色的内心。所以不管颜值高低，演技被大家肯定就很开心了。

Q: 为什么说自己不够帅呢？

A: 在我心目中比如说金城武、木村拓哉，这些才是真正的大帅哥，很明显我离他们不止一个级别的差距嘛。

Q: 夜华很会说情话，生活中是会说情话的人吗？不觉得肉麻吗？

A: 生活中还真的不会说这么肉麻的情话。我相信谁都不会吧，谁会在日常生活中说什么我是你的

心、你的肝、你的宝贝甜蜜钱儿，不可能吧，太恶心了，但是没有办法，戏里面的需求，所以我跟小幂其实每一次说这些话都需要经过一番心理抗拒才能慢慢说出来，让自己不笑场。

Q: 因为夜华火了之后，觉得自己有什么变化吗？

A: 就是有人接机了。但我真的觉得不需要这么劳师动众地来看我，他们来机场接机我还要担心他们的安危。

Q: 圆圆有留意到夜华多了那么多女粉丝吗？吃醋吗？

A: 圆圆不会啦，圆圆很大方。她很支持我，还帮我调适心态，包括调适一下生活习惯。我本来就是一个挺朴素的演员，上飞机或者怎么样希望能够穿得最舒适就好，但是现在受到了关注，工作室就会对我有一些需求，要给打理一些服饰等等，我有一点难以接受，觉得很麻烦。但圆圆说这是必然啊，忍一忍，过了这个阶段就会好一点。

Q: 介意总被网友催生吗？有计划吗？

A: 倒不是说介意，也明白大家都希望我们好，但是还是会产生一种无形的压力，谢谢大家，别再提醒我们了，我们自己非常清楚我们该干嘛，我们只想按照自己的节奏而已。



诞生于山野的刺绣华服

Embroidery Suit In Big Mountain

撰文/图片 有林

在云南永仁县崇山峻岭深处，有一个偏僻的彝族小山村——直苁。每年农历正月十五，当地村民都会自发组织盛大的“彝族赛装节”，纵情歌舞、赛装比美、跳脚狂欢、通宵达旦，表达对美好生活的不懈追求与无限向往。这一习俗传承了1300多年，被誉为中国乃至世界最古老的“原生态乡村T台秀”。

In the deep mountain town Yongren County of Yunnan Province there is a remote village of Yi ethnic minority-Zhi Qu. On January 15th of Chinese lunar year the locals will organize "Yi ethnic minority costume festival". They express expectation of new lives by singing and dancing relaxing themselves day and night and compete with each other for costume. The custom is the oldest "ecological Stage Show" in China and even in the world.



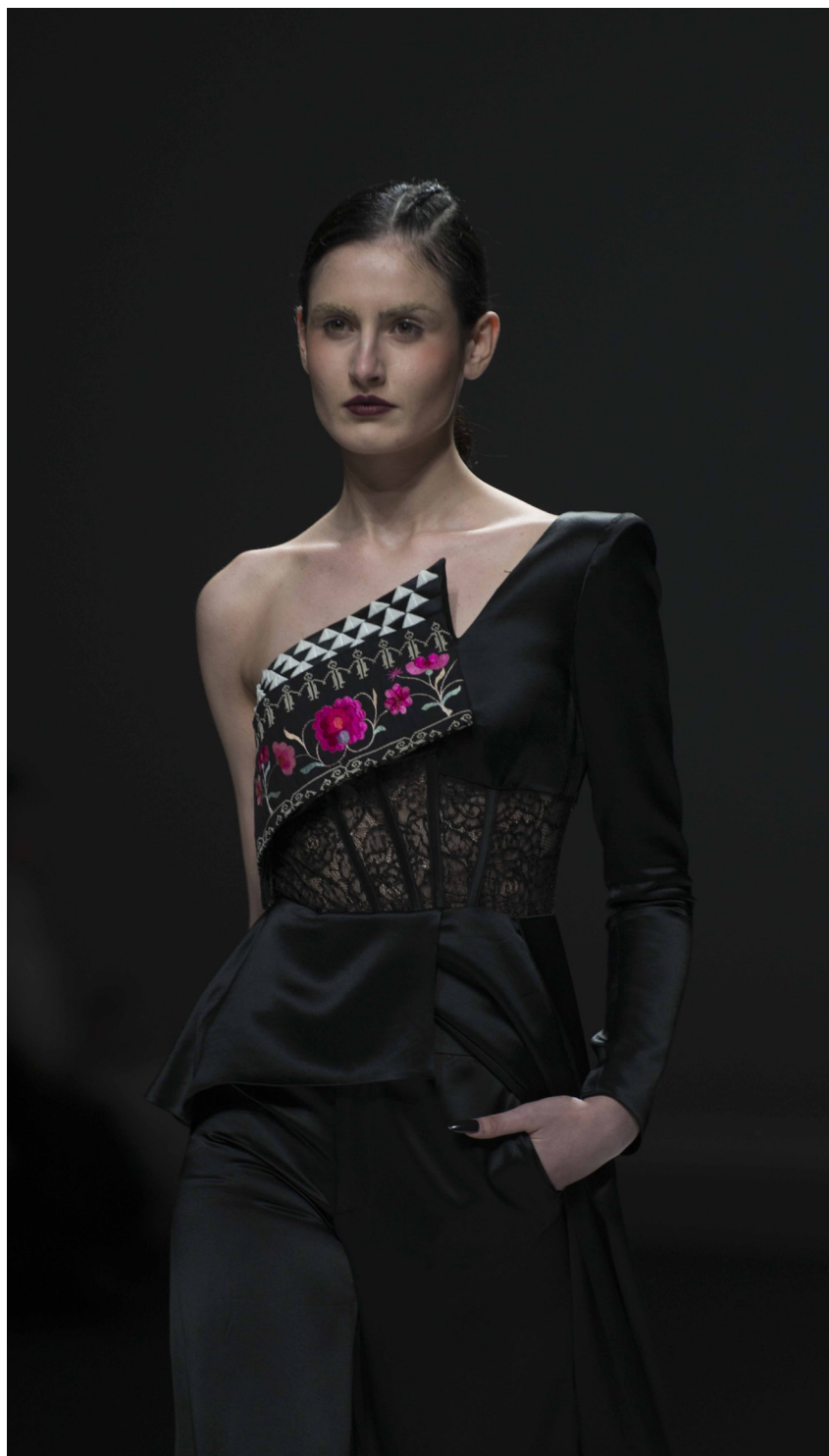
中国疆域辽阔，民族众多，文化多元，而以“赛装”为主题的节庆，仅此独有，甚至从全世界范围内来看，这种以极度彰显服饰文化为主要特色的节日也罕有同例。惟其如此，永仁彝族赛装节才具有了高度的文化价值，从一个小小村落的地方节庆，一步步被世人认知，成为令世界惊叹的文化风景。

一个节庆为什么能传承千年？一定有其丰厚的文化土壤。作为全国30个少数民族自治州中的两个彝族自治州之一，彝族文化是楚雄的“根”和“魂”，彝族刺绣则是灿若星河的彝族文化宝库中一朵璀璨的明珠，其工艺独特、构图精美、色彩艳丽、寓意深刻，具有很强的实用、观赏和收藏价值，是彝人引以为傲的“指尖艺术”和“心灵花朵”。千百年来，这种美好的艺术被无数代彝家人完整传承，这种传承绝不仅仅是技艺的传递，更是心灵的交集，文化的浸润，历史的回放。而赛装节，乃是在此基础上彝人发乎自然的灵魂激荡。

对美的渴望，是人类亘古不变的共性。理解这一点，我们就能更深刻理解为什么“民族的才是世界的”。多少年来，赛装节“养在深闺人未识”，它的独特魅力长期鲜为人知。它需要的只是一个契机，一旦这个契机出现，它所带来的爆发力和感染力，也就完全在意料之中。

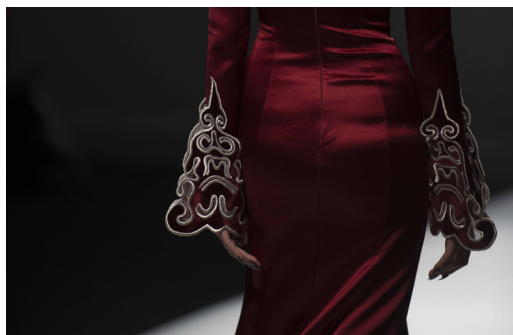
千年寻源 释放乡野无穷魅力

“赛装节”是彝族文化的突出表现形式，具有人类学、民族学、民俗学研究的特殊价值。大量原始农耕祭祀的礼仪、民族信仰、



文化创造，在赛装节活动中被保留下来。赛装节不但反映着原始部落的政权组织形式，而且涵盖了彝族的歌、舞、乐、绣等几乎所有门类的艺术，是祭祀文化、

服饰文化、婚俗文化、歌舞乐文化以及古盐道文化的大展演。在长期发展过程中，赛装节所包含的歌舞艺术不仅形成了自己特有的固定模式，而且通过活动本



身使民间各项技能得到了不断的开发和提高。由于其在民间文化生活中的重要影响，因此成为彝族民间歌舞乐美术工艺等艺人进行技艺交流和传承的重要舞台。对研究彝族传统音乐、舞蹈、说唱、刺绣等艺术发展史具有不可估量的价值。永仁赛装节，可以说是一张有代表性的彝族“名片”，一块彝族传统文化的“活化石”。可以毫不惭愧的说，永仁赛装节代表的是彝族生生不息的文化脉络。

百代传承 与赛装节相伴相生

如果说赛装节是一部浩瀚的著作，那么无疑，参与其中的每一

个人就是一个个字符。当我们开始欣赏这部著作的精妙，也不能忘记组成这一切的人们。靠着他们执着无悔的世代传承，这始于千年前的奇观才得以流传至今。生活在他们之中，“亲尝水之深，火之热，醉山海明晦之幻，摄风雷之震，享歌舞之欢”，大概才是最能品味赛装节的方式。

正如那句话说的，永仁赛装节不是一幅绣片、一首诗、一支曲子……而是在这片土地影响之下的人所走过的一条路，你看到的是个民族的局部、云南的局部，但是很多方面它代表了整个中国。



◎祭祀：

云南永仁直苴的赛装节是楚雄州丰富的民族节日文化的重要组成部分之一，它与传统的农耕活动密切相关，其祭祀过程中的崇拜心理内容和形式都随着当地社会经济、文化的发展变化而不断地发生演变。存在至今的赛装节，虽然经历了漫长的演变过程，但核心都是与生命的繁衍生息有关，与人们求生存、求发展的强烈愿望息息相关。从稻作祭祀到赛装节的演变，实际上是一个以人为中心传承稻作文化的过程。

◎歌：

梅葛，意为口头说唱的古老故事，是一部古老的长篇说唱史诗。梅葛没有文字记载，千百年来，是靠彝族人民口耳相传才得以保存下来。彝族人民把“梅





葛”看作彝家的“根谱”，把会唱梅葛的毕摩和歌手，尊为彝家最有学问的人。逢年过节，婚丧嫁娶，起房盖屋，都要请毕摩或歌手演唱梅葛，有时要唱三天三夜。

《梅葛》虽然没有一个完整的故事，但内容却十分丰富，以其独特的想象和质朴的语言，概括了彝族古代历史发展的轮廓，描绘了古代彝族先民的生产劳动、与严酷的大自然斗争和社会生活的广阔图景，展示了古代彝族先民的恋爱、婚事、丧葬、怀亲等奇异的风俗习惯，反映了彝族人民和其他兄弟民族在经济、文化上的亲密关系，故被称为“彝族的百科全书”。

◎舞：

“阿哥跳穿千层底，阿妹跳破绣花鞋，跳得黄灰做得药，跳到天亮才快活。”闻名遐迩的赛装节上，彝族“左脚舞”和“打跳”能将节日的篝火跳得熊熊燃起。每逢永仁的传统喜庆节日，彝族兄妹从四面八方欢聚跳舞歌场，跳起欢快的舞步，陶醉在“左脚舞”和“打跳”之中。

这些舞蹈，舞步轻快优美，翩跹多变，是一种文娱和体育结合的娱乐活动，而且不受场地和人数的限制。场地大，人数多的时候，可以几百人围一个大圆圈；如果场地窄长，可以围成几十个小圈；人数少于十几人、三五人也可以在一起跳。跳舞的时候，舞步一起，歌声就起，男唱女



合，女唱男合，或者一问一答，歌声伴随舞步，极其欢快热烈。在青年男女们谈情说爱约会的跳舞场上，歌词就成了他们传情的

主要手段。

◎乐：

千百年来，伴随着赛装节一代代



年过节、男婚女嫁，还是起房盖屋、喜庆丰收，都离不开乐器的演奏。吹奏乐器既是人们纾解情怀、表情达意的最好方式，也是与天地万物亲密交流的动人瞬间。

◎绣：

桃花的绯红、湖水的蔚蓝、土石的赭黄，在永仁彝族的衣裙里，满是绣面的衣裙犹如彩霞流云，在炽烈的阳光之下，那种浑然天成的妩媚与大气，仿佛高原出走的公主。

在永仁流传的，还有哔噜、葫芦笙、响蔑、五眼笛等种类繁多、造型各异的民族乐器。这些有着鲜明民族特色的乐器，都是由民

间艺人亲手制作，并世代相传。这些乐器深深扎根于彝族社会生活中的方方面面，成为了他们生活的一个重要组成部分，不论逢

这场刺绣的视觉盛宴，一般会在姑娘们出嫁前达到顶点，她们带着阳光一般灿烂的笑容，在出嫁前一年以内炮制出属于自己的独家“高定”。永仁的彝绣以图案



丰富浓艳见长，每次针脚起落都蕴藏远古传承的秘密。山野中的“模特们”穿着像是用彩虹做成的衣裳从眼前走过，而那些鲜艳的花朵则延续了民族特有的浪漫和精致，不需要深入梦里，就能亲手触摸到百花盛开的动物仙境。最契合的部分在于，高原的阳光给予了她们小麦色的肌肤，这是天然的“狂野”标签，再浓艳的色彩，也在她们的身上乖乖被驯服。

©直苴村：

直到今日，永仁赛装节的发源地直苴村依然保持着一个古朴拙质的美。从永仁县城到直苴全程为盘山石土路面，需要一辆性能优异的越野车在群山之间盘桓两个多小时。这个古老的村庄就这种

遗世独立的姿态，养育了一代又一代山民，并把千年的古韵悠长，轻松地拥在怀里。

走进村庄，一切都是那样的清新而透明，一层一层的梯田上布满绿油油的小麦，在冬日和煦的阳光下，小小的村落犹如层层绿意中的一颗明珠。这里的人也怀有一种古老先民的善良与憨直，直苴的子民天性中安然，能让他们随时重返那些古老的时空，外界的纷扰很少干扰他们纯净的内心，他们日复一日，劳作、休息、行路、育子、祭祀、结婚、祈祷、过节等等，一切都具有艺术的美感。就连这片土地上的风物、出产，都带着一种“乡愁之味”，原始清新，绿色天成。❖



Yoga For Heart

心瑜伽

撰文/图片 Sandy

无论你身处何方，无论你是谁……

忙碌的生活里找一种方式，花一些时间，
来和自己的身体和平共处。

让身心得到放松对于每一个人来说都是非常重要的，
只有当你学会很好地放松自己，你才能够很好地去享受生命。

那么，“瑜伽”会是你最完美的选择与追求。

关于“瑜伽”，一个非常神奇的名字，很多人都有听过，因为它无处不在。

如今也慢慢开始时尚生活化了，

可是在你眼里的瑜伽会是怎样的呢？

Wherever and whoever you are...

You should find a way and spend some time to touch with your body peacefully in busy life.

Relaxing your body is very important for everybody and only when you learn to relax body you can enjoy your life.

Then yoga is your best choice.

Yoga a wonderful name which has been heard by many people is almost everywhere.

It becomes more and more fashionable nowadays and what is your impression of yoga ?

或许很多人认为要身体柔软才可以做瑜伽，

“No”不是，长久规律的瑜伽练习会慢慢让你变得很柔软，也会让你很有力量。

不仅仅是身体上的，还有内心的柔软与力量。

又或许你认为它仅仅只是一项运动项目，

但对于长久的瑜伽习练者来说，它更是一种健康纯净的生活方式，是身心灵的连接与合一，是一生的修行与修心……

不管你认为的是哪一种，要知道的是，

瑜伽没有性别的区分，没有身份的认同，没有年龄的差别。

任何人都适合做瑜伽，只要你能呼吸你就可以做瑜伽。

站在瑜伽垫上每一个人都一样，





TIPS

初学者条件允许可以选择私教或小班授课的瑜伽教室，如果真的非常忙，那么就每天花几分钟时间做做呼吸练习帮助放松。不建议在家照视频随便练习，以免造成运动伤害。

不需要担心自己不够柔软做的不好，不用担心年龄太大跟不上，男生也无须介意女生太多难为情。

你需要做的就是，勇敢地迈出那一步，走进课堂，把自己交给当下，然后去感受一场身心合一的体验，去享受和自己亲密接触的感觉，向内真正地去了解自己的身体，聆听内心深处的声音。

◇呼吸 (Prana)

呼吸就是气 (Prana)，气是我们的生命能量。

生活中我们很少会专注到它，也许也只是在你觉得有压力、胸闷气短、或生气之时，你才会想到要一个长长的吸气和吐气。

那么在瑜伽里呼吸的练习是至关重要的一部分，没有呼吸没有练习，一旦呼吸运动停止，生命能量也会消失。

圣哲帕坦伽利说过“念的专注与明晰是通过呼吸控制培养起来的，它开启了通往深层的放松，乃至冥想的道路。”

每一堂瑜伽课我们都会从几分钟的一个调息和冥想开始来帮助我们平静意识、放松身体、调整情绪、专注于当下、并与生命能量建立起连接，让你能够带着觉知去完成练习里的每一次流动。



◇腹式呼吸

无论现在你在做什么，请花几分钟的时间来和我一起完成接下来的练习。

如果条件允许请仰躺下来，摆正身体的位置，屈膝并拢、双脚打开，正后脑勺垫毛巾（折叠起来）微微垫高。如果你在办公室或其他地方，那么保持一个中正往上的坐姿。

一起将手掌轻放于腹部肚脐上，先来观察当下呼吸的状态，包括你的情绪和意识，脑海里的念头。

然后我们来调整一下，让你的注意力现在集中在你的呼吸上，只想你的呼吸。

慢慢的伴随着下一次吸气去感受

横膈膜向下腹部慢慢往上鼓起（如果是坐立腹部往外鼓出），吐气的时候横膈膜上提腹部自然下沉（坐立的你去感受腹部内收）。

吸气时感受整个腹部鼓起圆起来，吐气时腹部放松自然下沉。

继续保持专注，慢慢去延长你的每一次的吸和吐，让它变得深长缓慢、均匀而顺畅，可以用数数的方式来帮助进行（建议6秒）。

吸和吐要等长，如果太难可以先短一些，不着急。

找到感觉之后我们再来观察一下每一次吸气和吐气结束之后的一个停顿，很短，但是你保持去观察，把它分为四个阶段，吸气、停顿（屏息）、吐气、停顿（屏息）。

每一次吸气时吸入生命能量，

每一次吐气时体内废气浊气负面情绪一起排出。

保持这样的节奏完成10-20组，结束之后手落于身体旁侧放松休息，再次来观察一下当下情绪和意识的状态。

瑜伽的练习更多给我们带来的是身体健康，

内在的平和、爱、慈悲、喜悦。

所以任何一个人都可以做瑜伽，参与到其中来，它会让你感觉美好。

收获健康，爱与安详、平静和喜悦！

Namaste! ❧



The Natural Works-Handmade Soap

天然手作之——手工皂

撰文/图片 陶桢

手工皂，它富含皮肤需要的天然甘油，有很完美的洗净力，且不会对皮肤造成负担还很滋润。手工香皂与化学清洁剂不同，在与水接触后大约24小时后，会被细菌分解成水与二氧化碳。因此就算流到河川或大海，都不会造成环境的污染，也不会对海洋生物造成威胁。所以使用手工皂，不但对自己的皮肤好，也是在做环保，一举两得。在这个强调绿色环保的时代，使用手工皂也成为一种风尚，如果抽个空暇能自己来制作一款适合自己的手工皂不仅用了放心，其中的乐趣和成就感也是不言而喻的。

Handmade has rich glycerol which is good for skin and is moisture to skin without any burden. Handmade soap is different from chemical cleaner. After 24 hours it touches water it will be divided into water and carbon dioxide by bacteria. So even it flow into river or ocean it will not cause pollution and it will threat to ocean animals. Thus handmade soap is not only good for skin but also good for environment. On the age which pay attention to environment protection making handmade soap become a kind of fashion. If you make a handmade soap for yourself you will not only feel safe but only you will enjoy sense of accomplishment.

手工皂分为钠皂（固体皂）和钾皂（液体皂），由于钾皂的制作更为复杂一些，就先从钠皂开始。这里所说的手工皂也称为冷制皂，是相对于制作工业皂所采用的热熔法相对而言的。在制皂的过程中是不需要高温加热的，这样极大程度地保留了植物油和其它添加物中含有的天然维生素及营养成分。

简单的说，成皂的公式：油+碱（溶于水的氢氧化钠或氢氧化钾）=皂+天然甘油。看到碱一定会担心会伤害皮肤。其实，冷制法做出来的皂必须放置1至2个月的时间才能使用，称为“凉皂”（配方的不同，会影响成熟的时间），完全皂化的香皂称为“成熟的皂”，



是不含油氢氧化钠，所以不用担心会伤害皮肤。

需要准备的原材料：

※ 氢氧化钠 (NaOH)

有很颗粒状的，有片状的，它是一种碱性非常强的化学物质，一定一定一定要小心操作，操作的时候还要选择通风处。NaOH溶于水后会产生一些刺鼻气味的烟和大量的热量，温度会升至70°左右，如果量多的话，甚至会升至100° 沸腾（这就是为什么一定要用耐高温的容器的原因），所以要非常小心，在操作氢氧化钠时一定要戴上眼睛或护目镜和手套，全副武装，不要吸入挥发出来的烟雾。

※ 油脂 (Oils and Butters)

从原理上来说，所有的油脂都可以用来做皂。不过，不同的油脂有不同的性质（分子结构不同），对皮肤的好处各不相同。从形态上说，油脂分为油和脂两大类。油 (Oils) 是指在常温下呈液态的油脂，比如橄榄油、葵花油等等。脂 (Butters) 是指在常温下呈固态的油脂，比如可可脂、shea butter、mango butter等。从性质上分，又可分为动物油和植物油两大类。在超级市场经常可以见到的那些工业化生产出来的香皂的最主要原料之一就是牛脂 (dripping or tallow)。但是，很多皮肤专家告诉我们，动物性的油脂因为饱和脂肪的含量高，渗透力差，因而容易阻塞毛孔，引发很多皮肤问题，所以手工冷制皂的爱好者们一般是不会去用那些动物性的油脂的，虽然它们很便宜。

※ 水相



用来做皂的水，最好是蒸馏水，没有蒸馏水也可以用过滤水。有的时候做乳皂的时候就直接用牛乳、羊乳或者母乳作为水相。

需要准备的用具：

※ 不锈钢锅

一定是不锈钢的，铁的、铝的、铜的都不行！会和还没有皂化的皂液先反应了。

还有，锅子最好是深一些的，可以避免皂液在搅动的时候四处飞

溅。

※ 手套

普通家里用的橡胶手套就可以了，保护手部和手臂。

※ 不锈钢或者硅胶的打蛋器
用来搅拌皂液。

※ 橡皮刮刀

在用打蛋器搅拌皂液的时候，经常有些皂液会黏附在锅子的边缘上，就要常常用刮刀把它们刮下

来，和别的皂液融合在一起；同时，在入模的时候用来把锅子边缘的皂液刮干净。

※ 温度计

最好是两支，刻度在30°~100°之间，一支测碱水温，一支测油温。

※ 电子称

非常重要！称量是不是准确，将会直接影响到皂的成败。所以，建议使用精度到G的电子称，称量的时候还要注意放在水平的面上，否则会影响称量的准确性。

※ 量匙、杯

用来量取一些添加物，通常的量匙都是以2.5ML、5ML(1TEASPOON)、10ML、15ML(1TABLE

SPOON)为单位的。但注意，1tsp(5ml)的油并不等于5g，而是约为2.5~3g，因为油比水轻。

※ 耐热玻璃杯或者塑料杯

用来溶化碱，如果是玻璃杯，一定要用耐热的，否则会有爆炸的危险。

※ 刀

用来切已经成形的皂的。

※ 滴管

如果要使用香精、精油等为皂添加香味，那么滴管是一定少不了的了。

※ 长柄不锈钢汤匙或者塑料筷子
用来搅拌碱液，不锈钢的当然最





好，清洗也比较方便，不过如果没有的话，用一支质量好的塑料筷子代替也可以。

※ 模具

模具的选择很多，当然硅胶的模子是最专业的，因为比较好脱模，也比较容易清洗，而且皂皂在脱模后的形状也比较完整，如果前期不想有太多投入的，其实只要环顾一下厨房，你可以发现很多宝贝，比如雪糕盒、牛奶盒、等等，只要是耐热的就可以。不过，如果是塑料的，要注意在模的四周都要垫上油纸，否则脱模的时候可就痛苦了。

另外，可以准备一点小型的模具，有的时候皂液会多一点点，可以做些爱心浴球，成熟后直接

套在起泡网里使用。还有在切完皂、修完皂后会有许多边角料，把它们收集起来，搓成小皂球一点都不浪费。
※ 围裙、清洁布

私藏的配方 ▼

艾草抗敏（母）乳皂配方

原料	数量	皂化价	INS值	添加物	
椰子油	70	0.19	258	小球藻	3g
白油	70	0.136	115	艾草	3g
棕榈油	140	0.141	146	薰衣草	140D
橄榄油	120	0.134	109		
澳洲胡桃油	100	0.139	119		
酪梨油	100	0.1339	99		
乳木果脂	100	0.128	116		
总油重	700		INS值	132.9	
NAOH	98.73				
母乳或牛羊乳	236.952				
适用	宝宝沐浴、成人洁面				
适合	任何肤质				

※ 护目镜
保护眼睛。

※ 空的瓶瓶罐罐

很有用的哦，可以用来存放一些肥皂里的添加物，比如干花草、美容粉什么的。

制作的步骤

第一步：准备好一个笔记本，在上面写下要做的肥皂的配方。

第二步：戴上眼睛、眼镜和手套，穿上围裙，把要用的东西全部摆列好。

第三步：先把要用的油一个一个的称量出来，放入不锈钢锅内，隔水加热，当所有的油脂都变成液态的油时，熄火，放在一边，冷却到 $45^{\circ} - 50^{\circ}$ 就可以混合了，所以在冷却的时间进行以下的步骤。

第四步：把水称量出来，放在一边。

第五步：称量氢氧化钠，一定要

小心再小心并且戴好手套。

第六步：将氢氧化钠倒入水中，一边倒，一边用不锈钢小汤匙快速搅拌，搅拌到氢氧化钠完全溶解于水，水从混浊变为澄清的时候，就可以了，冷却至 $40^{\circ} \sim 50^{\circ}$ 。

第七步：当碱溶液和油的温度都达到理想状态时，将碱溶液缓缓倒入油锅里，一边倒一边用打蛋器快速均匀地搅拌，切记一定要均匀。

第八步：搅拌、搅拌、再搅拌，直到皂液从水一样的东东变得开始浓稠，最后成为象蛋黄酱（mayonnaise）那样的东东。到了这个阶段，就叫做Trace。

第九步：现在你可以加入你喜欢的精油、或者香精，色素（天然的或者不天然的，随你自己喜欢），然后搅拌均匀。

第十步：把已经trace的皂液倒入你已经准备好的模具里，快速

倒入，并用橡皮刮刀把锅子周边的皂液也刮干净（否则很可惜的哦）。

第十一步：用塑料薄膜或者别的什么东东把模具盖好，然后放入可以保温的箱子或者什么容器里，包上毯子或者被子什么的来为它保暖。

第十二步：从现在开始24个小时内（除了家事皂，它的配方会让皂液在4-5个小时就变硬，需要提前脱模），不许去打扰它。

第十三步：脱模、切皂、刻皂章（需要根据不同配方皂的软硬度来决定刻章的时间，有些配方的皂甚至于很酥不适合刻章）。

第十四步：凉皂，安安心心的放在木架子上通风处等待1-2个月，用测试纸测试pH值在10以内就可以使用了，有些皂可以存放时间久点，存放的好，越是久的皂会洗感更好更滋润，当然不能有皂斑或酸败。❌

关于PH值碎碎念：▼

我们在用洁面皂的时候，不管是市售美容洁面皂还是冷制手工皂，一开始都会存在一个疑虑——肥皂碱性很高，能用来洗脸吗？原本，清洗产品一般都是碱性，而肥皂又是呈碱性的具代表性的普及产品，有这个疑虑十分正常。事实上，在一般认为对皮肤病有益的温泉水中，多半是碱泉！对洗净剂是否为弱酸性，其实不必太过神经质。我们的皮

肤调节弱碱性的能力，比我们想要强得多。而且，对于皮肤来说，调节弱碱性所花得时间比调节普通护肤品中的防腐剂、表面活性剂、软化剂、酸碱调节剂等化学添加剂所花的时间，要少得多，而且没有副作用，也没有后遗症。冷制手工皂的PH值一般为 $7 \sim 9$ 之间，呈弱碱性。大部分冷制皂的PH值为中性7或者弱碱8，如果是使用纯橄榄油按照

冷制法制皂，因为熟成速度相当慢，大概熟成日PH值为9，过一段时间后会降为8。只要PH值在10之下，没有关系，可以放心使用。手工肥皂的情况并非靠碱性来去污，也靠充分含有的天然甘油或过剩油脂的效能，因此即使PH值低，也能够充分发挥洗净力。

My Favorite CD (II)

我喜爱的CD (二)

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，而电影音乐又是我的一爱好，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。但无论如何，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 modern 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.



RESPIGHI: PINES OF ROME
ETC

罗马三部曲DECCA

410 145-2

第一次听罗马三部曲，觉得色彩非常绚丽，旋律也不拘一格，听来还有一些复古的味道。那稳重又古色

古香的曲趣，象是对意大利古老文化的追忆。

18、19世纪的意大利是世界歌剧艺术的中心，20世纪的意大利音乐属于雷斯庇基，他著名的交响三部曲《罗马的喷泉》、《罗马的松树》和《罗马的节日》，把光辉的罗马文化淋漓尽致地描绘了出来。

你们听，16世纪罗马红衣主教的波尔赫赛别墅的松树、古墓附近的松树、杰尼库伦山上的松树、古罗马大道的阿皮安大道的松树，处处散发着古罗马的气息，当音乐奏到古罗马大道的松树时，我们仿佛来到了罗马的古战场，连续不断的军队行进的脚步声，伴着英勇的军号

声，军队沐浴着灿烂的朝阳向圣路前进，并高奏着凯歌登上卡皮托利诺山，神圣而庄严。我在做《上海大剧院》这个栏目时，特意选用了《罗马松树》中的音乐做此节目的片头，效果甚好。后两部《罗马的喷泉》和《罗马的节日》也都追溯着罗马的历史，《罗马的喷泉》生趣盎然，第三部《罗马的节日》也承载着罗马昔日辉煌的场面。音乐与历史、文学的结合，可以衍生一种文化的力量，比如威尔第与《茶花女》、李斯特与《前奏曲》、众作曲家与《罗密欧与朱丽叶》，音乐的标识在于他可以跨越时空，抽出历史，让人们在音乐中体味历史、文化。

Eden SHRAHBRIGHTMAN

莎朗·布莱特曼

7243 5 56802 2 8

夜幕降临，呼吸困难，这是什么样的音乐啊，音符慢慢散开，渗透到空气的每一粒尘埃中，游移着，梦幻着，我想抓住这美得令人发颤的东西，但转瞬即逝，我无法呼吸，却被牢牢掌控在寻游的音符中，头脑一片空白。这样的乐声，不想让它停止，让它继续，继续吧……我想哭泣，因为它象爱情，是那么的和美不定，夜色弥漫，这旋律挥之不去……

古典与流行中间，或许没有人象莎朗·布莱特曼的声音那样让人一见倾心的感觉了。刚才是一曲LASCIA，莎朗唱得感人至深，记得在影片《绝代艳姬》中，描写著名的阉伶歌手弗里尼里，影片的主题曲正是这首LASCIA。这绝对是高难度的演唱，融合了无穷的戏剧张力和花腔的演唱技术，然而，莎朗·布莱特曼把平稳中的激情演绎得透彻和投入。好的音乐耐于听觉，一遍又一遍聆听，只会更深地陷入下去，就像爱情，想得到，却游移到那头，随着这个梦继续你的灵魂游索。记得那一阵，我整个身心就被溶化在这歌声中，从第8首起，一直听到最后第15首，曲曲动人。又是黑夜，让我们继续聆听布莱特曼演唱的歌剧《图兰多》中的“今夜无人入睡”，是的，今晚无人入睡。



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

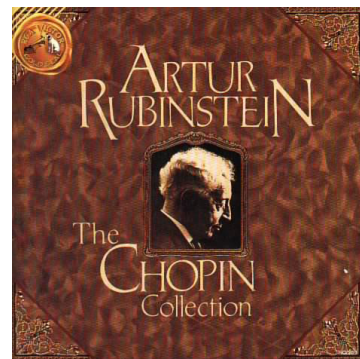
who graduates from Shanghai Music College composition major now is the top editor and producer&editor of classic music programme-FM 94.7 in Shanghai People's Radio Station. He once host the programme of "947 Music Hall-Shanghai Spot" and edited programme like "Music Hall Radio" "Music Moment". He always 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 magazines such as "XinMing Eve" "Beijing Music Week" etc. His piano works has been published by Shanghai Music Press.

Artur Rubinstein Chopin Collection

鲁宾斯坦《肖邦选集》RCA
Victor 60822 2-RG

喜欢钢琴，可能源于听肖邦的乐曲，记得小时候，大约6岁，听肖邦的《升C小调即兴曲》听得是如痴如醉，也就吵着要学习钢琴。渐渐地知道致力于钢琴创作的音乐家有许多，无论是贝多芬、李斯特还是德彪西，他们的名字似乎还游刃在交响范畴之中，而一生致力于钢琴创作的只有肖邦了，他的名字只与钢琴连在一起，他用诗画般的钢琴语言来叙述生活和力量。

听肖邦的音乐，总感觉一种淡淡地诗人般的忧愁，即使一段经过句，甚至一个个装饰音都充满了诗的幻想和多愁善感。还记得那部著名的《一曲难忘》影片吗？当年我在翻译版中为影片弹奏肖邦的“波兰舞曲”、“玛祖卡”、“革命练习曲”，弹得是如此认真，因为我被



肖邦与祖国波兰命运和爱国热诚所感动，那段成为人们千古流传的爱情史话的肖邦与法国著名女作家乔治桑的恋情我一直记忆犹新。

演奏肖邦最出名的要数鲁宾斯坦、阿格里奇、霍罗维兹，而我的偏爱还是波兰的鲁宾斯坦，因为他客观，他全面展示肖邦的情怀。演奏家如果其音乐能把听众直接导向原作，而并不是过多的体现自身的个性演奏，那么他接近原作的力量更深厚。鲁宾斯坦这套肖邦选集11张，无过多的矫饰，融深沉、浪漫、激情于一体，值得一生去品味。☒

Commemorate Qian Jun Tao

难忘钱君匋

撰文/吴伟余

前几天我为会友适好路过“桂林公园”。因为知道那公园园名匾匾是钱老手书的，我一时兴起，有意绕道朝公园的正门走去，又一次端详起悬挂在园门上方的匾匾。那苍劲隽永的书体，我太熟悉、太亲切了。有道是，字如其人。钱君匋先生的形象也立马出现在我眼前。我便索性将身子傍依在公园门道旁的水泥栏杆上，伴着从园内浓浓的绿荫中传来的一声声悠扬的蝉鸣，思绪沿着门匾开始了跨时空的穿越……

I once passed “Gui Ling Park” when I visited friends some days ago. Since I knew the tablet of “Gui Ling Park” is written by Mr Qian I walked towards the entrance of “Gui Ling Park” intentionally and watched the tablet of “Gui Ling Park” again. I felt familiar about his vigorous and forceful calligraphy. Chinese saying goes: calligraphy can reflect characteristic of one people. I seemed to see Mr Qian’s impression. I lean my body on the handrail of the door of park and my thinking crossed the time and the tablet with the sound of cicada in the park.





上世纪80年代，经与钱君匋先生稔熟的一位亲戚引见，我有幸拜识了他。此后承他厚爱，我们过从日渐频密。在相识，相交，相知的十多年中，我还受钱君匋先生太太的托付，负责照料过他外出工作旅游的生活起居。期间，或深圳、珠海，或杭州、桐乡，或沪上市郊，我们同寝一室，朝夕相处，屈指算来，计近200天，因而对钱老的性情、学识、人品有着不同寻常的了解和感悟。

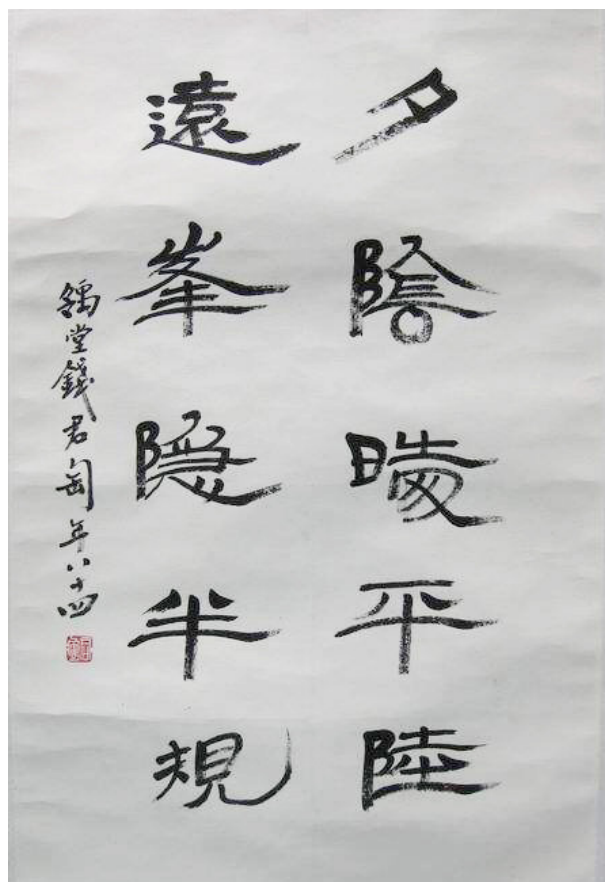
出生于浙江桐乡屠甸镇的钱君匋（1907~1998）走过了92年的人生旅程，是一位从杭嘉湖平原闯出来的艺术通才。他告诉我，音乐创作是他踏进文坛的敲门砖。自上个世纪的20年代起，钱君匋就潜心音乐歌曲的创作，他的许多音乐歌曲作品刊载在当时的报刊杂志，他的名字也由此为人瞩目，蜚声于早期的中国乐界。与此同时，具有美术天赋的他，又另辟蹊径，专心书籍装帧。那个时代的鲁迅、茅盾、巴金、陈望

道、郭沫若等文化大家的著作书籍装帧很多出自他的手笔。因此，时下的文艺评论家都将更多的笔墨放在他作为中国当代装帧艺术的开拓者，予以重点研究评述。作为著名篆刻书画家，钱君匋先生在这一领域成就不凡，名重一方。他一生治印两万余方，上溯秦汉玺印，下取晚清诸家精髓。他曾应约为毛泽东藏书章治印，

创作有《长征印谱》、《钱君匋长跋巨卯选》、《鲁迅印谱》、《钱君匋印存》、《钱君匋书籍装帧艺术选》等数十卷。此外值得一提的是，在鲁迅先生的日记里两次提及钱君匋名字。他先后担任过中国音乐出版社副总编辑、西泠印社副社长、上海文艺出版社编审、上海市政协委员等职。

然而，初识者会因其不善言辞，很难将他与一般人想象中的天才艺术家形象相联系。我在同他交往初期，也有这样的感受。因为钱君匋先生博学多才，艺兼众美在文坛享有

盛名。我常常在其客厅里，看见一批批慕名而来的拜访者接踵而至。有书画同道，有旧朋新知，有求字求画的高官商贾。常常出现前一拨人还未起身，后面一拨人已在候场，等待“接见”的情况。但多数是登门者侃侃而叙了大半天，他只是礼貌地颌首微笑，间或也会用带有浙江桐乡乡音的沪语聊上几句。偶尔对个别的一些高谈阔论者，态度稍显冷峻。若是学生上门问学，他则面色和蔼，耐心倾听学生发问后，回答也极简练，切中肯綮地三两句了事。这种会客方式几乎是常态。然而同他接触时间越多、交往越久，你便会愈益感受到，只





有一个真正的艺术家才会具备的那种在极致的朴实中生发的一种极致淡雅的气韵，仿如陪伴着钱老一生的家乡黄酒，在绵软的口感下，让人不经意地体会酒的醇香、以及它那令人心醉神迷的恒久魅力。

钱老好酒，且专爱绍兴黄酒。他曾经向我介绍说，年轻时一次应酬喝上6斤多黄酒是轻轻松松的事。他们一批在沪上工作的浙江黄酒同好，为此成立了黄酒俱

乐部。俱乐部成员有茅盾、叶圣陶、夏衍、丰子恺、夏丏尊等。因而在我与钱老相处的日子里，把酒欢聚，听其谈古论今，自然是每天必备的节目。一般中午我们各人一瓶黄酒，晚间餐我俩自包一瓶外，会再加上一瓶属于两人共饮的酒。通常为这瓶加出的“公”酒，他和我是要“斤斤计较”的，有时还要“吵架”。轮到喝公酒时，我们先各为自己杯中斟酒，为了显示公平，两人还经常蹲伏在餐桌边，把酒杯渐

渐推近，齐眉相对地查看双方杯中酒是否在同一条地平线上。更多的时候，为了增加喝酒的乐趣，我经常“短斤缺两”。钱老见状会衡量再三，直至老小无“欺”，我们俩便相视一笑，举杯相碰，叮当一下，仰首畅饮而尽。这般场景，每每令餐厅邻桌食客，有时笑至喷饭。

记得有一次我在同他举樽对酌到酒酣耳热之际，钱老笑意盈盈地举杯对着我，戏谑自嘲道，别人曾冠我以10个家，即：音乐家、文学家、书籍装帧家、画家、书法篆刻家、教育家、收藏家、鉴赏家、美食家，最后一个是资本家。他在说最后一个“家”时，我注意到他略有停顿并眯缝起自己的双眼，流露出老顽童般的幽默眼神，示人以几分得意，几分豪气。他的这番率性，自然的“表演”，瞬间一扫他原先在我印象中的木讷言拙的形象。是的，作为“一身精三艺，九十臻高峰”的文化人钱君匋，除了以其多方面的艺术成就，被载入中国文化史册外，倘以一个成功的企业经营者而言，钱君匋先生同样有着其骄人的业绩，他手创的“万叶书店”以中国第一家专门从事音乐书刊的出版企业，在中国音乐出版史上占有着不容置疑的一席之地。他是当代少有的“财大气粗”的大艺术家。上世纪30年代，巴金初涉上海文坛时，手头拮据，生活困难。钱君匋闻讯后，出于爱惜人才，每月给他固定的经济资助，让巴金得以衣食无忧，安心创作。钱老对我说，因为那时写作稿酬丰厚，年轻时

候已经荷包“麦克麦克”了。

雄伟的宫殿是由一块块砖瓦砌成；辉煌的事业则是由一滴滴汗水心血凝成。在别人看来，一个人能够在艺术领域的一个分支里学有所长，崭露头角已经殊深不易，而钱老在其广泛涉猎的艺术领地，屡战屡捷，均有建树。曾几何时，他的成功就像是一个难解的迷，萦绕我的心际。随着我们相知愈深，我渐渐地领悟到，一个成功者的背后是需要付出多么巨大的劳动啊！想起我们同吃、同住时光，钱老几乎没有一个休息天，他总是天麻麻亮便起床漱洗，展纸挥毫。当我早晨一觉醒来，揉开惺忪的眼睛，只见床第、房间走道、四壁墙间已铺满了他书写的条幅、中堂或绘就的国画作品。他这般的勤奋，全然像是一个孜孜以求，正在课读的童子。我问他是否以前也是这样写字作画，那时已近九旬的钱老对我说，这是十多岁时就养成的习惯，现在已变成了生活中的“空气”、“阳光”，每天须臾不可或缺了。钱老还多次表示，当下，特别感到时间不够用，想到先辈大师很多正是晚年变法，达至艺术的峰巅，自己实在不敢懈怠。

钱君匋先生学习时的刻苦勤奋，钻研艺术时的精益求精，给人印象是极为深刻的。他是一位音乐、诗、书、画、印熔于一身的才情横溢的艺术家，他挥毫工作的身影，我现在回忆起来，也是历历在目。他那种对事业、对学习、对工作踏踏实实，认真真





的态度几近到了让人为之咋舌的地步。记得有一回他电告我，写了一篇谈旅游的文章，准备在报章上刊登，想听听我对文章的意见。我应约登门，走进书房，但见他还在伏案誊写稿件，在其似乎称得上一尘不染的书桌边沿，齐刷刷地放着一叠同一篇稿件。我问何故，钱老说，由于疏忽第一次誊写稿件时漏了几个字所

以又抄写一遍，后来看看还需要作些文字润饰，于是我正第五次誊写这篇稿件。我闻听其言，心头咯噔一惊。毫厘老者如此一丝不苟，看着他用颤抖的手翻动稿纸，我心里浮动着一阵阵莫名的惊异，一阵阵莫名的敬意。他好象在我的问话声色中，发现了我对他这种特别较真的工作方式有些不解时，他淡淡地说道，

这是他从事文字工作以来养成的习惯，看到文稿上涂涂改改的地方，就像看见苍蝇在叮着饭菜，心里非常不舒服。一个走在生命末梢的老人，为了一个错字不惜一遍又一遍重新抄写文稿，其对待工作的态度、敬业的精神已到了——一个非常人所能企及的境界！钱老在90岁高龄创作了3米见方的巨幅国画作品，沪上著名艺术评论家陈鹏举观赏过后，对我动情地感慨说，钱君匋老先生，真是将生命完全融入于他所挚爱的艺术世界了，这是一位真正的文化大家。

由此想到钱老上世纪八九十年代，先后两次倾囊捐献自己毕生钟爱的文物书画，惠泽家乡、贡献国家。据当时的文物专家评估，其捐献的文物书画价值就有4亿人民币之巨。我曾问他捐献文物书画的动机是什么，他说很早就立志成名成家，但现在觉悟到理该“名”在国家，成“家”为民，文物书画是中国文化的重要载体，将其捐献国家，服务社会，这样就能更好为国争光，为人民服务，自古以来能名垂青史者都是如此。钱老讲的时候是那样的随意、轻松，尽显出一个纯粹文人的那种本色的洒脱，我由衷地感到这是需要何等博大的胸怀啊！

有人说，往事如烟。不过，试想你若遇见了钱君匋先生这样拥有大胸怀的人，难道在你心里记不下，留不住：其人？！其事？！因之，我抓笔写下了这篇小文：难忘钱君匋……



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





冲浪风筝

Talking Of Kite 春光明媚话风筝

撰文/图片 梁凤英

世界上一致公认，中国是风筝的故乡。风筝又名纸鸢、纸鹞等，是中国人发明的，至今已有2000多年历史。大约在公元12世纪，中国风筝传到了西方，此后经过不断发展，逐渐形成各具特色的东西方风筝文化。在风筝的发展过程中，具有悠久历史的中国传统文化开始与风筝工艺相融合，将神话故事、花鸟瑞兽、吉祥如意等表现在风筝上，从而形成了独具地方特色的风筝文化。

China is the hometown of kite which is universally accepted. There are 2 types of kite: Zhiyuan and Zhiyao which are invented by Chinese over 2000 years ago. In 12 century Chinese kite has been transferred to Europe and then develops gradually into different western and eastern kite culture. In the development of kite the kite handcraft has combined with traditional Chinese culture which adds tales animals auspicious stories on the kite and becomes the unique local character of kite.

中国人的传统文化——风筝

在历史上，风筝的用途曾有过多次转换。根据史书记载，风筝的最初功用是用于军事。到了唐代中期，社会进入了繁荣稳定的发展阶段，风筝的功用开始从军事用途转向娱乐，同时由于纸业的发展，风筝的制作材料也由丝绸转而开始使用纸张。风筝逐渐走向民间，类型也丰富起来。宋代，风筝的流传更为广泛。当时由于文人的参加，风筝在扎制和装饰上都有了很大的发展。同时由于社会上对风筝的需求，制作风筝发展为一种专门的职业。

明清时代是中国风筝发展的鼎盛时期，明清风筝在大小、样式、扎制技术、装饰和放飞技艺上都有了超越前代的巨大进步。当时的文人亲手扎绘风筝，除自己放

飞外，还赠送亲友，并认为这是一种极为风雅的活动。近年来，中国的风筝事业得到了长足的发展，放风筝开始作为体育运动项目和健身娱乐活动普及起来。

风筝，是一种游艺竞技娱乐和民俗。从它身上，我们可以看到民俗文化的一个侧面。民俗文化是传承文化，是整个文化的重要组成部分，是一种民俗的社会现象。风筝，作为一民俗事象，它的形成和发展，不是孤立的，与诸多民俗事象有着密不可分的联系，受着民俗文化的巨大影响。这既表现在风筝的题材方面和扎制绘画方面，也表现在风筝的放飞方面。

动物是风筝题材的重要方面，天上飞的，地上跑的，水里游的，

无所不有。如：仙鹤风筝、孔雀风筝、十二生肖风筝等等。这些大量的动物题材的风筝的出现，应该说，与动物崇拜是分不开的。例如，“龙”风筝和“凤”风筝的出现，确切地说，是人们对“龙”和“凤”崇拜的具体体现。龙，是人们幻想的动物，传说中的四灵之一，是掌管雨水的神，《山海经》中有“应龙畜水”，“去南方处之，故南方多雨”者说。龙能给人带来祥瑞，具有变化的神力。在上古神话中，人们则把黄帝的形象和龙联系在一起。《左传·昭公》十七年记“太昊氏（伏羲）以龙纪，故以龙师而官名。”《补三皇本纪》载：“炎帝神农氏，姜姓，母曰女登，为少典妃，感神龙而生炎帝”《阙里志 古冢》有“黄帝生寿丘”的记载。炎黄子孙

欢乐的春天





风筝大师王永训

便自认为是龙族，龙的后代，龙的传人。云南哀牢少数民族以“龙”为图腾标志，世代相续，皆身画龙，衣加尾，以示为龙的后人，龙还是封建社会皇权的象征。今天，人们仍以“龙”作为中华民族的象征。对“龙”的崇拜，产生了“龙文化”，便有了以“龙”为题材的“龙”风筝。

动物崇拜，是信仰民俗的组成部分。人们对动物的崇拜，大体分为两种：一种是原始图腾信仰，一种是对动物精灵的崇拜，关于动物崇拜的起源，动物崇拜与人自身发展的密切关系，人对动物的支配欲望，恩格斯曾经论述过：“人在自己的发展中得到其它实体的支持，但这些实体不是高级的实体，不是天使，而是低级的动物。由此产生了动物崇

拜。”费尔巴哈也曾经指出：“动物是人不可缺少的、必要的东西；人之所以为人要依靠动物；而人的生命和存在所依靠的东西，对人来说，就是神。”他还指出：“因为人爱动物和崇拜动物只是为了自己，人崇拜动物，至少当动物崇拜是一种文化史现象的时候，只是因为动物替人服务。”这些论述，对我们理解大量动物题材风筝的出现是很有意义的。

风筝还是一些礼俗的极好“载体”。其中关于庆寿、贺喜方面的风筝就有数十种，祝福长者健康长寿的有老寿星风筝、寿桃风筝、百寿图风筝等等。鸳鸯风筝、日月龙凤风筝、龙凤呈祥风筝等等，则是用来表达对新郎新娘的良好祝愿。人们不但将这些

风筝送上蓝天，还精工细做，作为“寿礼”、“贺礼”相赠。

风筝在全国范围内较为普遍，有“南鹞北鸢”之说。但是由于地区之间生产条件和生产方式的不同，当地诸多民俗文化和地缘关系的影响，从而形成了明显的地方特色。在我国，放风筝的季节还受着岁时节令民俗的影响，南方放风筝在重阳节前后，北方放风筝在清明节前后。至于放风筝的动因，又有不同，潍坊人放风筝图个吉利太平，京津人放风筝则有“放晦气”一说。由于几千年的传承历史和诸多因素的影响，风筝不免带有一些有悖于时代的封建迷信色彩和内容，这与民俗文化良莠并存的现象是相同的。

中国风筝之乡——阳江

据考证，阳江风筝已有1400年的历史。阳江背山面海，旷野辽阔，到处都是天然的放飞场。由于山、海之间的特定地理环境，每年中秋至重阳期间，天气晴朗，秋风劲且顺，是纸鸢上天的最佳时节，放风筝便自然成了民间的活动。自古以来，城乡各处，男女老少，在重阳节期间，都要举行盛大的风筝赛会。阳江的风筝艺人，在重阳节前，更要赶制大量的风筝，以满足市场需求。改革开放以来，阳江的风筝活动更是得到了蓬勃的发展。阳江风筝已成为中国南派风筝的杰出代表。

1991年，阳江市建成全国第一座风筝放飞场——南国风筝竞技场。可容纳30万观众放飞，是

目前我国最具规模的风筝放飞场。1993年7月，中国风筝协会命名阳江为“中国风筝之乡”。此后，阳江市把每年的农历九月初九重阳节这天定为风筝节，每年都举办一次群众性的风筝比赛，吸引了美国、日本、意大利、印度、泰国、法国、德国、孟加拉国、卢森堡、南朝鲜等外国风筝友人和港澳台同胞。风筝节期间，城乡各处，万人空巷，纸鸢满天，盛况空前。

阳江扎制的风筝，种类繁多，不但放飞效果良好，而且形神兼备，具有极高的实用价值、欣赏价值和收藏价值。

世界风筝之都——潍坊

南有阳江，北有潍坊。山东潍坊，是中外闻名的世界风筝之

都。潍坊风筝历史很久远，据《潍县志》载，潍坊自宋代，即公元960年就有了风筝并开始在民间流行，至今已在海内外拥有了颇高的声誉。英国著名学者李约瑟在《中国科学技术》一书中，曾把风筝列为中华民族向欧洲传播的重大发明之一。经过了许多年月之后，潍坊的风筝变得越来越丰富多彩。从一家一户的简单制作，到后来出现了一座座规模较大的风筝生产工厂；从双燕、老鹰、蜻蜓、蝴蝶等精细小巧的动物风筝，到一尊尊形象逼真的人物风筝，又到了量重而型大的企业形象风筝，变化多端，迷人眼目。潍坊人喜爱风筝已经到了很痴迷的程度。每年春天，潍坊就成了风筝的世界，微风吹拂下的天空里，飞悬着一只只数不清的风筝。潍坊自1984年起，举办

春日的孩子们





风筝文化

每年一届的国际风筝节。至1988年，潍坊就被世界风筝联合会确定为“世界风筝之都”，并且将总部也设在了这里，潍坊的知名度也随之大了起来。每届的国际风筝会，都吸引了大量的海内外客人来潍坊旅游观光、洽谈经贸。

中国风筝的三大艺术流派

中国的风筝艺术；不仅因民族文化传统的悠久而源远流长，而且因地域文化的丰富多采而各有千秋，它与各个历史时期、各个地域、各个民族的音乐、舞蹈、戏剧、民俗、宗教等有千丝万缕的联系。由于遍布全国各地的风筝艺人和各行各业风筝制作者不同的生活阅历、不同的文化层次以及不同的知识结构，在风筝制作中，便形成了百花齐放的艺术体系和风格各异的流派。

北京风筝

北京风筝的艺术造型大体有七种：

扎燕，又名京燕，是北京创制出来的。它又分胖、瘦扎燕和雏燕



放风筝的女孩

三种。硬翅，又叫“米”字，因骨架结构似“米”字而得名。一般做成孙悟空、钟馗或者花篮。软翅，大多是立体仿形的。如蜻蜓、凤凰、鹰、蝴蝶、螃蟹、孔雀等。对燕，又叫担子，一根竹担起两只风筝。一般做的是燕子、蝴蝶、鸽子，放飞起来，双双追逐，栩栩如生。拍子，分软、硬拍子，很像块平板。做成八角、菱形或者瓢虫形象。这类风筝必须拖个长长的尾巴或穗子，其它几类风筝则不须带尾。串儿，蜈蚣或龙形风筝。筒儿，

宫灯、水桶形状的风筝。

北京风筝至今保持着骨架精巧、彩绘严谨、雍容华贵、观赏价值较高的艺术特点和风格。北京风筝的代表是：曹氏风筝、金氏风筝、哈氏风筝。

潍坊风筝

潍坊风筝在漫长岁月的发展过程中，以其独特的艺术个性，代代相传，和京式风筝、津式风筝交相辉映、鼎足而立，并在题材、造型、绘画等方面有所创新。

潍坊风筝具有浓郁的地方生活气息和生动的气韵，扎制博采众家之长，特别在风筝的造型结构和绘画色彩上，把制作木版年画的工艺移植到风筝上，把国画的传统技法，运用到风筝的绘制上，形成了造型优美、扎工精细、色彩艳丽的独特风格，成为中国风筝的一个重要流派。

潍坊风筝的艺术造型特点和风格：选材讲究、造型优美、扎糊精巧、形象生动、绘画艳丽、品种繁多、起飞灵活。在中国的风筝家族中，潍坊风筝历史悠久，题材丰富、广博。以其材料的奇特选用，设计的夸张变形，画工的年画技法，以及放飞的巧用力学原理，构成了浓郁的乡土气息

和独特神韵，蜚声古今中外。历届风筝节的中外风筝佳作，在潍坊风筝博物馆——迄今世界上最大的专业博物馆——陈列展出，题材广泛，花样繁多，扎技精湛，造型各异，令人眼花缭乱，目不暇接，留连忘返。

天津风筝

天津风筝的代表是魏元泰，人称“风筝魏”。他以风筝造型、图案彩绘、放飞技巧的不断创新而著称。他博采众长，技艺精湛，在风筝上打眼、扣挥、扎结，用锡焊铜箍衔接风筝骨架的首、身、翼、层，数丈长的风筝能折叠装进一尺大小的盒子或纸袋，携带方便。他制作的蝴蝶风筝在空中可以自动调换位置，飞

机风筝能撒传单，小鹰风筝能两翅扇动，两眼启闭。1915年2月20日，魏元泰扎制的14只风筝。在为庆祝巴拿马运河凿成而举办的巴拿马万国博览会上荣获金质奖。“风筝魏”以巧夺天工的构思，奇特的扎制技术，美观的色泽而获得国际金奖荣誉的消息，当时轰动了全国。

天津风筝的特色突出表现在骨架扎绑技巧和图案色彩方面。风筝造型在传统的基础上，别出新意，其构思与绘画令人耳目一新。✕

母子同乐







Image Definition Design-Enjoy Self-Driving Experience

想象·定义·设计 创造优质自驾体验

撰文/图片 Rita

春暖花开的3月，500多位来自海内外汽车、旅游、金融、媒体、娱乐、投资、咨询、营销等各界精英，聚首2017自驾游大会，重新想象定义自驾游。与36位演讲嘉宾交流分享自驾游产业趋势战略、投资营销与产品体验。

On sunny March over 500 talents from various walks of life such as tourism finance investment media entertainment and sales gather in 2017 self-driving conference and they image redefine self-driving trip. They share the self-driving industry strategy investment sales and product experience.

大会以“想象·定义·设计”为主题，重新想象新技术新模式为自驾游用户体验、商业模式带来的颠覆性影响、重新定义拥有亿万用户与万亿市场规模的自驾游产业边界及价值链，并首度深入探讨如何围绕318国道，联合共创、设计落地国内首个自驾游产业带暨公路旅行IP，孵化打造318自驾游产品服务。搭建了一个集聚全球创新理念技术产品资源的自驾游产业交流平台。

以2017版《爱驾者此生必驾三十六路》首发为开场，评选每年为数以亿计的自驾游用户寻找打造36条年度极致路线，解决用户自驾去哪里、怎么消费决策痛点，并以此为入口和抓手，协同海内

外自驾游相关产业资源为用户创造优质的产业与体验。

3月4日至6日，未来汽车生活秀在面积36000平米的大会外场亮相，通过“行 | 住 | 游”三大板块全

方位走进汽车生活，全景呈现一场融汽车、改装、旅游、户外、帐篷、风尚等产品技术于一体的自驾体验秀，完整呈现了自驾带动的未来汽车生活场景。✕





《西区故事》插曲Tonight

Give The Splendid Drama Experience To Audience 与观众共筑不可复制的观剧体验

撰文/佳音

3月13日晚，上汽·上海文化广场举行了盛大的“爱上剧院的理由”2017年度演出季发布会，为新一年的精彩纷呈拉开序幕。发布会以“我们”为主题，公布了全年演出活动安排，8部年度推荐音乐剧一一揭晓，宣告“音乐剧大年”的开启。其中，《魔法坏女巫》（Wicked）、《保镖》（The Bodyguard）、《西区故事》（West Side Story）以及年度制作《我的遗愿清单》（My Bucket List）的主演纷纷亮相，表演了剧中经典曲目。同时公布的还有年中大戏《保镖》的票务政策。

On the evening of 13th March Shanghai Automotive Corporation and Shanghai Culture Square launched the 2017 show season presentation which is named “the reason to love opera”. This is just the beginning of wonderful year. The theme of presentation is “we”. The presentation has launched the schedual of whole year: 8 recommended darmas in 2017 has been disclosed which indicates the start of music drama year. Amomg them the leading actors and actresses of “Wicked” “The Bodyguard” “West Side Story” and “My Bucket List” have appeared and perform the classical part of the dramas. The ticket policy of “The Bodyguard” has also been launched.

爱上剧院的理由

2016年演出季的主题是“爱上剧院的理由”，数十位表演者、创作者和剧院经营者，从业内的角度深情阐释为什么剧院值得热爱。文化广场在今年顺势推出“我们”，正是对于爱上剧院的回答。从“他们”到“我们”，是把关注的目光从业内转向观众，强调剧院经营者与观众的深层互动。据介绍，发布会当天是文化广场开业的第1999天，5年多来，共完成了1294场演出，接待观众1496117人次。2016年全年，剧院上演各类演出68台256场，吸引观众近28万人次，全年艺教活动164场，活动观众逾1万人次。而与上汽集团的战略合作，资源惠民，全年公益低价票从总票量的5%提升至13%。文化广场通过汇聚优质演出、践行“大文化”观、创新营销手段，降低观剧门槛，鼓励更多观众走进剧院，爱上剧院。

从“我”到“我们”，体现的是一种打破壁垒的开放心态，也是一种跨界融合的积极姿态。剧院运营进入第六个年头，一步一步以探索的步伐打开剧院的大门，以“分享者”的姿态在文艺之路上大刀阔斧地前进。今年的演出季发布打破了业界约定俗成的“主办/租场”的划分，不再拘泥于“我”是谁，而是积极协调促成具有较高艺术品质的演出以各种形式落地。文化广场还积极推动演出走出剧院，与上海地铁合作推出纪念地铁卡手帐套装，并打造陕西南路地铁站音乐长廊，让艺术从少数人的热爱，走入更广大市民的日常生活中，完成潜移默化的艺术教育。

从“你们”到“我们”，是不断引进海外佳作，用戏剧独特的魅

力感染观众，构建不可复制的观剧体验。年初有二度来沪的《人鬼情未了》，春季迎来40场百老汇巨作《魔法坏女巫》，夏季推出取材于同名电影的《保镖》。金秋九月，《修女也疯狂》、《我的遗愿清单》和《法语音乐剧明星集锦演唱会》开启周年庆的音乐剧系列演出。十一月除了国际艺术节的精彩项目之外，还有老牌经典音乐剧《金牌制作人》展开中国首演。然后，年末大戏的帷幕这才徐徐拉开，经典音乐剧《西区故事》只是个开始。8台经典音乐剧，艺术品质之高、项目体量之大、演出之密集，均是前所未有的。

IP生态助推音乐剧产业升级

IP，即Intellectual Property，直译是知识产权，但放在目前的语境中，更多的是指适合二次或多次改编开发的影视文学、音乐剧作品等。

发布会以live concert的形式，向

观众展示了四部音乐剧的经典选段。《魔法坏女巫》（Wicked）中的名曲《对抗地心引力》（Defying Gravity）是“西方坏女巫”Elphaba的著名唱段，表达了她不畏强权，追求自己理想的志向。席卷全球的殿堂级音乐剧《魔法坏女巫》是与《剧院魅影》和《狮子王》齐名的百老汇票房“十亿美元户”，也是百老汇有史以来推向国际最成功的原版制作。斩获包括1座格莱美奖、2座奥利弗奖、3座托尼奖在内的100个奖项，演出遍及14个国家，被翻译成6种语言版本，累计超过5000万观众，狂卷40亿美元票房。十余年来首次进入中国。

《魔法坏女巫》是21世纪音乐剧中的翘楚，而首演于1957年的《西区故事》（West Side Story）则无疑是上世纪音乐剧的代表之作。近60年来几经复排，斩获了包括奥利弗奖与托尼奖在内的7项大奖，并获得超过21项提名。它的诞生是音乐剧史上的一个重

插曲《我的遗愿清单》



要的里程碑，它的创作集中了当时美国艺术界最优秀的制作人，它所展示出的艺术魅力，为音乐剧的创作树立了一个新的标准。那感人至深的剧情、魅力十足的音乐以及恰如其分的舞蹈都成为音乐剧中的传世经典。插曲《玛丽亚》（Maria）是男主角托尼（Tony）在得知自己心爱的女孩名叫玛丽亚时的唱段，Maria一词反复唱了27遍。《今晚》（Tonight）则是男女主角托尼和玛丽亚的对唱，他们在舞会相识之后，托尼夜访玛丽亚的阳台：“今晚，今晚，一切始于今晚！”

除了引进国际级音乐剧，本土音乐剧的制作也是2017年的方向。继去年《春之觉醒》广受好评之后，今年文化广场将尝试制作一

台中小型音乐剧——《我的遗愿清单》（My Bucket List）。

《我的遗愿清单》除故事与音乐源于韩国同名作品之外，该剧所有的对白、歌词、舞美道具灯光等所有的视觉呈现都由我方进行二度创作、制作、改编，舞台监督、制作人等也将由我方团队人员担任，真正地运营完成一次全本土化的全新设计。剧中饰演双男主的青年演员刘令飞和钱海睿演唱了《灯塔守护人》和《我的遗愿清单》两首插曲，将现场气氛带至一个小高潮。

音乐剧《保镖》（The Bodyguard）改编自惠特妮·休斯顿主演的同名电影，首演于2012年12月5日。音乐剧最大限度地保留电影中惠特妮·休斯顿的经典唱段，

并在各个环节中插入她演艺生涯的经典歌曲，以达到更好的致敬效果。发布会上，女主角的扮演者卡罗尔·斯坦内特（Carole Stennett）表演了脍炙人口的名曲《我一无所有》（I Have Nothing）和《我会永远爱你》（I Will Always Love You），引发了全场大合唱。这由台上台下共同完成的震撼场面，也是对发布会主题“我们”的绝佳呼应。

艺术教育品牌“剧艺堂”将继续打造“我爱文化广场”、“我爱剧场舞台”、“我爱品味生活”三大板块，继续差异化发展，强调艺术教育的应用性，即不仅传递艺术的知识，更通过艺术体验，让参与者舒展身心、汲取能量，获得生活多方面的提升。✕

《保镖》插曲I will always love you

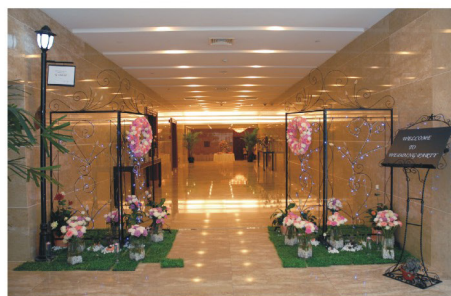




上海浦东华美达大酒店 为您打造一场令人难忘的完美婚典 2017年更多套系供您选择

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

“新世纪最伟大音乐剧之一！”《每日邮报》

“有勇有谋有诚意,充满魔力的百老汇音乐剧。”《时代周刊》

“ONE OF THE GREATEST MUSICALS OF OUR TIME!” Daily Mail
“IF EVERY MUSICAL HAD THE BRAIN, HEART AND COURAGE OF WICKED, BROADWAY REALLY WOULD BE A MAGICAL PLACE.”

Time Magazine

★★★★★

经典百老汇音乐剧

Wicked 魔法坏女巫

自《剧院魅影》后能够看到的最令人心悸的震撼之作

2017.4.11 - 5.14

词曲：斯蒂芬·施瓦茨

编剧：维尼·霍尔兹曼

导演：乔·曼泰洛

舞台设计：尤根·李

服装设计：苏珊·希尔弗蒂

原著作者：格里高利·马奎尔

Lyrics/Composer : Stephen Schwartz

Scriptwriter : Winnie Holzman

Director : Joe Mantello

Stage Design : Eugene Lee

Costume Design : Susan Hilferty

Author : Gregory Maguire

当多萝茜战胜西方坏女巫的时候，我们只看到了故事的一面。格莱葛利·麦桂尔的“非凡的小说”（独立报评价）《邪恶：西方坏女巫的一生》巧妙地重新描绘了奥兹国，创造了与为人熟知的《绿野仙踪》（由李曼·法兰克·鲍姆创作于1900年）处于平行宇宙的故事。

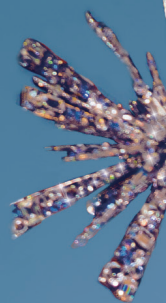
《魔法坏女巫》讲述了一个隐秘而精彩的故事，两个看似水火不容的女生，却意外结下了深厚的友谊。这两个女生在西兹大学初次相遇，一个是受欢迎的金发女生格琳达，另一个是不被理解的绿色女生艾芙芭。在遇到了奥兹国的神奇巫师后，她们的友谊走到了交叉口，人生道路也从此不同。格琳达执迷于名望，被力量所迷惑；艾芙芭则决心忠于自己的内心，她周围的一切，也将会对她的未来形成意想不到、令人震惊的后果。在奥兹国不同凡响的经历将引领二人分别走向属于她们的命运，让他们不可逆转成为了好女巫“格琳达”以及西方坏女巫“艾芙芭”。

体验这令人难忘的音乐剧，揭开你所不了解的奥兹国的故事……

When we see Dorothy beats the Wicked Witch of West, we only see one side of the story. Gregory Maguire's incredible novel Wicked: The Untold Story of The Wicked Witch of West redefines the Ozland in a smart way, create a story parallel to The Wonderful Wizard of Oz written by L.Frank.Baum in 1900.

Wicked tells the incredible untold story of an unlikely but profound friendship between two girls who first meet as sorcery students at Shiz University: the blonde and very popular Glinda and a misunderstood green girl named Elphaba. Following an encounter with The Wizard, their friendship reaches a crossroads and their lives take very different paths. Glinda's unflinching desire for popularity sees her seduced by power while Elphaba's determination to remain true to herself, and to those around her, will have unexpected and shocking consequences for her future. Their extraordinary adventures in Oz will ultimately see them fulfill their destinies as Glinda The Good and the Wicked Witch of the West.

Experience this unforgettable musical and discover that you've not been told the whole story about the Land of Oz...







Andersen Has A New Home In China 安徒生远渡重洋来“安家”

撰文/图片 叶永平

这是一幢充满北欧风格的建筑，她就是刚刚开幕的上海安徒生博物馆。这是丹麦之外建立的第一座安徒生博物馆，这里仿佛就是安徒生在中国的“新家”，也是安徒生童话在中国“见证人”。

The newly opened Shanghai Andersen Museum is an architecture full of North Europe Style which is the first Andersen museum beside Denmark. It seems the new home of Andersen in China and the witness of Andersen fairy tales.





安徒生童话在中国

一位丹麦驻华大使这样评价道：“中国对安徒生的推崇程度在世界上独一无二。事实上，安徒生童话早已被列入中国中小学教材作为学习内容，从而被各年龄段的人们所熟知，单从这方面来讲，已经很了不起了。这为我们提供了两国展开对话，加强文化交流，和加深理解的基础。”

史料可见，20世纪初，中国国门打开。安徒生童话传入中国。第一个将安徒生介绍到中国来的是现代作家周作人。1913年周作人在《教育部编纂处月刊》上发表《童话略论》，文中提及安徒生。最初翻译安徒生作品的仍然是周作人。他在用文言撰写的《丹麦诗人安兑尔然传》里，将其

中“第十四夜”全文译了出来。

50年代后，安徒生童话被编入学校教学课本。《海的女儿》《卖火柴的小女孩》《皇帝的新装》《丑小鸭》《豌豆公主》《拇指姑娘》《夜莺》《小意达的花儿》《坚定的锡兵》《打火匣》《野天鹅》等名篇，成为中国家喻户晓的童话故事，这也给中国带来了一种全新的“精神食粮”，哺育了一代又一代中国儿童。

这位被全世界公认为的最会说故事的童话大师——安徒生，一生中完成众多脍炙人口的童话作品，被译为150多种语言。难怪，有人这样说：凡是有儿童的地方，就有安徒生童话。

童话乐园的“美妙童话”

上海安徒生童话乐园占地81,300

平方米，园内自然河流蜿蜒而过，形似美天鹅造型，充满童话色彩。乐园仿佛是一座魔法学校，将安徒生童话故事中的神奇植物（小意达花儿、雏菊等）、可爱动物（丑小鸭、夜莺、美人鱼等）栩栩如生地展现在游客面前；同时融入高新科技（魔法光影、AR互动、VR体验等），为游客带来一场亦真亦幻的美丽童话盛宴。

安徒生童话乐园是经丹麦官方授权的全球首家以童话作家安徒生命名的大型主题乐园，也是上海文化建设的重点项目。乐园深入结合安徒生童话特质，根据“坚定的锡兵、拇指姑娘、卖火柴的小女孩、皇帝的新装、海的女儿、丑小鸭、野天鹅”经典童话故事划分为七大主题区域，每个区域都有专属色彩，并融入互动

性极强的主题游艺和表演，打造激情与梦幻的童话王国。安徒生童话乐园主要有七大主题园区，分别是锡兵广场、拇指姑娘奇遇、星愿小镇、皇帝花园、美人鱼港湾、丑小鸭村庄、天鹅郡；在这些区域内，不光能够邂逅奇妙的室内游乐设备，如海底历险、童梦未来、沙海寻宝等；还能在户外感受到充满活力的动力游乐设备。想不想在糖果列车里开启一段美妙的童话之旅？或是在旋转木马、精灵地菇、疯狂赛车手中遇见投缘的小伙伴？或是为拇指姑娘和花王子来一段奥丁的祝福？在乐园这一切都能实现。

除此之外，园区内所有的雕塑和景观都是依据童话主人公而设计；AR和VR等高科技手段会让你体验到全所未有的模拟世界；

游乐项目





安徒生雕像

更有专业的演艺团队带来梦幻精彩的游乐项目、景点、娱乐演出等等，为游客带来视觉上的冲击。

来自安徒生故乡的丹麦KOMPAN公司为安徒生童话乐园倾情设计和制造了各种造型的户外游乐设施，这些设施根据儿童不同年龄、不同身高而设计，拥有新颖的外观设计、极富创造力的游乐功能、环保安全的材料和可靠的品质。

这里不光有“快到碗里来、摇啊摇、腾翼迷旋”等协作类游戏项目；还有小锡兵滑梯、原木跷跷板、美人鱼滑梯、小海盗滑梯、丛林滑梯、丑小鸭滑梯等卡通主题滑梯；KOMPAN公司总裁更是亲自为乐园设计了“能量攀岩

球、穹顶探险、沙漠历险、天降奇兵”等不同难度的攀爬及滑梯项目。

趣味无比的展馆

科普低碳体验馆，位于星愿广场的科普·低碳体验馆，游客可以兴致勃勃的体验了VR设备、碳足迹计算器、交互显示屏等科普项目。一旁还有世界邮政史展示、儿童图书馆、特殊作品展、童话童画展等，丰富有趣的内容令人赞叹不已。强化“亲子性、教育性和体验性”三大特色务求寓教于乐，在游玩当中开发孩子智慧与潜能。拥有科技手段、童话演绎相结合的科普低碳体验馆，在这里，引入了“悠贝亲子阅读、飞叶画展、童话邮局”等项目，让孩子们在这里寓教于乐，受益匪浅，让游客真正体会到“童心从未泯灭”。还有AR光影馆，邂逅冰雪奇缘的冰雕馆，每年一届的《童话童画作品展》等等，这是打造别具风格的上海文化、科普新名片。

这座新落成的安徒生博物馆，一个充满中丹友谊的文化创新项目，已成为乐园的一大亮点。其与丹麦欧登塞安徒生博物馆合作，具有收藏、展示、研究功能，必将为安徒生童话乐园带来更多的魅力。2017年4月2日这是个值得铭记的日子。212年前的那天童话大师安徒生诞生于丹麦。212年后的这天，中国首家安徒生博物馆落户上海安徒生童话乐园。因此命名它为“上海安徒生博物馆开馆日”。这里的文化瑰宝，具有独一无二的价值。上海安徒生博物馆由丹麦安徒生博物馆官方授权，博物馆建为三层，总面积约1000平方。馆内划分多个主题展区，有安徒生生平区、画墙区、展示区等。展出约1000余件珍贵藏品。其中包括安徒生雕像、安徒生手稿作品、安徒生剪纸作品……

探寻着安徒生低调却不平凡的人生轨迹，为这位童话大师而感到骄傲。

博物馆展品





小美人鱼

《海的女儿》中文版音乐剧亮相
又一个童话外的“童话”，上海安徒生童话乐园中文版音乐剧《海的女儿》华丽上演。这是改编自全球最脍炙人口的安徒生童话《海的女儿》同名音乐剧惊喜亮相。《海的女儿》音乐剧，由上海安徒生童话乐园倾力打造，获丹麦王国安徒生博物馆大力支持。

中文版《海的女儿》，是丹麦音乐剧《海的女儿》被首次改编成中文版的大胆尝试。演员阵容囊括前日本四季音乐剧团首席演员、百老汇《猫》演员、上海安徒生艺术团演员等，白雪、冷金龙分别演绎美人鱼与王子角色，

全剧都将会严格按照正统百老汇剧1:1打造，并对原著进行喜剧性融入，把主题从爱情改为共同战胜女巫的正能量爱情剧。《海的女儿》被改编后，围绕牺牲与抉择，讲述“亲情和友爱遇到考验、家庭遇到冲突、真实对立谎言、沉默面对咆哮、海的女儿遇见陆上王国之子”等一系列故事，剧中主人公最终跨越了种族的藩篱，学会牺牲奉献的真谛，继而战胜仇恨，超脱来自黑暗的咒诅，构成一个又一个高潮。

正如著名翻译家叶君健的定论：安徒生的童话像诗一样纯美，同时，他每一篇故事中都饱含哲学

深意。

期盼落户在上海滩的“安徒生”，为人们带来更多的真善美……✕

《血战钢锯岭》观后感

Impressing After Watching “Hacksaw Ridge”

撰文/李银

一直以来，我喜欢略显“矫情”的文艺片，从中找寻生活的影子，触发内心深处对美好、青春、纯真、和善的向往与憧憬，乐此不疲。似乎我那有限且尚未修炼到一定高度的脑细胞还不足以消化诸多高大上的影片，所以，一直以来我对灾难片、动作片等大片避而远之。闲暇之余，受高分评价的吸引，怀着并不期待的心情观看了《血战钢锯岭》，并在诸多力量的碰撞之下，一部电影，连刷两遍。

《血战钢锯岭》是由梅尔·吉布森执导，安德鲁·加菲尔德、卢克布·雷西、萨姆·沃辛顿、文斯·沃恩和雨果·维文主演的一部战争历史片。是年，决定战局走向的冲绳岛战役拉开序幕，成千上万斗志昂扬的美国士兵被派往前线守家卫国。戴斯蒙德·道斯，一名虔诚的基督徒，受童年经历和家庭原因的影响，拒绝携带武器，在信仰和信念的支持下，仅凭一己之力徒手拯救出75条濒死的生命。

于我而言，一部电影的好坏完全取决于它是否在某个瞬间真正的触碰内心，引发思考与反思。我不是影评达人，亦不是文字高手，以下只想用平实的语言言说我内心的真实感受和浅显感悟。

信仰，要坚持，也要尊重。在我看

来，信仰是人们内心深处对于某种信念的崇尚敬畏与笃定坚持，它不因外力所折服，并指引人们向善向美。在该影片中，戴斯蒙德出于保家卫国的责任与需要，勇上前线并以军医之名入伍参军。在此期间，因为对信念的笃定与坚持，戴斯蒙德面对上级的命令、战友的排挤和暴力的胁迫，始终听从内心、拒携武器、绝不妥协；因为内心的召唤与对战友的承诺，戴斯蒙德往返战场，寻找生命的迹象，那句“我会带你回家”、“再救一个”简单而厚重。信仰的力量，让我震撼，它竟可以使一个人如此坚定、执着与无悔。

反思现今，众人难免多了些对繁华的渴求、对认同的需求、对异像的不安、对评判的在意，少了些对内心的倾听、对初心的坚持、对信仰的笃定、对坚持的尊重。很多时候，我们着急赶路，争分夺秒，想与时间赛跑以求尽快获得我们所期待的物质回馈；很多时候，我们渴望认同、求同去异，想要快速融入身边的大环境，稍有差异则会满心不安；很多时候，我们急于用自己的眼光去评判他人的见解与生活，却忽视了不评价更是一种修养与尊重。浮华之下，我们似乎更应该放慢乃至适时停下脚步，来安抚早已空乏无力的内心，找寻内在引擎的正确牵引与引领。我们需要信

仰，我们更应尊重信仰！

爱情，去相信，也去等待。爱情，美好而令人期待，在我看来也是本片贯穿始终的一个副主题。纤瘦木讷的戴斯蒙德与年轻貌美的多萝西一见钟情，分享彼此生活中的美好，简单而单纯。面对戴斯蒙德参军的决定，纵有万般不舍，多萝西含泪成全；约定婚日，戴斯蒙德被囚未至，多萝西披纱等待，并始终相信“其他人会退缩，但他不会”；面对戴斯蒙德对不携武器、不伤人的坚持与固执，多萝西理解、尊重并陪伴始终。

羡慕且欣赏影片中戴斯蒙德与多萝西的爱情。羡慕，绝非仅是二人一见钟情的美好，更是二人对待爱情的态度、对于选择的坚持、对于恋人的成全、信任以及不离不弃的陪伴，这种陪伴的力量跨越时空、坚不可摧。美好的爱情，绝非只是和平时期的彼此取暖，更是面对困难与艰险时的相互信任与不离不弃，也是因为有了彼此的存在，我们想要并正在变成更好的人。爱情那么美好，我们有什么理由不去相信、等待和坚持？

慢慢爱

——读《窗边的小豆豆》

Love Tenderly

撰文/李荣峰 图片/文暖



现如今，一年级甚至幼儿园小班的小朋友就已经不是在上各种补习班，就是在去各种补习班的路上，爸爸妈妈爷爷奶奶外公外婆全家总动员轮番上阵，如此爱之切，简称：“一切为了孩子的教育”。在这个人人重视“教育”的大背景下，《窗边的小豆豆》是一部发人深思的作品。

《窗边的小豆豆》是日本女作家黑柳彻子的作品，这是一个真实的故事。她小时候就是小豆豆，是一个被一所小学退了学的怪孩子。让小豆豆退学

的老师 and 很多家长一样，他们认为规规矩矩才是个好孩子。而小豆豆上课不遵守纪律，上课总爱观望教室外面的街头艺人表演，然后对他们大叫“宣传艺人”，引得班里的小同学都挤到窗边；小豆豆喜欢把带有抽屉的课桌拉出来又推进去，不停的弄出响声，以致老师不停的告诫她。总之，小豆豆随心所欲的满足她好奇心，全然不在乎学校的相关规定，在老师眼中这样的孩子不是麻烦就是怪孩子。她的妈妈为了不让她在心里留下自卑的情绪，给她隐瞒了退学的事，到处

给她寻找一所有个性又能容纳她的学校。巴学园，我惊讶于世上还真有这样的学校了。

我深深喜欢巴学园，喜欢小林校长独特的教育理念和教学方式，喜欢这个充满温暖和亲切的不起眼的小老头形象，甚至喜欢顽皮可爱的小豆豆。凭着小林宗作校长独到的教育方针和不懈的努力，他把巴学园打造成了孩子们的理想乐园。这是一所开放、自由、没有束缚的“乌托邦学校”。它的课程、纪律、甚至座位，都与正规

的学校不一样。你可以说它与正规的教育制度脱了轨，却也可以说它给现代教育注入了新的活力。巴学园没有围墙，而是在四周种各种树木作为围墙，大门是两棵非常矮的树！是的，它们是两棵有根的还在成长的树。最奇妙的是学校里的教室，是用废弃的电车车厢改建成的“电车教室”。孩子们在电车车厢里上课，就像是一边学习，一边旅游，没有固定的座位，可以根据当天的心情和方便自由选择自己喜欢的座位，按自己喜欢的顺序自由地学习各个科目，如果上课效率高，在上午就完成了一天的学习计划，老师就会带领孩子们到校外去散步，那是孩子们最开心的事情，在散步中，孩子们看到什么，老师就相应地渗透相关的知识。在与大自然那么亲密、融洽地接触中，孩子的思想被放逐了，心灵被解放了，到处充满着他们的欢声笑语，那是在学校里永远也学不到的。

在巴学园里没有说教，小林先生从学生兴趣入手，真正读懂学生，让学生在不知不觉中学会知识，渴望上学，渴望学习知识。最有心的，有一次校长还请了一个农民给孩子们上课，地点设在了校外九品佛的池子旁边，农民老师给孩子讲起了如何种庄稼，边讲还边在地上做示范，最后大家一起动手干完了播种的活儿，孩子特别的高兴，一个个俨然成了播种的高手了。在以后的日子里，孩子们最关心的就是自己种的庄稼了，他们总会凑到一起谈论自己的庄稼的事。那是多么精彩的一课，相信孩子们定会终身难忘。

在小豆豆来到巴学园的第一天，小林

先生整整听小豆豆说了四个小时的话，而且在那么长时间里，校长先生一次也没有打哈欠，一次也没露出不耐烦的样子，他向前探着身体专注地倾听小豆豆讲话，让小豆豆一下子就喜欢上了小林校长。小林校长的耐心和对学生的尊重让人敬佩不已。然而，如此之耐心，有几个家长能做到？

当小豆豆心爱的钱包掉到厕所里，她拿了长长的舀子，坐在厕所的掏口处，把厕所里的那些东西一勺一勺掏出来，在身边堆成高高的小山时，校长先生竟只是简单地对小豆豆说：“弄完以后，要把这些全都放回去啊。”没有惊讶、没有呵斥、没有生气、没有嫌弃，只说了一句“要把这些全都放回去啊”，小林校长的这看似及其简单的举动，既充分满足了小孩子的好奇心，狠狠地完成了小豆豆的心愿，还把小豆豆当作一位很有人格的人来尊重。这不仅使小豆豆从这件事中获得了极大的满足，也从此改掉了上厕所时低头往下看的坏习惯。然而作为家长的我，却多少次在孩子掉了东西，或者遇到困难时总是帮他代劳了，或者狠狠训斥了一顿。往往，大篇的说教，严厉的督促效果未必好，其实，无形无声的教育才更能打动孩子。

为了孩子可以尽情的玩耍，而不用怕弄破衣服，弄脏衣服。小林校长总是对巴学园的学生家长们说，让孩子们穿上最差的衣服来学校。为了满足孩子涂写的乐趣，而不在别人家的围墙上或大路上乱写乱画，小林先生会在上音乐课时，将孩子们集中到礼堂，在礼堂的地板上尽情涂画，上完课后

大家一块用拖把或抹布把地板擦干净。也因为这个缘故，巴学园的学生都知道乱涂乱画后再收拾干净非常不容易。小林先生没有要求孩子们刻意的去做什么事情，他总是努力的寻找一些可以让孩子们更容易接受和愿意接受的方式去引导他们。这让我想起我国的陶行知先生，他鼓励孩子的奇思异想，肯定孩子的创造力，他要求老师也能变成小孩子，平等地和小孩子一起玩耍、一起劳动，站在小孩子的角度去体会他们。

为了让孩子们能够在别人面前清楚、自由、毫不羞涩的表达自己的想法，小林先生组织学生在午饭时讲话，讲什么都可以。他通过平实的语言耐心启发那个饭前无话可说的孩子，在他的鼓励下那个孩子也有话可说了。小豆豆在别人眼中时常犯错，并不算是好学生，而小林校长每次见到她都会说：“你真是一个好孩子”于是小豆豆也觉得自己是个好孩子，或许正是这句宝贵的话决定了小豆豆的一生。没有华丽的词藻，没有跌宕的情节，没有刻意的遮掩，作者平实朴素的文风，小豆豆随心所欲的流露，巴学园里亲切、随和的教学方式，使我的心头流淌着温暖的感动。童年，在每个人的眼中，都应该是美好的，它代表着天真无邪，充满乐趣、可以无忧无虑地享受无尽的欢乐。或许，在每一个成年人的心中都有一个童年的小豆豆，那天真、善良、纯洁、自然的小豆豆。或许，放慢急功近利的脚步，真正地从心里去体会孩子，理解孩子，以一名孩子的视角去看世界，学会对孩子慢慢的爱，我们会得到的更多。✕

明星叫人多读书

Stars Call On People Reading More Books

撰文/田久强 图片/Rita



听说，前不久英国《哈利·波特》的女主角艾玛·沃特森，将自己喜欢的书放在地铁的任一角落，并在书中夹上留言纸条，以此来推广地铁阅读和全民读书，在网上引起了不小的轰动。忽如一夜春风来，千树万树梨花开。据报道，鲁豫、黄晓明、徐静蕾、张静初等不少各界明星，分别在北上广等各大城市的地铁，同时上演了一出出中国版的明星“丢书大作战”。

上下班途中，在地铁里拿本书或拿份报安静地阅读，曾经是不少上班族的美好记忆。不难想象，而今这场类似冰桶挑战、颇具娱乐性的“图书漂

流”活动，一旦与纸质书籍这种彰显文化气质的载体相结合，再叠加上明星的耀眼光环，传播效应不可小觑。我认为，在越来越多的人们日益变成手机控、低头族的当今互联网时代，各路明星“地铁丢书”活动具有积极的意义，就犹如在碧波荡漾的水面仍下一块石头，虽不能掀起全民阅读的浪潮，但足以将人们的目光引回到书本，其激起的阵阵涟漪或许能触动一些向往纸墨的心灵。

记得全国政协常委、中国教育学会副会长、苏州市副市长朱永新教授说过：“一个人的精神发育史就是他的阅读史，一个民族的精神境界取决于

国民的阅读趣味，一个政权的视野远见于官员群体的阅读水平”。由此可见，养成一个良好的阅读习惯，就等于在我们内心安装了一台助力成长的强动发动机，因而阅读不仅关乎个人成长，还关乎民族未来、关乎国家长治久安。

记得有调查资料显示：犹太人平均年读书量为64本、日本人为40本、美国人为21本，而中国人仅为4.5本，是日本人的近九分之一……换言之，近些年来我们离纸质书籍渐行渐远，而在日本地铁上，人们不是闭目养神就是在看书。如今，明星“地铁丢书”是把书籍传给地铁上的芸芸众生，让大家在地铁上也能阅读，并希望将这种阅读的风气传递开来，让书香文明搭上时代的列车。

尽管明星“地铁丢书”可能还存在着这样或那样的种种缺陷与不足，诸如地铁的人流量太大，挤得就像个沙丁鱼罐头一般；人们上下班太过匆忙，没有什么时间静心下来看书；书籍可能受到损坏，抑或被人“顺走”、或被打扫卫生的阿姨收走等种种可能。但是，不管怎么说明星们在不懈地努力着，力图通过这样的活动，再次唤起众多上班族能利用通勤时间开卷读书，呼吁更多人能够将热爱阅读、乐于阅读的氛围传递开来，并将这种阅读习惯传承开来。✿

读《曾国藩的正面与侧面》

Read The Book "Zeng Guo Fan's Positive And Negative Side"

撰文/戴敏敏 图片/安安

最近看完的《曾国藩的正面与侧面》让我印象颇深，比起曾经看过的很多有关他的传记，这本书算是另辟蹊径，书中的曾国藩，很讨人喜欢，笨拙而勤奋，耿直而圆滑，清廉而又不失人情，是一个励志成为圣贤也一直以圣贤的要求管理自己的孤独寂寞冷的老头。看完整本书我对曾国藩留下了深刻的印象，情不自禁的为他贴上了几个标签。

他的勤与恒。他说天下事，无论什么，要做出样子，必须有两样，规格和精熟，两样都是从勤与恒中来的。他天资并不聪明，光考秀才就考了7次，但可能就是这种“笨”才成就了他，因为自知平庸，就想用努力来弥补，他恪守圣人之道，每日楷书写日记，每日读书十页，每日记茶余偶谈一则，无时无刻不自我反思，不仅时时自我监督，还把日记给朋友看，把自省内容给家里人看。直到生命最后一刻，依然战战兢兢地看自己的一言一行。这种坚定的意志常人简直难以想象。

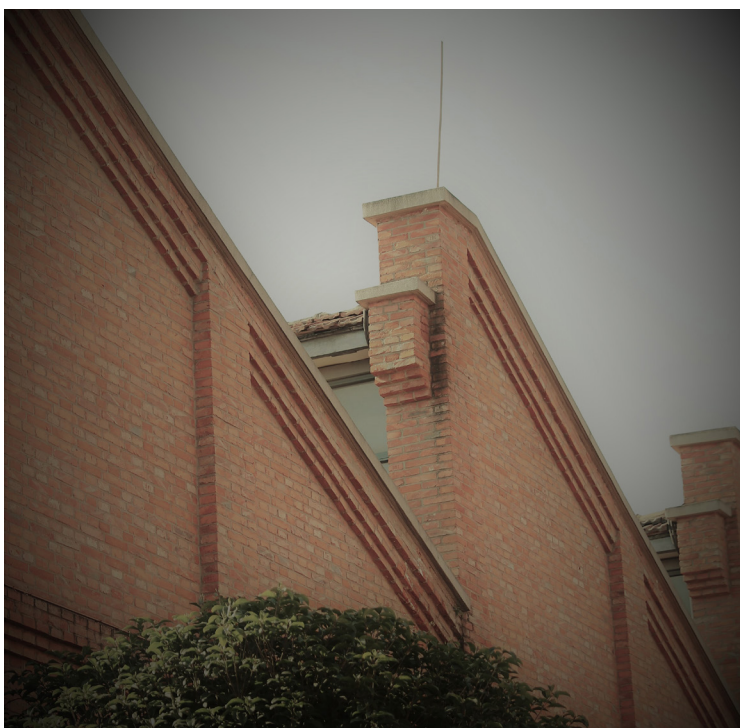
他灵活处世，大智若愚。青年时期的他更像是一个棱角分明的愣头青，枉有一腔热血却完全不知收放的分寸。所以，也曾吃大亏，差点丢官丢命。可是，圣人之于普通人不同之处，在于他自省的智慧、学习的能力以及敢于改变的勇气。40多岁的他在家闭关一年多，看老庄哲学，10年官场

生涯在他内心翻来覆去放映数万遍。然后，他蜕变了，变得圆润豁达、八面玲珑。但难得是蜕变后的他并未成为一个面善心硬的厚黑学家，他依然秉承着“诚，敬，恕，浑，不嫉妒”的原则对待朋友，即使经历重重波折磨难，他仍旧保持着那颗对君主百姓的赤子之心。

他好读书，博采众长敢于批判。他从早期的朱子理学到后期的老庄哲学，从易经、算命看相风水神鬼到西方文化，他都有浓厚的兴趣，平时生活简朴，但对买书却非常舍得，还特意修建了藏书楼。他谦虚，嘱咐后人“不可轻率评讥古人”，但他并非主张对书籍思想全盘接收，而是主张“没有调查就没有发言权”，他重思虑分

析，凡事必正反两面细细思量才下判断。每下结论前必先学习，批判别人前必先自省。他一生注重“研几”，实属难能可贵。

当然，曾国藩的优点远不止于此，对他的批评也从未停止。我只是觉得在闭塞的晚清，曾国藩是了不起的，他已经尽了自己的能力做了他所能做的。而且，即使是无意成为圣人的普通人，我们依然可以从他身上学到很多。他用一生告诉我们，无论如何被时代裹挟，被动中仍有主动，纵然不成圣贤，心中也要有一团火。柴静点评的好“岁月让人从批判走向了建设”，是的，少浪费些时间批判，多花些时间建设，相信你我都能收获更多。✕



品味遗憾

Taste “Regret”

撰文/任敏 图片/枫



“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全”，生活中每个人都会有这样那样诸多的遗憾，不可能十全十美的，就看我们怎么对待遗憾了。有的人沉溺在遗憾的痛苦中患得患失不能自拔，有的人却能正视他的存在，用平常之心去对待遗憾，就不会为一些事情耿耿于怀了，也不会因为理想未能实现而一蹶不振了。

苏东坡的“鲈鱼无骨海棠香”，这是作者的幽默，生活中鲈鱼味道鲜美却多骨，海棠娇媚却无香。人生在世，不如意的事十有八九。遗憾乃人生的

一门必修课，没有遗憾的人生不是完美的人生。正是因为有了遗憾，才会有执着的期待和美好的向往，才会激励自己不懈的努力。遗憾，温润了岁月，丰盈了人生路。只有意会了鲜花的调谢，才会更加珍视花朵盛开时的温馨美丽，只有感悟了人生的苦短，才会更加珍惜生命，拥抱真情。只有走在泥泞的道路上，才能留下我们坚定的足迹。岁月，在弥补遗憾中度过；生命，在领悟真谛中升华。

遗憾是人生交响曲中的一段插曲，无法避免，我们要做的是要善于周密思

考，用心谋划，尽可能地减少遗憾的发生。但当遗憾真的发生了，与其自怨自艾，不如放开胸怀去接纳他，把遗憾化为动力，激励自己充分利用自身的优势，加倍努力，等待机遇的到来。

尽管不是所有的播种都预示着收获，所有的努力都意味着成功，但只要我们努力过争取过，就无愧于人生。泰戈尔曾说过“如果你因为失去太阳而流泪，那么你也将失去群星”，所以我们应该坦然面对生命中的遗憾。✕

Poetry

安静

黄唯君

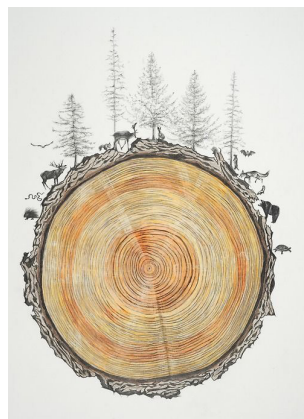
一杯茶的由浓转淡
闻者略香
品者寂然



年轮

张航

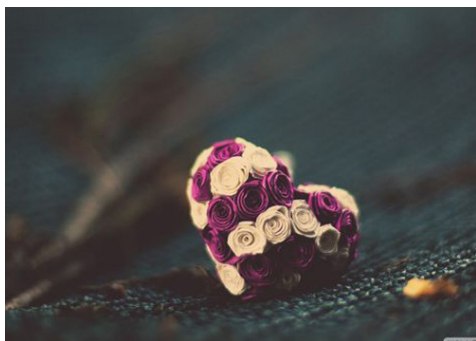
一圈，一圈
捆住了——
时间



执手

汤颖洁

花开花落 云卷云舒
每一个似水流年
因为有你而幸福绵延



水乡

颜超

轻墨淡染倒影里
一叶扁舟悄然掠过
怕惊了你在水墨中的浅眠



Coincidence In The Trip

旅游中的巧遇

撰文/图片 四维

日前，我在上海人民广播电台录制《放心去旅行》节目时，顺口说道：“我们抵达南非开普敦的那天，正好碰上南非大选日，当地放假一天，所以道路很通畅……”

主持人小窗和编辑小陈互相对视了一下，莞尔一笑，戏谑地对我说：“怎么您在旅游途中经常有巧遇的呢？”

是啊，旅游中遇到的每段经历都可能是一段传奇、一个故事。其中有些经历是可以期待的，但更大的快乐是无意中撞到的巧遇。这种快乐的感觉只有自己发现、体会和享受，才是最重要的。

Recently When I recorded the program “Feel free to trip” in Shanghai People Radio Station I said : “The day when we arrived at Captain South Africa is General Election Day. Thus the road is smooth.”

Anchorman Xiao Chuang smiled to editor Xiao Chen and said: How can you always have adventure and coincidence in trip

Well every experience in trip may be a legend or a story and it is happier for you to meet coincidence. It is vital for you to feel and enjoy the coincidence.

老爷车巡游





法国老兵与他们的后代

法国老兵与其后代们

凯旋门是巴黎的著名建筑，又被称为雄狮凯旋门，位于戴高乐广场的中央。巴黎市区的12条大街以凯旋门为中心，向四周放射，气势磅礴，成为欧洲大城市的设计典范。

凯旋门正如其名，是一座迎接外出征战的军队凯旋的大门。它是现今世界上最大的一座圆拱门。凯旋门高49.54米、宽44.82米、厚22米，它只有一个拱洞，其规模超过了罗马的康斯坦丁凯旋门。凯旋门的每一面上都有巨幅浮雕，有4组以战争为题材的大型浮雕：“出征”、“胜利”、“和平”和“抵抗”。浮雕中最著名也最精美的一幅就是位于面向香榭丽舍大街一面右下侧的那幅浮雕，上面描绘了1792年义勇军出征的情景，这一名作取名《马赛曲》。

“无名烈士墓”位于凯旋门正下方，兴建于1920年11月11日（第一次世界大战停战两周年纪念日），里面埋葬着一位在这次大战中牺牲的无名战士。他代表了整个大战中死难的150万法国官兵。

烈士墓没有墓碑，仅在地上镌刻有一行简单铭文：“这里安息的是一位法国士兵，他是在1914—1918年间为祖国牺牲的（ICI REPOSE UN SOLDAT FRANÇAIS MORT POUR LA PATRIE 1914—1918）”。

每年的7月14日，法国举国欢庆国庆节时，法国总统和游行队伍都要从凯旋门下通过；每逢11月11日第一次世界大战停战日等重大纪念日，法国总统也会亲临烈士墓，向无名烈士献花哀悼。

在第一次世界大战停战日的前夕，法国就会有各类纪念活动不断地在凯旋门举行。去年的10月30日上午，我遇上的一场纪念仪式，就是在凯旋门《马赛曲》的浮雕下举行的。100多位法国老兵和后辈们组成的队伍排成长长的两列，在雄伟的凯旋门下十分庄重和壮观。

我在纪念仪式开始前就赶到了现场，看到不少精神抖擞穿着军队制服的老兵在互相倾谈，穿的制服有黑色的，也有灰色的，式样不尽相同，表明是不同时期和不同兵种的制服。他们头上戴的军帽有大盖帽、无檐帽、船型帽……还有戴着钢盔的！

有些老兵在胸前特意佩戴了象征荣誉的各类勋章，最多的佩戴了四五枚。他们中年龄最大的已有



意大利建军节

80多岁了，但仍精神矍铄。穿着制服的士兵还有意气风发的中年人、朝气蓬勃的英俊的青年人。

这些精彩的画面太感人了，我按着照相机的快门不停地抓拍，拍摄了许多好照片。其中最满意的一幅照片，我取名为《法国老兵与其后代们》。他们在年龄上相差整整有4代人，每个人的神情都透露出阳光、坚毅和自信。1名小男孩手举法国国旗和老兵们手持的五彩旗帜，为整幅照片的构图增添了欢快和希望的色彩。

观摩意大利建军节

我还在读小学的时候，就记住了一句名言“条条大路通罗马”，它很形象地表明了古罗马帝国在鼎盛时期的强大地位。据说，当时从意大利半岛乃至欧洲的任何一条大道开始旅行，只要不停地走，最终都能抵达罗马。更有趣的是，古罗马统治者为了调兵遣将的方便，下令在大道的两旁种上大树，以便为行军的士兵遮挡炎热的阳光。相传“条条大路通罗马”这句话，最早出自罗马皇

帝尤里安之口。

11月4日，是意大利的建军节。那天上午，我们抵达了意大利的首都罗马。罗马是意大利的政治、经济、文化和交通中心，是世界著名的历史文化名城，古罗马帝国的发祥地。

古罗马竞技场遗址是世界八大名胜之一。气势恢弘的古罗马竞技场建于公元72年，由8万名俘虏历经8年修建而成，又被称作罗马斗兽场。它占地面积约2万平方米，围墙高57米，相当于现代19层楼房的高度。这座庞大的建筑可以容纳近9万名观众，历史上是进行斗兽、竞技、赛马、阅兵和歌舞表演的场所。现在，在大门的入口处前，有身穿铠甲、手持盾牌长矛的武士与游客合影，场景仿佛从现代一霎那间穿越到了古代。

从古罗马竞技场遗址往北走不远，就到了著名的威尼斯广场。它是罗马最大、最漂亮的广场，呈长方形，长130米，宽75米。

我还未进入广场，就看到警察已经在马路上拉起了警戒带，禁止车辆进入。广场四周的警戒线外站满了行人，人山人海，他们神情兴奋地交谈着等待着。看此情景，于是我也激动地加入了等待的人群中。

威尼斯广场的正面是一座巍峨的白色大理石建筑，它是完成意大利统一大业的开国国王维克多·埃曼纽尔二世的纪念堂，是为了庆祝1870年意大利统一而建造的，耗时25年才建成。72米长的长廊上，16根15米高的石圆柱形成的弧形立面是它最精彩的部分，廊壁上刻有庆祝第一次世界大战胜利结束的浮雕。走廊两端各有4匹铜马，拉着双轮战车，由胜利女神驾驭。中央骑马的人物塑像是维克多·埃曼纽尔二世。建筑物上面有两座巨大的青铜雕像，右边的代表“热爱祖国的胜利”，左边代表的是“劳动的胜利”。1921年为纪念为国牺牲的英雄，在纪念碑基座下增建了无名英雄墓，有两把熊熊燃烧的不息的火炬始终陪伴着无名英雄。

上午10点，广场上有数支不同军兵种的官兵在等待受阅，通往纪念堂的宽大台阶上有仪仗队的40名卫士分列两旁。庆祝仪式开始后，领导人向无名英雄墓敬献了花圈。此后，9架战斗机凌空而起，展现了精彩的飞行表演，飞机尾部在湛蓝的天空划出一道道美丽弧线的七彩尾烟，吸引了全场人员的目光，赢得了阵阵欢呼声。

庆祝仪式的另一个高潮是：天空中飞来了一架直升机，一名跳伞员打开了降落伞，携带着旗面为绿、白、红三色平行相等的竖长方形的一面巨大的意大利国旗从天而降，精准地在广场中的一片草坪上着陆，国旗覆盖住整片草坪。主席台上观看的领导人和全

场市民们爆发出了热烈的掌声！

更凑巧的是，跳伞员朝我们这个方向疾步走来，原来有位军官就站在我的身旁，这位40来岁的跳伞员是来与他交谈的。我连忙微笑着向这位军官请示：“我是来自中国的记者，能否给这位英雄拍张照片？”这位军官欣然点头，并征得了跳伞员的同意。于是，我抓紧时机给这位英俊的名叫GIOSEPPE的跳伞员拍照，并与之合影，请他签名留念。这种机遇真是非常难得呀！

我随后来到著名的西班牙广场，这里有全欧洲最长和最宽的阶梯，共有137格阶梯。西班牙台阶因由美国电影《罗马假日》的拍摄放映而更名闻遐迩，其中著

名女演员奥黛丽·赫本在西班牙台阶上吃冰激凌的镜头为这里增添了浪漫的气息。因为当天庆祝意大利建军节的缘故，西班牙广场上有一支60余人的军乐队在演奏，激昂的乐曲传扬得很远很远……

西班牙龙达情人节

龙达是位于西班牙安达卢西亚腹地的一座小城，其老城建立在瓜达莱温河谷两侧的750米的悬崖峭壁之上，一栋栋白色的房屋在蓝天白云的衬托下，给人一种惊心动魄的壮美之感。

那年5月31日（周六）的上午，我们到达了这里。适逢当地举办每年一度的情人节（罗曼蒂克节），节日日期为每年5月份最后的周

龙达情人节



五至周日，连续举行3天，周边的群众都会闻讯赶来赴节。

12点整，情人节活动仪式正式开始，主席台设在广场教堂前的平台上。2位穿着猎人服装的男子持着猎枪朝天鸣枪，在欢呼声中，一对新人在牧师的陪护和亲友的陪伴下，缓步兴奋地走向教堂。他们将现场主演一场有关爱情主题的话剧。

龙达小城满街都是穿民族服装的女子和汉子。据说，这些民族服装他们平时也舍不得穿，因为都是手工精心制作的，贵的一套服装要6000欧元，便宜的一套也在4500欧元左右。一些孩童踢踢踏踏地当街跳起弗拉明戈舞，西班牙女郎的美貌、奔放、热情和微笑，男士们的彪悍、潇洒，配上得体的各式民族服装，万千风情尽被收入游客的镜头之中。

我们参观完著名的天然峡谷断崖回到集合点时，旅友陆女士急匆匆地赶来，她在忙于逛逛集市和观看赛马，集市和赛马都是因情人节而特地组织举办的。当我们向她声情并茂地描绘峡谷断崖的壮观时，她很淡定地回答道：“这些景点我下次还可以来观看，情人节你下次还会遇上吗？”

巴黎国际马拉松比赛

2014年4月6日(星期日)，我们预约了上午11点参观巴黎卢浮宫。旅行车从宾馆出发行驶1个小时后快接近市区时，驾驶员突然发现周边有些道路实施了交通管制，为此绕了不少路，警察也比平日多了不少。经询问，方知当日举行巴黎国际马拉松比赛。

巴黎国际马拉松比赛是世界上著



巴黎马拉松比赛

名的马拉松比赛之一，参加者逾2万人。全程距离26英里385码，折合为42.195公里。鸣枪起跑点是香榭丽舍大道旁的Rue Galilee，东西向的路线横穿整个巴黎，沿途经过协和广场、卢浮宫、凯旋门、艾菲尔铁塔等诸多地标性建筑和名胜。

因为交通管制汽车无法通行，好在距离卢浮宫也不远了，驾驶员就让导游带着我们步行前往。于是，我们正好得以与参赛的各国运动员零距离接触。

我选了个制高点登上摄影，只见大街上长跑队伍浩浩荡荡，人头簇拥，运动员们在奋力奔跑，望

不到头尾。我们在一起的旅友们禁不住为身边的选手们连连呼喊“加油！”各国选手边奔跑边向我们投之以友善的微笑。同伴中一些人也装模做样地做出跑步状，与身边的运动员合个影，以此留下难忘的瞬间。

尽管之后我们参观卢浮宫迟到了20分钟，但没有人感到遗憾，还沉浸在观看马拉松运动的兴奋中！

巧遇MINI100周年老爷车巡游

2013年3月29日上午，我们在英国牛津旅游时，巧遇“庆祝MINI诞生100周年老爷车巡游”，目睹了上世纪各个年代问世的各款式



MINI车浩浩荡荡，大开眼界。

从1913年起，MINI的英国牛津工厂就开始生产在全世界都很知名的MINI小车。当年3月28日，第一辆昵称为“Bullnose”的Morris Oxford轿车，就是在牛津生产的。MINI与英国的社会和文化都有着密不可分的关系。截至2013年3月28日，最新的牛津工厂生产的汽车已超过1165.5万辆。

布罗德街区是牛津的文化、旅游景区之一，刚进入街口，我们就见到路口中央临时放置了一块红底白字的交通指示牌“自行车推行（Cyclists Dismount）”，有人在维持秩序。放眼望去是

一长溜的老式车辆，每辆车前保险杠的显眼位置上固定着艺术标牌，上面黑底白字写着：“100 YEARS CAR MAKING IN OXFORD 1913-2013 29th March 2013”，其中100中的“00”用彩色绘就。

一打听，原来当天上午牛津正在举行“庆祝MINI诞生100周年老爷车巡游”，有40辆MINI牛津工厂上世纪各个年代生产的老爷车参加巡游，有奥斯汀、吉普、子弹头、敞篷车等等，一辆接一辆地缓慢驶过，两边挤满了围观和摄影的人，还有不少人纷纷以老爷车为道具摄影留念。

在巡游中，一辆蓝色车突然熄火了，毕竟这些车年代已久。白发苍苍的驾驶员胸有成竹地下车后鼓捣了几十秒后，车就又启动前行了。最后两辆车的后座位两侧往外各打着一面英国国旗，迎风飘扬，作为压轴车。

驾驶车辆的车主们大部分已年过花甲，一位Mr. RONALD MOBBS先生特意向我们展示了车辆的登记牌，这辆车竟是1933年生产的Morris品牌。这些车辆都是私家车主们的“宝贝”，他们自愿报名开车参加巡游，为的是分享庆祝牛津MINI诞生100周年的荣耀和快乐。而我们则是有幸见识了各式老爷车的风采！❌



美丽的匈牙利姑娘

The Water-Splashing Carnival Of Hungary

匈牙利水泼狂欢

撰文/图片 沈润发

复活节是最古老最有意义的基督教节日之一。它象征着春天的到来，生命的复苏和重生。在多数西方国家里，复活节一般要举行盛大的宗教游行。游行者身穿长袍，手持十字架，赤足前进。他们打扮成基督教历史人物，唱着颂歌欢庆耶稣复活。提起匈牙利人的复活节，那特殊别致的方式，就是水泼美女迎春了。

Easter is one of the oldest and meaningful festivals of Christianity which means the coming of spring and reviving of lives. In most western countries religious parade will be held on Easter. The people in parade always wear gown hold Cross and walk with bare foot. They act as the historic roles in Christianity sing holy songs to celebrate the revival of Jesus. Talking of the special part of Hungary's Easter it is the water-splashing to beauty.

走进美丽的鸭石村

复活节这一天，在匈牙利最有趣的地方恐怕是“鸭石村”了。这是个古老的山区小村庄，位于布达佩斯东北方向约120公里处，靠近斯洛伐克边界。这个村庄已有200多年的历史，因较好地保留了当年古朴的原貌，再加上小村庄山顶上还有一座有700多年历史的古城堡，因此，这个小村庄自然就成了远近闻名的旅游景点。复活节同时也是小村庄的民俗活动节，吸引了八方来客。

经过两个多小时的颠簸，我终于到了鸭石村。小村子建在马特拉山的半山腰上，村外有个挺大的停车场，停车场边上还有一家用白石头砌成的旅店。走进小村，果然到处都透着一种古朴的韵味。村中唯一的一条街道顺山势自下而上，街道是由山上出的一种白颜色的、不规则的石块铺



春姑娘

成，由于人们长年的踩踏，有的地方已磨得又光又亮，而有的地方已是坑坑洼洼，昭示着岁月的苍桑。沿着街道两侧的房子也都是用白石头砌的，而房顶盖的却

不是瓦，而是大约半米厚的一种茅草。据说用这种茅草盖房顶的房子冬暖夏凉。窗户对着街道的房间不是客厅就是餐厅，几乎家家都有老式的壁炉，还有古朴的

彩蛋郁金香



大餐桌、木椅子等家具，有的墙上还挂着整张的野熊皮或带着犄角的野鹿头骨等饰品。虽然各家的家具都较简单，但窗明几净，一尘不染。村民们的房前或屋后都有个小院子，里面种满了花花草草，有的还种着蔬菜，这些植物都被侍弄得非常整洁，显得生气盎然并透露出农家气氛。

友好善良的人们

村民们的服装也别具特色，不同年龄的男女各有自己的装束。年轻姑娘上身穿绣花短袖白衬衣，外罩浅色紧身马甲，腰扎绣花宽布带，下穿色彩鲜艳的百褶裙，外罩深色绣花短围裙，足蹬长统黑皮靴。当游客和她们迎面时，她们还会很优雅地双手扯着裙

角，轻轻一曲膝，给你行个欧洲式的古典礼。已婚的妇女服饰与姑娘们相同，只是衣料的色彩趋于深沉，唯一的不同是她们戴缀着流苏的船型绣花头饰，作为已婚的标志。相比之下，老年妇女的服饰要暗淡得多。她们一律穿黑衣、黑裙、黑袜、黑皮靴，头戴黑色三角巾。男人们则不论年龄大小，都穿肥肥的长袖绣花衬衣，外套绣有红边和缀着圆钉的黑坎肩，下穿黑长裤，腰系绣花黑围裙，足登长统黑皮靴，头戴窄边黑呢帽，一派威风凛凛的样子。

正式节目开始了。节庆活动首先从村中央的教堂开始。那是一个不大的尖顶教堂，相当简陋。中

午12点刚过，教堂的钟声响起，村里的男男女女三三两两地聚到那里，听一位神父布道，人人显得十分虔诚。布道之后又一起祈祷。这时街上的欢庆活动也开始了。先是全村的男女老少开始宗教游行。游行队伍由身穿长袍、手持十字架的神父带领，沿着小街，唱着颂歌欢庆耶稣复活，队伍中还有一支小乐队用匈牙利的民族乐器进行伴奏，洋溢着节日的喜庆气氛。最热闹的，要数在村中央的小广场。这里搭起了一个露天小舞台，村中的少男少女跳起了热情奔放的恰尔达什舞，他们的队伍不断变换，伴随着欢快的节奏，一会儿站成长排，一会儿转圈，并不时发出一声声“呀喏、呀喏”的欢叫。另外还有

泼水祝福





水泼狂欢

双人舞，一位身穿花上衣、蓝长裙的姑娘伴着一个穿黑衣裤、头戴黑礼帽、足登黑皮靴的小伙子翩翩起舞。他们在悠扬的乐曲声中，跳着徐疾旋转的舞步，时而行云流水，时而快捷利落，配合得珠联璧合，博得了观众的阵阵掌声。上了年纪的妇女们唱起了古老的民歌，她们唱的大都是情歌，花、鸟、樱桃、情人之类的歌词反复出现。这些民间歌舞家表演时都很投入，其神态尤其动人，充满着幸福感。

迎春祝福的水泼美女

按照习俗，复活节那天，男人要向女人身上泼水，其本意是表达良好的心愿，即在大地上回春的日子用清水将女人在冬天沾上的晦气和疾病冲洗掉。后来，这一习

俗又演变为男青年以泼水向姑娘表达爱慕之情。因此，哪个姑娘在复活节那天被泼水越多，说明她备受周围男人的喜爱，也就越荣耀。随着时间的推移，这种用凉水泼身的做法已被逐渐淘汰，而代之以男青年向姑娘头上洒香水，姑娘则向男青年回赠彩蛋。在鸦石村，我看到一些小伙子手提水桶，在姑娘们后面追逐着泼洒。有的姑娘早被浑身淋透，但却笑得非常开心。她们往往得及时赶回家，因为可能会有向她们身上泼水的小伙子登门拜访。这时姑娘们要宽容大度、平等对待，不得厚此薄彼。来访的小伙子不仅能与姑娘攀谈，临走时还能得到一只由姑娘亲手绘上各种图案的彩蛋。不过，在彩蛋上往往大有文章，只有善解人意的小

伙子才能看懂她的暗示并有幸成为她的情郎。

伴随着复活节的这个习俗，匈牙利民间还形成了许多优美的“泼水谣”。小伙子们走在路上或是到了姑娘家门口，一齐欢快地高声念着已经人人熟悉的这些民谣，更加增加了情趣和欢畅。我记得有这么一段：“我一大早就上了路，现在已是饥肠漉漉；双脚已经走得很累，快快让我给你泼水；白色的小兔、红色的鸡蛋，泼完水要亲你的脸”。☒

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。

《叔本华的辩论艺术》

叔本华 著

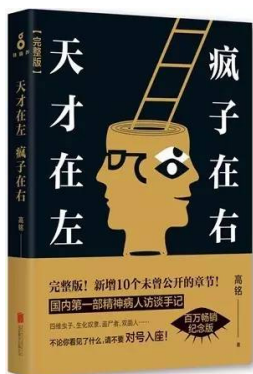


叔本华认为，无论主张是对还是错，所谓辩论，就是在彼此思考的激战中，大力维护自己的主张。因之，必须让争论成为一种艺术。诚如击剑者在决斗时关心的并非谁是谁非，而是如何出招与接招，辩证法也一样，它是一种思想的剑术，在针锋相对之际磨亮智慧，让论点听来言之有理，早一步看穿对手策略，识破并化解言语的诡诈。

为此，叔本华以西方先哲的辩证与逻辑为出发点，归纳出38种辩论招式，涵盖哲学、心理学、逻辑学、修辞学等学科领域，以绝妙的方式引领读者理解辩论的艺术。全书妙语如珠、睿见迭出，读来饶富兴味。

《天才在左，疯子在右》

高铭 著



这本书，是国内第一本具有人文情怀的精神病患访谈录。

这本书，是一群误入歧途的天才的故事，也是一群入院治疗的疯子的故事。

这本书，是作者高铭耗时4年，和数百名“非常态人类”直接接触后，以访谈形式记录了生活在社会另一个角落的人群（精神病患者、心理障碍者等边缘人）的所思所想。

高铭说：“有人说这本书有意思，我觉得这本书不好玩，我在写一个大悲剧。”

等你跟随作者的笔触阅人无数之后，你就会发现，天才和疯子或许真的只有一线之隔。

《不属于我们的世纪》

[美]马修·托马斯 著



作家马修·托马斯（Matthew Thomas），出生于美国纽约，毕业于芝加哥大学。《不属于我们的世纪》是马修倾注10年心血完成的小说处女作，故事围绕着爱尔兰裔美国女人艾琳的一生展开。在丈夫身患早发性阿尔茨海默病之后，家庭三人的生活与个人追求都遭受了强烈的冲击，作者淋漓尽致地刻画了普通中产阶级家庭的现实矛盾与痛楚。这本史诗色彩的家庭小说，流动着深沉而动人的情感，更浓缩着美国社会半个多世纪以来的民生百态和世事变迁。

2013年4月，《不属于我们的世纪》成为轰动伦敦书展的话题大书，西蒙·舒斯特以超过百万美元的天价买下版权，其电影版权由好莱坞第一文学制片人斯科特·鲁丁购得。作品于夏天一经问世，便获得极高评价，同时入围包括弗莱厄蒂-邓南首作奖、英国弗里奥文学奖、英国布莱克纪念奖、都柏林国际文学奖、卫报首作奖在内的多项大奖提名，并荣登《纽约时报》《华盛顿邮报》《出版人周刊》《娱乐周刊》等年度最佳畅销小说榜，收获赞誉无数。

《梦里花落知多少》

三毛 著



《梦里花落知多少》记录了荷西意外去世后三毛的孀居生活，共二十三篇，展现了三毛渐渐走出人生低谷，再次坚强面对生命的心路历程，这段时期三毛的文学创作也达到了高峰。

《苏菲的世界》

乔斯坦·贾德 著



《苏菲的世界》是一本关于西方哲学史的长篇小说。它以小说的形式，通过一名哲学导师向一个叫苏菲的女孩传授哲学知识的经过，揭示了西方哲学史发展的历程。

本书的作者乔斯坦·贾德，是一位世界级的挪威作家。1991年本书出版后，便成为挪威、丹麦、瑞典和德国的畅销书，目前已被翻译为四十多种语言，全球销售量超过三亿册。

本书即是智慧的世界，梦的世界。它将会唤醒每个人内心深处对生命的赞叹与对人生终极意义的关怀和好奇。

STRATASYS 携FDM家族最新成员F123系列亮相

3D打印和增材制造解决方案的全球性公司Stratasys Ltd.上海分公司正式在国内发布了全新的基于FDM技术的专业、多功能3D打印机F123系列（F170、F270和F370），旨在实现更智能的原型制作，帮助团队更有效地进行专业快速原型制作。

Stratasys F123系列可以让任何用户，无论其是否具有 3D 打印经验，均可使用一系列工程级 FDM 3D 打印材料构建耐用、精确的原型。单台 F123 系列 3D 打印机就能解决从初始概念验证到设计验证和最终功能性能测试的完整原型制作流程，以确保产品设计在制造前得到彻底的评估和认可，有助提升产品质量并缩短交货期。

在消费产品、航空航天、汽车和其他关键行业中，设计团队在产品设计和研发中扮演了非常重要的角色。Stratasys最近的调研显示，易用性、便捷性和材料选择是团队中更广泛采用3D打印制作快速原型的优先考量因素。F123系列满足了上述需求及其他的快速原型要求，有助提高产品设计和研发中3D打印技术的使用率。



全新的Stratasys F123系列结合了优化的用户体验和工程级质量，实现端到端的快速原型制作流程



浦江郊野公园一期预计6月底开园

浦江郊野公园一期开园范围为5.82平方公里，是上海7个先行试点建设的郊野公园之一，也是上海规划建设各郊野公园中最靠近市中心的一个，距离人民广场约20公里。公园2016年2月开工建设，计划2017年6月底开园。主要为沈庄塘—浦业路—昌林路—浦星公路—联跃路—浦锦南路—申嘉湖高速和黄浦江涵养林围合的区域。

建成后的浦江郊野公园将是上海首个大规模秋景公园。公园将从秋叶、秋花及秋水三方面来打造秋季景观。公园将种植银杏、红枫、栾树等各种彩叶树，将形成沪上难得一见的“秋林”。其次将营造发达的生态水系，并种植各种水生植物，让市民观赏“秋水”景色。同时，公园还将引入农家果园，市民可观赏、采摘、品尝、购买各类“秋果”，体验秋日收获的乐趣。

TripAdvisor(猫途鹰) APP餐厅功能全新升级

日前全球领先的旅游规划和预订平台TripAdvisor(猫途鹰)宣布全新升级其网站及APP的海外餐厅相关功能，助力中国用户解决海外旅行就餐时面临的一系列问题，享受更美好的海外就餐体验。

以此为品牌的宣传视频同期发布，以中国游客面临的海外就餐问题切入，由TripAdvisor（猫途鹰）的真实用户点评改编，将TripAdvisor（猫途鹰）APP具备的海外目的地丰富信息及强大功能生动展现，为中国用户提供中英双语推荐菜和海外餐厅一键订座等全新升级服务。

根据TripAdvisor（猫途鹰）此前一项针对中国出境游客的调查显示，海外旅行就餐时面临的困难有：不知道当地哪些特色菜品好吃（63%）、看不懂菜单（50%）、和服务员沟通有困难（26%）。虽然是在海外旅行，仍有近1/3（30%）的人表示他们想要知道哪里能吃到中餐，另有68%的受访者表示他们希望餐厅能为客人进行一些菜品的组合或推荐。

香港半岛酒店雕塑展

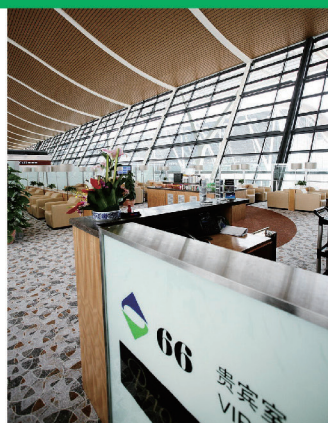
香港半岛酒店推动公共艺术欣赏文化不遗余力，连续第四年呈献“艺术情牵半岛心”项目，与英国皇家艺术学院（Royal Academy of Arts）合作，由3月20日至5月31日于酒店前庭展出学院院士、英国著名概念艺术家兼有「英国艺术教父」美誉的Michael Craig-Martin爵士之全新场域特定艺术装置《Bright Idea》。



《Bright Idea》雕塑装置是一件高四米的鲜黄色灯泡形雕塑，以计算机操控水刀技术切割的钢材塑造，钢材表面为鲜黄色粉末涂层；雕塑非常抢眼，有如从前庭喷水池升上来一样，作者的意念是通过改变对象的大小比例以及出现的环境，从而改变观众对寻常对象的既有观感。

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



Take Care Of The Elder And Comsume Reasonably 注意保护个人信息

图片/饭团子

目前，随着信息技术的高速发展，传统的营销方式和消费方式发生了改变，信息创造价值的理念日益普及。部分经营者收集、使用消费者

的个人信息，不仅未遵循合法、正当、必要的原则，还不明示使用信息的目的、方式和范围。更有甚者，利用泄露、出售消费者个人信息获取不

当利益。上述行为均违反了《中华人民共和国消费者权益保护法》关于消费者个人信息保护的规定，消费者可以依法维权。✕