

CHINESE FEAST

饭局从来就是中国人不可或缺的首选交际方式。中国饭局的历史可以追溯到新石器时代。而见诸二十四史之中的著名饭局更是不可胜数。中国历代的兴衰成败似乎都与饭局密切相关。饭局在中国承担了太多的功能，从来没有哪个国家如中国这般，整部历史与政治都能与饭局联系起来。

中国式饭局

文_张定业 责任编辑_杨紫婕

“饭局”一词起源于宋代，已经有1000多年的历史。“局”是弈棋术语，引申出“情势、处境”的意思，后来又引申出“赌博、聚会、圈套”的意思。“饭”与“局”的组合，是宋代文人对汉语及中国文化的一大贡献。

几千年之后的今天，人们仍以饭局为主要社交方式。



没有无缘无故的饭局

“作为社交方式的中国式饭局，可以向对方传达‘不见外’的信息，代表亲近，即认同对方是‘自己人’。要办的事先不说，先吃，这样就没有势利感，事不成就喝酒，也不伤面子。以公共正式的方式只谈正事，中国人觉得太紧张。”零点调查董事长袁岳曾对媒体这样说。

也正因如此，就像在国外少有无主题的party一样，在中国，也没有无缘无故的饭局。

●宾主尽欢的联谊饭局

这类饭局，多数是宾主尽兴而归。因为其目的单纯，即吃饭娱乐。此类饭局以企业间的联谊为主，旨在交流感情，建立情感上的联系，方便以后建立生意上的合作关系，一般没有明确的、显性的目的，气氛轻松愉悦，但花费不菲。男女恋爱也可归入此类。有人说，恋爱是无数个饭局，结婚只是一个饭局。

●险象环生的谈判饭局

企业间的谈判饭局，就没有这么欢娱的气氛了。饭局开始是风平浪静，寒暄过后，便风云突变。饭局中双方相互揭彼之短，扬己之长，把对方说得可有可无，而把己方说得不可或缺，使自己处于谈判的上风，掌控饭局的主动权。

酒菜便成为缓和气氛的工具，为了防止谈判僵持，聪明的饭局领导者都会在争论比较激烈的时候站出来提议大家干上一杯，缓和下情绪再继续讨论，这也正是谈判事项选在饭局上进行的一个重要原因。

参加者一般都是酒中高手，不会出现喝多酒误事的情况，于是酒桌之上，你来我往，竟都有千杯不醉的架势。即使谈判结束，也还是不能放松，生怕自己先喝多了出丑。

座次安排有乾坤

总的来讲，座次是“尚左尊东”、“面朝大门为尊”。若是圆桌，则正对大门的为主客，主客左右手边的位置，则以离主客的距离来看，越靠近主客位置越尊，相同距离则左侧尊于右侧。若为八仙桌，且有正对大门的座位，则正对大门一侧的右位为主客。如果不正对大门，则面东的一侧右席为首席。

如果为大宴，桌与桌间的排列讲究首席居前居中，左边依次2、4、6席，右边为3、5、7席，根据主客身份、地位、亲疏分坐。

●如果你是主人

如果你是主人，你应该提前到达，然后在靠门的位置等待，并为来宾引座。主人可能会对客人有个座次安排，不过，还是要尊重客人之间的谦让与安排，不要硬来，若是客人之间彼此熟悉，他们内心会有微妙的对比和平衡。

●如果你是客人

如果你是被邀请者，那么就on应该听从东道主安排入座。这时候，客人最好是“恭敬不如从命”。

点菜的学问

如果时间允许，主人应该等大多数客人到齐之后，将菜单供客人传阅，并请他们来点菜。当然，请什么样的客人，花费多少，主人都有个大致的标准，因此，要控制预算，最重要的是要多做饭前功课，选择合适档次的请客地点是比较重要的，这样客人也能领会主人的心思。另外，提前查看菜品的价位，做到心中有数，可避免结账时的尴尬。

点菜时，可参考以下三个规则：

一看人员组成。一般来说，人均一菜是比较通用的规则。如果是男士较多的餐会可适当加量。

二看菜肴组合。一桌菜最好是有荤有素，有冷有热，尽量做到全面。如果桌上男士多，可多点点荤食；如果女士较多，则可多点点几道清淡的蔬菜。另外，应注意有没有客人有饮食禁忌，有的话一定要在菜品上把关。

三看宴请的重要程度。若是普通的商务宴请，则不必太过奢侈。如果这次宴请的对象是比较关键的人物，则要点上几个够分量的菜。还有一点需要注意的是，点菜时不应该问服务员菜肴的价格，或是讨价还价，客人会觉得不自在。

●如果你是主人

一般来说，客人不好意思点菜，都会让主人来做主。如果有重要人物在酒席上，千万不要因为尊重他，或是认为他应酬经验丰富，而让他来点菜，除非是他主动要求。否则，他会觉得不够体面。

●如果你是客人

如果你是赴宴者，你应该知道，你不该在点菜时太过主动，而是要让主人来点菜。如果对方盛情要求，你可以点一个不太贵、又不是大家忌口的菜。记得征询一下其他客人的意见，让其他人有被照顾周到的感觉。

“怎么吃”比“吃什么”重要

中国人一般都很讲究吃，同时也很讲究吃相。随着职场礼仪越来越被重视，商务饭桌上的吃和吃相也更加讲究。

中餐宴席进餐伊始，服务员送上的第一道湿毛巾是擦手的，不要用它去擦脸。上龙虾、鸡、水果时，会送上一只小水盂，其中漂着柠檬片或玫瑰花瓣，它不是饮料，而是洗手用的。洗手时，可两手轮流沾湿指头，轻轻涮洗，然后用小毛巾擦干。

●如果你是主人

用餐时要注意文明礼貌。对外宾不要反复劝菜，可向对方介绍中国菜的特点，吃不吃由他。有人喜欢向他人劝菜，甚至为对方夹菜。外宾没有这个习惯，若是一再客气，可能会引起反感。

●如果你是客人

客人入席后，不要立即动手取食。而应待主人打招呼，由主人举杯示意开始时，客人才能开始；客人不能抢在主人前面。夹菜要文明，应等菜肴转到自己面前时，再动筷子，不要抢在邻座前面，一次夹菜也不宜过多。要细嚼慢咽，这不仅有利于消化，也是餐桌上的礼仪要求。决不能狼吞虎咽，这样会给人留下贪婪的印象。

用餐结束后，在主人还没示意结束时，客人不能先离席。

没有害处的东西就是好东西，因为说话的人不同，影响到人们对这句话本身正确或是错误的判断。

MIS-RECOGNITION OF HEALTH CONCEPTS

被误读的健康观念

文_侯妍君 梅竹 责任编辑_钟亚超

本期专家：姜晓东
食品高级工程师、营养专家



随着生活水平的日益提高，人们越发地重视自身健康问题，这本是一件好事，但是却有一群人利用人们追寻健康长寿的心理，把自己包装成所谓的“神医”，说一些表面听起来很有道理，实际上却经不起任何推敲的“健康宣言”，趁机敛财。

这一切原本很不严谨的逻辑关系、不靠谱的坊间传说、不切实际的主观愿望，通过各种渠道在散播，直至“神医”被揭开面纱、还原本相、走下神坛。此时，人们才明白：自己的健康被忽悠了。伪“神医”现象混淆了人们关于健康的视听。那么，什么才是正确的健康养生观？



酒满敬人，茶满欺人

饭局间倒茶也是一大学问。一般要让酒店服务员倒茶，服务员不在场，应由桌上地位最低、年龄最小的人倒茶。

茶水要适量，正所谓“酒满敬人，茶满欺人”。无论是大杯小杯，都不宜倒得太满，太满了容易溢出，把桌子、凳子、地板弄湿，不小心还会烫伤客人，使宾主都很难为情。当然，也不宜倒得太少。倘若茶水只遮过杯底就端给客人，会使人觉得是在装模作样，不是诚心实意。

另外，端茶要得法。按照中国传统习俗，要用双手给客人端茶。双手端茶也要注意，对有杯耳的茶杯，通常是用一只手抓住杯耳，另一只手托住杯底，将茶端给客人。 MCB



■流行的东西未必是好的

市面上流传的一些“神奇”健康食物以及健康观点，切不可盲目轻信。笔者总结了一些专家的健康建议，希望对大家有所帮助。

1. 绿豆治百病 ×

解析：绿豆是一种具有一定营养价值的食物。但如果以此不着边际地发挥，说绿豆可以包治百病，甚至成为“癌”这一顽症的克星，显然有悖医学常识。只可惜，对于这一点，人们关注的并不多。特别是当某些“神医”用一张会讲故事的嘴把深奥的中医理论和抽象的营养学问，演说得浅显易懂之后，人们有理由自我暗示：从前，我不知道绿豆包治百病不要紧，听“神医”一番高论后，我若不信绿豆能治癌这样的童话就太愚蠢了。

2. 健康食品可以随时随地的吃 ×

解析：百利而无一害的事儿，是那么轻易就让你碰上的？绿豆同大米、白面、红薯等其他食品一样，含有人体所需的营养成分，但显然，任何一种营养都不能说是我们身体惟一的需要。不分时令、不顾需要、不讲均衡地滥用，“危害”就将接踵而至。

3. 吃出来的病可以很简单的吃回去 ×

解析：如果“吃出来的病”真的“可以吃回去”这么简单，那么，“刻舟求剑”寓言里的主人公就不会遭到当时与后人的诮笑了。其实，用归谬法也可以驳斥一下这个逻辑：摔坏了的腿，再摔一摔就好了。显然，这是一个不严谨的观点，但却被人们奉为指引营养健康的语录，这源于我们僵化、单一的思维模式。因此，凡言需静听，凡事需辩理，对于那些特别能抓人心的话，还是多琢磨思考一下为好。

4. 没有害处的东西就是好东西 ×

解析：不能说大众是不相信科学的，但很多时候我们相信科学的前提却不是因为科学本身，而是谁在讲科学。这种典型的“唯人论”观点，让一些人找到了钻营的缝隙。营养之道、长寿之道也是如此。没有害处的东西就是好东西，因为说话的人不同，影响到人们对这句话本身正确或是错误的判断。正是由于这种盲目的“名头崇拜”，让我们放松了警惕。

5. 生命运动规律是可以创造的 ×

解析：事物的规律是可以被认识和利用的，但不能被创造，养生长寿也不例外。治病也好，保健也好，都是事关大众切身利益的事。从古至今，集中西医学的大成都无法穷尽生命科学的全部，只能依据长期的观察与实践，试图对生命规律有更多、更深的把握。显然，这些努力是有限度的，这就不能满足大众对养生之道的渴求，对长寿之法的向往。那些“神医”们深谙其情，深知无法超越前贤今圣，惟一的办法就是信口雌黄一些人体、生命运动的规律。对于这种胡乱“创造规律”的骗子，我们更不能盲从的听之任之。

6. 免费的健康长寿保证 ×

解析：如果我们不是很贪婪、很浮躁，就不会轻而易举地被忽悠。骗子忽悠人，要钓别人上钩，自然会给你一点甜头。比如，食物是最好的药品，家庭是最好的医院。这种近乎免费的健康长寿保证，迎合了很多人“贪婪”的心理：对利益的“贪婪”、对健康的“贪婪”、对生命的“贪婪”。追求健康，希望长寿都没有错，但凡事皆有度，一旦热过了头，成为不顾实际的贪妄，自然就成为别人忽悠你的出口。

7. 别人能做到的，我也能做到 ×

解析：更多的时候，能忽悠住我们的不是别人，恰恰是我们自己。平和、平静、平淡、平凡，这些可贵的心态，被我们当成无用之物，拒之于心门之外，我们常常不自觉地忽悠自己：别人能做到的，我也一定能做到；别人能长寿，我也一定能长寿。总以为自己比别人聪明，总以为自己比别人高贵。于是，在忽悠家们的一两句甜言蜜语中，我们便“被健康”了。所以，有一个好的心态，有一个正确的自我判断，无疑是我们谨防忽悠，拥有健康最有效的良方。

■五谷杂粮有益健康

五谷杂粮虽然不是万能的食物，但它对人的身体健康确实有重大的影响。正确了解五谷杂粮的特性，掌握科学的饮食方法，我们就能够拥有健康，达到延年益寿的目的。

据统计，50%的长寿老人常吃杂粮和素食。

五谷杂粮是个“大家庭”，诸如小米、玉米、荞麦、黑豆、蚕豆、红小豆、绿豆及甘薯等。日本人崇尚的长寿“五谷饭”，就是由大米、小米（粟）、红小豆、麦子和大豆混合煮成的饭。“五谷饭”的营养价值要比单一谷物煮成的饭营养价值全面得多。

● 玉米——降低胆固醇

玉米含有亚油酸和维生素E，能使人体胆固醇水平降低，从而减少动脉硬化的发生。玉米含钙质较多，科学研究表明，缺钙是引起高血压的原因之一。玉米中含有丰富的曲谷胱甘肽，它是一种抗癌因子。玉米中丰富的纤维素，能促进肠蠕动，缩短食物通过消化道的的时间，减少有毒物质的吸收和致癌物质对结肠的刺激，可减少结肠癌的发生。

● 大豆——肿瘤克星

大豆中的晶状物质黄酮，是恶性肿瘤的克星。美国癌症研究人员通过动物试验证实，黄酮可遏止结肠癌、肺癌、食道癌等癌细胞增殖。五谷杂粮大多都含有维生素E，这种维生素能使脑细胞免受损害，从而保护肌体，延缓衰老。

● 绿豆——清凉解毒

绿豆味甘性寒，有利尿消肿、中和解毒、清凉解渴的作用。

● 豇豆——肾病食疗物

豇豆性味甘平，有健脾、利湿、清热、解毒、止血、消渴的功效。中医用豇豆作为肾病的食疗品，能补五脏、益气和中、调养经脉。

● 黑米——富含多种微量元素

黑米外表纯黑，是我国稻米中的珍品，其营养价值比一般白米高。此外，它还含有多种维生素及锌、铁、钼、硒等微量元素。

● 黑芝麻——补充维生素E

黑芝麻含有的维生素E居植物性食品之首。维生素E能促进细胞分裂，推迟细胞衰老，去除人体内的“自由基”。

● 红薯——营养丰富

红薯中含有丰富的糖、蛋白质、纤维素和多种维生素，其中，β-胡萝卜素、维生素E和维生素C尤其多。红薯含有丰富的赖氨酸，而大米、面粉恰恰缺乏赖氨酸，因此，红薯与米面混合食用，可以得到更为全面的蛋白质补充。

● 小米——适合产妇及小儿食用

小米所含的营养成分与大米相比，蛋白质、脂肪、维生素的含量更高，此外，还有丰富的尼克酸和胡萝卜素，适宜产妇及小儿食用。

● 糯米——补中益气

糯米含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B1、B2和尼克酸等营养成分。糯米有补中益气之功，可治疗自汗盗汗；其性粘滞，难以消化，脾胃虚者不宜多食，病人宜煮粥调糊食用。

● 小麦——富含丰富的蛋白质

小麦含有极其丰富的脂肪、淀粉酶、蛋白酶、类固醇、维生素E、钙、磷、铁等营养成分。

● 大麦——健脾开胃

大麦性滑腻，故常与粳米同食，也可磨成粉做糕点食用，还可煮茶饮，亦可酿造啤酒，大麦淀粉含量略低于大米、小麦，而蛋白质、钙、B族维生素等物质含量远高于大米。大麦有健脾、开胃的功效，大麦芽性甘温胃，可消食、下气、回乳。因其性凉，故身体虚寒者应少食或不食。

● 莜麦——适合糖尿病患者食用

莜麦中的蛋白质含量比大米、面粉高1.6倍—2.2倍，脂肪则多2倍—2.5倍。其脂肪成分中的亚油酸含量较多，易被人体吸收，有降低人体血液中胆固醇含量的作用。莜麦含糖量少，是糖尿病患者的理想食品。

● 荞麦——治疗毒疮肿痛

荞麦含有其他谷物所不具有的“叶绿素”和“芦丁”，其维生素B1、B2的含量比小麦多2倍、烟酸多3倍—4倍。荞麦所含的烟酸和芦丁都是治疗高血压和动脉硬化的药物。荞麦含有丰富的赖氨酸成分，铁、锰、锌等微量元素比一般谷物丰富，还含有丰富的膳食纤维，是一般精制大米的10倍。经常食用荞麦对糖尿病也有一定的疗效，而且荞麦外用还可治疗毒疮、肿痛等病症。 



私人专享健康旅行

"THE LUXURY" WHICH IS CHANGING YOU LIFE

改变生命的“奢侈品”

文、图_优翔国际 责任编辑_顾晓欢

名人富豪似乎每天都有各种“大事”、“急事”要做，却忽视了最重要的一件事——健康。在积累财富、赢得社会地位的同时，也积累起巨大的健康风险。还有什么比生命和健康更重要的呢？千万不要错过生命中最重要的一次旅行。

偷得浮生几日闲，去享受一次出国旅行的快乐时光，对异常忙碌的名人富豪们来说也许算是一种“奢侈品”。随着财富和名望的日渐增长，健康却成为名人富豪事业发展的最大隐患。如果在旅行的同时能接受一次世界上最先进的健康检查，点亮一盏生命健康

的绿灯，那么这次旅行则是一种“必需品”。

日本早期防癌之旅以独特的视角和深度让您去感悟日本之美，更以世界领先的医疗服务为您的身体交出一份彻底、全面的健康答卷。目前，日本健康之旅已经接待了近百位中国成功的企业家、名人明星、高级经理。其中，一位著名的房地产商希望把日本的防癌检查中心移植到中国，因为他看好将健康产业和地产结合的商业前途。于是，他亲身体会了日本的健康之旅。谈到在日本的经历，他很愿意与别人分享这段难忘的旅行，感慨良多。

私人定制检查方案

■检查前准备

日本圣授会检查前的注意事项很多，除了一般的空腹，还需要停药，停止剧烈运动，禁止沾染任何化学用品，比如化妆品等。需要注意的是：千万不能迟到，检查所需的全部癌症显影剂都是现场制作，以保证最高的敏感性，迟到则只能取消，而且不能退回任何费用。

■医生问诊

医生的问诊非常细致，是严格遵照日本厚生省的防癌纲要制订的，从家族病史到平时的自觉症状、既往病史、个人生活习惯等，上百个问题需要回答，医师介绍说：从一些我们平常容易忽略的微小征兆，可以判断出癌症风险，并有针对性地制订检查方案。

■定制癌症检查

检查分为两天进行，包括全身物理检查，生化指标检查，肿瘤标识物，设备检查，全身筛查等，每项工作都精细至极。据介绍，圣授会全部的设备、系统和医生培训都是以发现早期癌症为目的进行特殊设置的，目的是编织一个以毫米为单位的“网”，发现和排除已知的300种癌症。

■医生团队诊断

在现场即可看到自己全数字化的身体，非常直观，医生结合图像、指标一项一项讲解检查结果。最后的结果则由专家团队进行集体诊断，一个月后完成综合诊断报告。

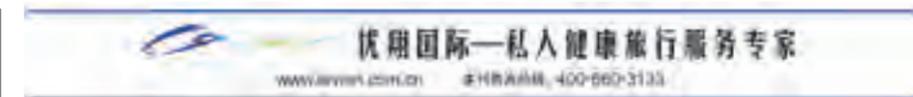
■癌症知识讲座

日本研究发现，早期癌组织内没有神经纤维，不会表现出明显的症状。只有当癌细胞增生到一定程度，侵犯周围神经和血液后，人体才会出现一系列症状，但此时癌症基本已经发展超过10毫米，属于中期或晚期，往往难以救治。

日本医生认为，所有癌症都是长期不良生活习惯造成的，如果能养成良好的生活习惯，规律饮食、增强运动、心情愉快，2/3以上的癌症都是可以避免的。

私人定制美食料理

日本的料理完全继承了孔夫子“食不厌精，脍不厌细”的古训。皇家“有职料理”完全不是吃饭，而是吃艺术，每一道菜肴都会选用不同的器皿，选用时令菜品，造型讲究，色香味俱全。东京的久兵卫可以品尝到世界最好的刺身和寿司，从筑地鱼市购买的金枪鱼、扇贝、甜虾，还有各种不知名的鱼，入口满嘴的香甜，绝没有一丝鱼生的腥味。其他如怀石料理、京都料理、河豚宴、螃蟹宴等，风味独具。总之，没有私人定制做不到的，只有您想不到的。



私人定制旅行

在获得一份健康的同时，日本在任何一个季节都值得细细游览和品味。

●春

樱花自阳春三月起便由南向北次第盛开，由于樱花的花期短暂而绚烂，日本气象台会每时每刻报道各地的花期，优翔国际的樱花之旅也会随时跟踪樱花的花期，让您不会错过那如梦如幻的樱花海洋。

●夏

享有“日本的普罗旺斯”美誉的富良野，是夏季赏花的好去处，大地就是自然的调色板：紫色薰衣草、黄色的郁金香和大波斯菊，触目所及皆是绚丽景色，仿佛置身花的海洋。

●秋

初秋，在北海道的屋脊大雪山国立公园观赏满山遍野的红叶；洞爷湖分布着众多火山和湖泊；积丹海岸曲折多变，让人感受到自然的雄伟壮丽。

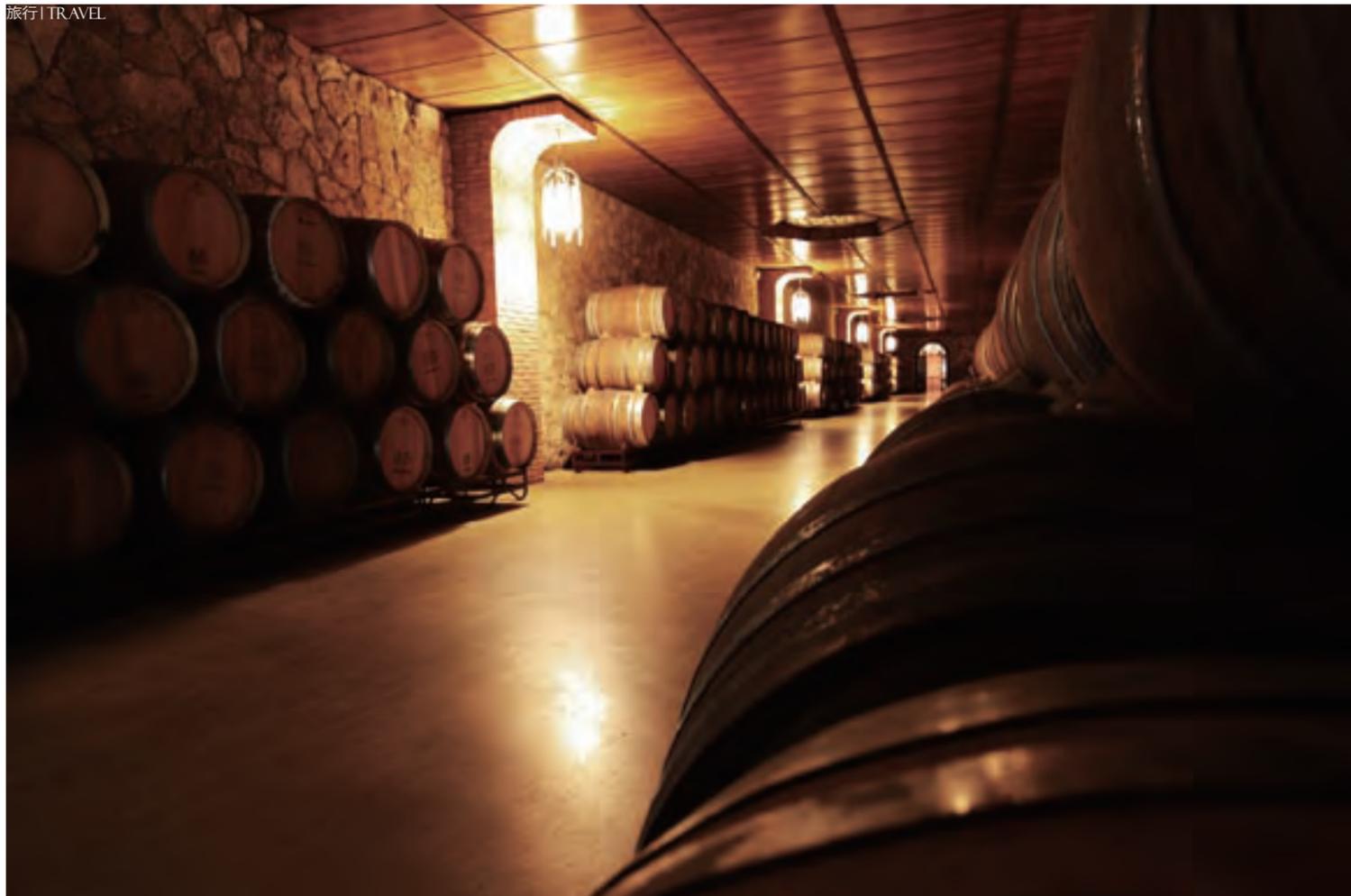
●冬

冬季可以去欣赏北海道千里冰封，万里雪飘的雪国美景，也可以泡“汤”，放松心情，消除疲劳。日本人坚信洗温泉是身体和心灵与自然完美结合的方法，温泉与长寿也经常被认为存在着某些关联。



私人旅行管家服务

优翔国际同样为日本健康之旅配备了私人旅行管家，他们全部拥有在日本留学工作的经验，日本的人文、历史、风光、新闻、财经知识，都可以娓娓道来。您对旅行的个性化需求、饮食习惯、阅读爱好、个人喜好等一切细节，也会事先深入了解并一一落实。而顶级的防癌检查最需要的是优秀的医学翻译，优翔国际提供的翻译是精通中文的日本人，让贵宾和医生的沟通畅通无阻，保证医生的诊断说明准确无误。MCC



THE RED WINE OF RIOJA

里奥哈, 红酒四重奏

文、图_张金鹏 责任编辑_顾晓欢

罗尼奥是一个初看之下毫无特色的城市,但越是其貌不扬的小城,往往会有意料之外的惊喜。且这种惊喜显然不是初见就能碰到,要慢慢品鉴与领略,如同赏鉴一杯年份久远的红酒。

里奥哈首府洛格罗尼奥(Logroño)是个初看之下毫无特色的城市。老城没有巴塞罗那的哥特式沧桑,新城也没马德里的格兰维亚大街漂亮。但越是其貌不扬的小城,往往会有意料之外的惊喜。且这种惊喜显然不是初见就能碰到,要住下一段时间,慢慢品鉴与领略,如同赏鉴一杯年份久远的红酒。

第一个惊喜来自老城的月桂街,这条街还有一个绰号,叫做“大象之路”。街边遍布吃Tapas的小店。所谓Tapas,是西班牙人发明的一种简单轻食,通常一小碟菜配一块面包,当然一杯红酒是绝对不能少的。西班牙人吃Tapas就像法国人逛酒吧,一杯酒加一份Tapas,然后再换一家。如此四五份吃下来就会明白,这条街为何被叫做大象之路——

TIPS:

Bodegas Ontanon S.A.酒庄

位于西班牙里奥哈法定产区的家族酒庄,拥有250公顷葡萄种植坡。出产各种品类的葡萄酒,包括Otanon wines, Arteso, Ontanon Crianza, 有各种级别珍藏酒、特级珍藏酒和神秘藏品,还有Riberas de Marco Fabio半干白和马斯卡特甜酒。优质的葡萄酒在世界享有盛誉,多次获奖,并成为2004年度的里奥哈红酒。

美食加美酒的双重诱惑,让两条腿越来越重。Tapas虽然分量不大,规矩却不少,也讲究蔬菜、鱼肉的先后顺序,而最后一定会以甜品收场。

大象之路上一间叫做维也纳的巧克力店,被当地朋友极力推荐。慕名前来,店主力荐一款拥有三种口味的夹心巧克力。她说,吃巧克力也要像喝红酒一样不能一口咽下,而要用舌温将它一点一点融化,要充分感受舌尖上的甜润滋味。把巧克力一块块放进嘴里,发现巧克力中包裹着不同内核:第一块里包裹着橄榄油,第二块是玫瑰花瓣,第三块则是红酒,原来这岁寒三友是里奥哈地区特产。酒心巧克力虽然不是第一次吃,但有了前两种口味的铺垫,却像是一次在乡

间的畅快旅行。

里奥哈的第二重惊喜来自一个酒庄。里奥哈地区的土壤丰饶,气候温润,特别适合葡萄生长,因而这里的酒庄星罗棋布,其中最有名的一间叫做Bodegas Ontanon,距离大区首府只有20分钟车程。这里简直就是一座红酒博物馆,错综曲折的回廊将贮藏在橡木桶里的红酒隐藏在恒温酒窖之中。这里的红酒除了出口世界各地之外,还有一小部分被酒庄老板留下自用。所以经常能看到20世纪六七十年代出产的红酒,这在世界其他地方的酒庄并不多见。除了红酒年份悠长之外,Bodegas Ontanon酒庄三层是一间如假包换的红酒博物馆,四壁高悬着各种关于红酒文化的美术及雕塑作品。其中一幅描绘的



10月个性旅行路线

NO.1: 潘加尼河漂流

行程: 坦桑尼亚境内潘加尼河沿岸, 莫希—坦噶

为什么在这里漂流? 探险者们说: 大自然在那里, 漂流本身就是目的。而我们可能要说: 工作烦着, 生活闷着, 怕死又想刺激着。潘加尼河漂流, 是另一种生活方式的体验, 但更多的是在“有惊无险”中感受一种全新的放松。

NO.2: 墨西哥地下潜水洞穴系统

行程: 尤卡坦半岛的众多洞穴入口进入, 沿洞穴前行

尤卡坦半岛地下河长145公里, 走全程的发现者花费了4年时间, 实施了500次潜水, 才游完了整个水下洞穴系统。尤卡坦半岛是潜水探险者的天堂, 任何时候都可以在那里找到一块新的地方去探索, 喜欢研究洞穴的探险家们当然不能错过。

NO.3: 从加拿大到北极

行程: 渥太华—图克托亚图克—巴芬岛—北极点

随着各种户外装备的完善, 去北极不再是探险家和科学家的专利。独特的地理风光, 奇异的生态环境, 吸引了越来越多旅人的目光。相较于南极需经过数次转机、上船的周折, 去北极旅行更方便一些。从加拿大出发, 可以很容易地深入北极圈, 直接前往北冰洋岸边的冰雪小镇。

TIPS:

是人在喝酒之后的三种状态——喝了一杯的是个孩子; 两杯下肚已像青年人一样勇气十足; 当喝到第三杯, 人就变成了野兽。

里奥哈地区山峦多, 峡谷多, 温泉多, 一些好山好水的地方就变成Spa中心。Arnedillo温泉水疗中心位于里奥哈北部山区, 除了一个大型造浪泳池外, 这里最吸引人的地方就是它的红酒Spa。趴在按摩床上, 随后视觉、嗅觉会暂时失灵, 只凭皮肤的触觉感受按摩师用红酒按摩的舒适感觉。比起精油的清凉, 红酒抹在身上虽然有点干涩, 却更温暖, 而按摩师手心的热量很快将

红酒揉进皮肤, 人也就很快入睡了, 仿佛皮肤也喝了一杯, 不知是困了还是醉了。这是与众不同的红酒体验。不过, 里奥哈的红酒生活还远未结束, 还有更大的惊喜压轴出场。

那是一间叫做Venta Moncalvillo的餐厅, 位于洛格罗尼奥郊外。小村不过100人, 夜深后已经看不见往来人烟。不过, 这家餐厅可谓酒香不怕巷子深的典范, 每天晚上夜上浓妆, 总会有城里人驱车赶来, 他们都是为了赶赴一场叫做红酒餐的夜宴。西班牙的餐馆等级也像法国的米其林评星一样分三个档次, 三星是最高档, 而这一间就是当地唯一一家三星餐馆。经营餐馆的是兄弟俩, 哥哥主厨, 弟弟侍应。夜宴一共分为7道菜。除了面包橄榄油之外, 还有啤酒配前点, 白葡萄酒配莴笋, 另一种干白配五花肉青豆, 然后是主菜, 一款清淡红酒配大西洋鲑鱼, 随后是一种高度红酒配当地特产羊排, 最后是两道甜点。把食物做成了艺术, 难怪这家餐厅屡次在西班牙餐厅评选中获得大奖。

离开餐馆时夜色已经十分浓暗, 远山像只身材嶙峋的野兽, 不知从哪里扯来一条黑毯披在身上沉沉睡了过去。里奥哈的夜色炫目得美丽, 星月的光芒如同T台秀场的灯光, 令人沉醉。MCC



秋风起 食美味

TASTY FOOD IN AUTUMN

文、图_titi的懒人厨房 责任编辑_钟亚超

一年中最迷人的秋季又到了, 在中秋佳节一家团聚之时, 我们不妨为爱下厨, 为家人做道应节的时令佳肴, 在微凉的秋风中体会“秋风起, 食腊味”的地道粤式饮食文化。

提到秋季, 我们不能不说中国的传统节日——中秋节。中秋美食当推月饼为先, 无论是京式的五仁月饼, 还是广式的莲蓉月饼, 都是不可多得的美味, 不过如果能亲手制作一款月饼, 那更是意义非凡。



★推荐一：中秋佳品——香兰椰丝冰皮月饼

中秋节吃月饼这种习俗在中国已经流传了千年。传统的“烘皮月饼”以糖酱和面粉做皮，经过烘烤成金黄色，馅料一般采用莲蓉、蛋黄一类油腻、高热量的食材为主。新兴的“冰皮月饼”在1989年由香港制饼师傅郭鸿钧所创，至今已有22年历史。冰皮月饼因外皮是以白色糕粉制成后放在冰箱保存而得名。冰皮月饼不需要烘烤，制作简单，馅料的选择更是多种多样，除可沿用传统月饼的馅料外，还可以采用各式各样无油、低脂、低糖、低热量的材料，如绿豆、红豆、水果等；冰皮除了最初的白色，还可添加天然或人工色素制成新花样。

香兰椰丝冰皮月饼是娘惹糕点与冰皮月饼相结合的产物。在新加坡、印尼、马来西亚，华人与马来人通婚后的后裔，男性称为峇峇，女性称为娘惹。娘惹文化是一种独特的综合文化，既受马来族及其他非华人群体文化的影响，又具有中国传统文化色彩。娘惹的饮食文化，主要是中国菜与东南亚菜的混合体。

新鲜的香兰叶可用于炖煮或用来包裹食物油炸，也可以打成汁液添加在甜点中。加了香兰叶的食物会有股特殊诱人的味道。此外，它的汁还可作为一种纯天然的食用色素使用，给食物增添了清新嫩绿的颜色。马来西亚盛产椰子和甘蔗，那里的制糖业曾经是世界首屈一指的。在马来西亚的制糖业中，最出名的是马六甲的椰糖——Gula Melaka。直到今天，马六甲的椰糖都还是家庭式的小作坊生产，只用于马来甜点、娘惹甜点以及小孩子的糖果。

冰皮月饼是粤菜文化的产物，而将娘惹糕点的食材与做法运用其中，两种饮食文化的碰撞产生了令人惊喜的火花，符合时下fusion food混搭风的饮食风潮。

<p>材料 (5块的量)</p> <p>香兰冰皮材料:</p> <p>糯米粉 90克</p> <p>黏米粉 70克</p> <p>小麦澄面粉 40克</p> <p>牛奶 200克</p> <p>椰浆 150克</p> <p>香兰叶 8片</p> <p>糖 100克</p> <p>色拉油 20克</p> <p>熟糯米粉 10克 (包月饼防粘的干粉)</p>	<p>甜椰丝馅料材料:</p> <p>干椰丝 120克</p> <p>椰糖 120克</p> <p>水 250毫升</p> <p>香兰叶 2片</p> <p>生粉 3茶匙 (勾芡用)</p>
--	--



■简略过程图

做法:

- 1.把冰皮材料中的香兰叶剪成段，加入牛奶和椰浆，用搅拌机搅碎，过滤成香兰椰奶。
- 2.将香兰椰奶与米粉、面粉混合，加入糖和油，搅拌均匀成稀粉浆，静置半小时备用。
- 3.粉浆用蒸锅大火蒸30分钟，取出，用力搅拌呈柔滑状态，彻底冷却后就是冰皮。
- 4.把干椰丝炒香至金黄色盛起，将馅料材料中的水、香兰叶（剪段）和椰糖一起煮至糖溶解，加入椰丝炒均匀，待水分煮干，用少量水与生粉混合勾芡，取出香兰叶，馅料就做好了。
- 5.用平底锅炒20克糯米粉，炒至变微黄即可，作为包月饼时防粘的熟粉。
- 6.把冰皮分成120克一份，馅料分成80克一份。
- 7.两手拍点熟粉防粘，取一份冰皮搓圆压扁，放入馅料，包起来收好口，用手均匀拍一层熟粉在上面，再抹去多余的熟粉，把整个面团放进月饼模具，用手掌压平，倒扣模具，用力磕一下，月饼就脱模了。为美观，再用小刷子把月饼表面多余的熟粉轻轻刷去。
- 8.把月饼放入冰箱冷藏1天即可食用。做好的冰皮月饼请在3天内食用。

懒人小TIPS:

- 1.若买不到新鲜香兰叶，可用香兰精代替。
- 2.若不想炒糯米粉，可把糯米粉放进微波炉高火加热2分钟再冷却即可。
- 3.初次制作者，冰皮与馅料的比例建议控制在3: 2，这样成功率很高，否则用模具压月饼的时候容易造成冰皮破裂，馅料外露。熟练以后，可把馅料加大，冰皮与馅料的比例提高到4: 3，甚至可以达到1: 1。
- 4.冰皮月饼制作的关键在最后的脱模，比较适中的办法就是先用手抹一层熟粉在面团的表面，既容易脱模又不会粘上大量的熟粉。
- 5.初学者请选择圆形的月饼模，方形模脱模难度较大。
- 6.若买不到椰糖，可以自己动手制作：用500毫升水加2片香兰叶熬煮20分钟，将香兰叶丢弃，加入100克的黑糖，彻底煮熟后再加入50克脱水椰浆粉，煮到完全融化即可。
- 7.冰皮月饼保存时间短，一次请勿制作过多。

★推荐二：一团和气——秘法腊味炒糯米饭

腊味是广州的特产，以腊肠和腊肉最为出名，此外，还有腊鱼、腊鸭等多种腊制食品。广式腊味口味咸中带甜，并有酒香。在生活水平不高的年代，腊味是家常菜中百搭的角色，颇有画龙点睛之效，只要加了它，普通菜式顿时大变身，满室飘香，香味在秋凉中缭绕，令人垂涎三尺。

腊味最简单、最经典的吃法就是将洗净的腊味直接置于快熟的饭里同煮，靠煮饭的蒸汽把腊味蒸熟。等饭一熟，腊味也就跟着蒸好了。饭与腊味这两种食材同煮，相得益彰，腊味带有米饭的清香，而米饭又吸收了腊味的鲜味与溢出的油脂，使得米饭更香，同时，又部分化解了腊味的肥腻。

说起腊味炒糯米饭，最传统的做法就是用猪油将泡过水的生糯米直接下锅炒，炒到粒粒分明，油光可鉴，谓之“生炒糯米饭”。“生炒”不但对掌勺的人有着手力及耐力的考验，对吃的人同样有高要求，那就是粒粒都有猪油包裹的很有嚼劲的糯米，再加上肥美的腊味，你的肠胃必须要有过硬的消化功能。这道昔日的豪华主食，以今天的饮食标准来看，绝对是高脂肪、高热量。经过改良，人们以腊味自身出的油炒隔水蒸煮过的糯米饭，不但糯米变得好消化，连油分也减少了很多。为了使蒸出的糯米饭更为美味，在蒸的过程中要不时往糯米中喷洒高汤，以鲜美的汤补充糯米蒸煮过程中被抽掉的水分。这种做法既传统又时尚，在一定程度上保留了腊味饭的优点，又朝着健康饮食迈进了一大步。

腊味炒糯米饭是粤菜中炒饭的经典之一，以本地特产的优质腊味和冬菇、虾米、瑶柱等多种干货海味混合，再与糯米同炒，甘香软糯，各种食材的香味搭配得恰到好处，相得益彰、一团和气。



材料:

- 糯米 300克
- 冬菇 20克
- 瑶柱 10克
- 虾米 20克
- 腊肠 150克
- 腊肉 100克
- 鸡蛋 3个
- 葱花 少许

炒饭调料:

- 糖 1汤匙
- 盐 1/2茶匙
- 生抽 2汤匙
- 料酒 1汤匙
- 香油 少许

■简略过程图



懒人小TIPS:

- 1.糯米饭一定要蒸熟，否则糯米吸水过多，口感不好。
- 2.蒸糯米时会把糯米的水分抽干，因此，要不时洒水补充水分，否则糯米会太硬，容易蒸成“夹生饭”。
- 3.炒腊味会出油，因此，无需额外放油；葱花要炒过才入味，所以须在炒饭中途加入。
- 4.炒到最后要注意充分翻炒，因为水分被炒得差不多时容易糊底，焦香的程度按个人喜好而定。注意，炒到焦香并不是炒到糊。



★推荐三：滋润去燥——莲子百合罗汉果鹌鹑汤

入秋之后，昼夜温差变大，早晚气温低，中午却还是高温难耐，民间把立秋后重新出现的这种短期炎热天气称为“秋老虎”。谈到防秋燥饮食，不得不提粤式老火汤，老火汤其实是源自于中医药理的食补良方。

喝汤的传统一代传一代，一碗看似普通的老火汤已不单包含着养生的成分，还带着浓浓的温情。看过港剧的人都知道，戏里的妈妈们总是在家人出门前说一句：晚上记得回来喝汤。哪怕晚饭时间赶不回来，也要留着待回家后温热了再喝。若实在连家都回不了，就煲好汤放进暖壶再亲自送去，老火汤在生活中已演变成爱的具体表现。一碗看似简单的老火汤，从选食材到配药材，从采购到动手熬制，每一步都渗透着妈妈浓浓的爱，考验着妈妈的厨艺功力。

转眼间，一年中最迷人的秋季又来了，它在给我们带来美景的同时也带来了无比干燥的空气。为此，特精选了几样滋润去燥的药材，莲子、百合、南杏、罗汉果等，跟滋补的鹌鹑熬成滋润去燥的莲子百合罗汉果鹌鹑汤，给家人滋补去燥。这道汤由平凡、简易与爱心组成，没有过多的花哨，不用花高额的金钱。如果你也喜爱喝汤或对粤式老火汤文化感兴趣，想把自己的爱融于滋润汤水之中带给你爱的与爱你的人，有空的时候不妨试试，开始你秋季去燥的幸福老火汤之旅吧！ MCB

材料：

- 鹌鹑 4只
- 无核红枣 10颗
- 罗汉果 1个
- 淮山(山药) 数片
- 枸杞 10克
- 莲子及百合各 10克
- 干瑶柱数颗约 10克
- 虾皮 1小把
- 胡萝卜 2根
- 圆萝卜 3个
- 姜 2片

调料：

- 盐

■ 简略过程图



做法：

1. 所有药材用水略冲，罗汉果一切为二；胡萝卜、圆萝卜去皮切块。
2. 鹌鹑放进沸水中略煮后捞起去血水。
3. 烧一锅水，水沸腾后把所有材料放进去，先以大火沸煮20分钟，再改用中小火慢熬2个小时即可，吃时加适量盐。

懒人小TIPS：

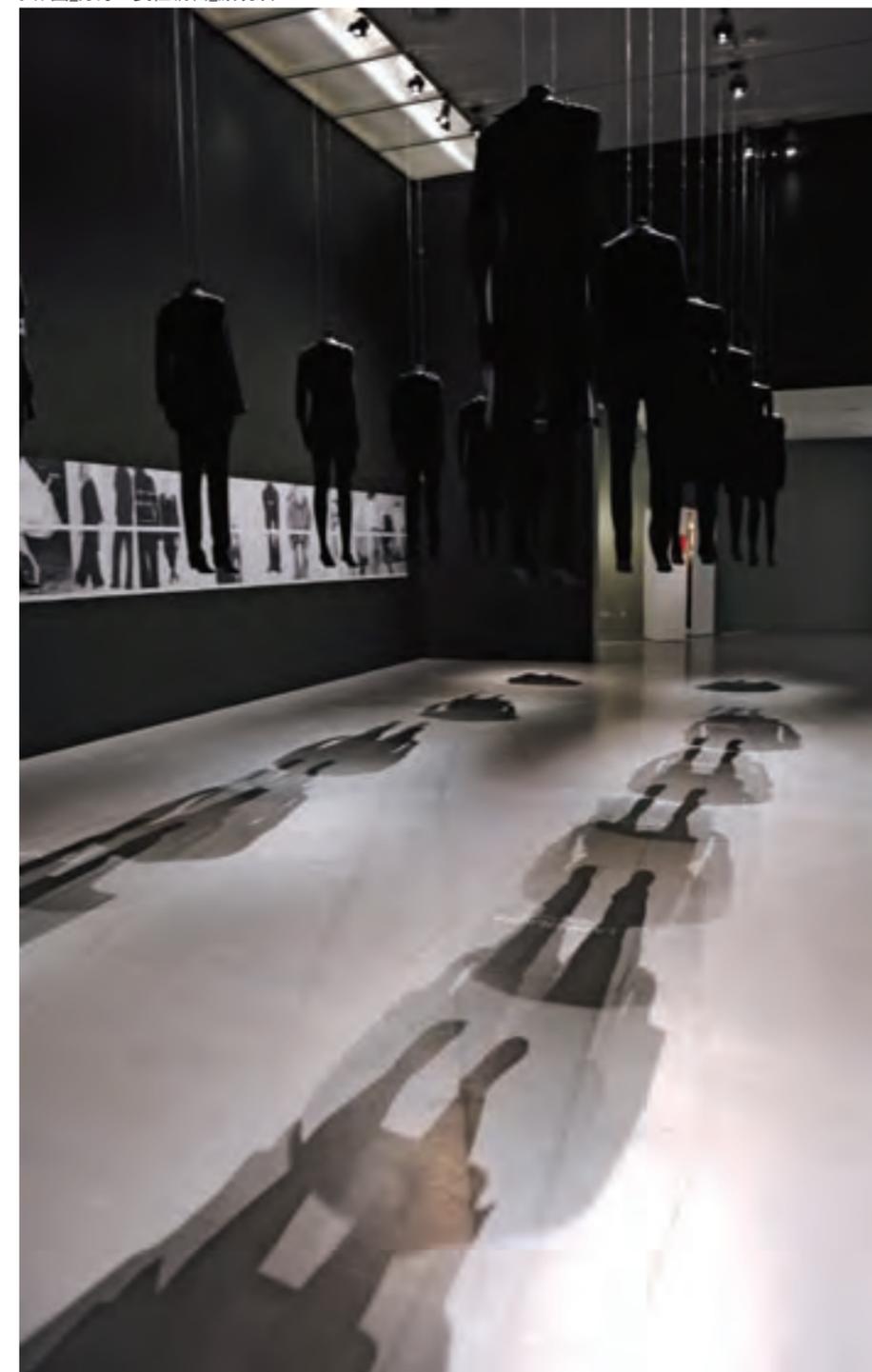
1. 可以不用去血水，直接把鹌鹑和其他材料一起熬。
2. 加瑶柱和虾皮只是为了使汤更加鲜美，也可以不放；青红萝卜同煲是粤式老火汤中常见的搭配，因此，可用青萝卜代替圆萝卜。
3. 可以加一块瘦肉一起熬，风味更佳。
4. 腹泻或胃肠功能较差的人不要喝太多的老火汤。另外，高血压、痛风及糖尿病患者应尽量少喝老火汤。

THOUGHTFUL FASHION

会“思考”的时装

放眼欧陆时装领域，荷兰设计寻求的是贴近生活的实用主义。在自由主义和个人主义的文化氛围影响下，荷兰发展出多元而丰富的设计景观，并擅于将自然与人文巧妙结合，转换成独特的设计语汇。

文、图_陈婷 责任编辑_顾晓欢





Fashion for thought (为了思考的时装), 来自荷兰本土先锋设计师 Alexander van Slobbe, 一位时装界的独立艺术家, 也是将荷兰时装带入世界时尚之林的先锋之一。私藏有一本关于 Alexander van Slobbe 的书, 书名就叫《Alexander van Slobbe, and...and...and...》, 给人留下无限的想象空间。

在全球化时代背景下, 好的设计作品跟好的艺术品一样, 一定是有着鲜明的原创性和独特性, 并且二者的界限在日益模糊。荷兰人想要让世人看到, 那种开放、包容、实用的荷兰式文化态度同样体现在时装设计上。

正如2010年荷兰乌特勒支中央博物馆里的那场时装展, 是为纪念 Alexander van Slobbe 从事时装设计生涯20周年而举办的。

走进昏暗的展厅, 所有的服装都悬在空中, 无言地俯视着每一个人, 地面上留下一个个长长的孤寂的影子, 这样的布展对于视觉的冲击可想而知, 也许这已不仅仅是一次时装展了, 从现代艺术的角度去理解似乎更为恰当。Slobbe 的主张很鲜明: 他对当今的“大品牌痴迷”现象以及“批量生产所导致的质量丢失”持抵触态度, 只进行小产量的服装设计, 而且坚持其服装的整个生产过程都在荷兰进行, 并且手工缝制, 以此复兴那

些被遗忘的工艺, 创造一种新的奢侈。

眼前的这些时装优雅、纯粹、不张扬, 用料讲究, 颇能体现时装在社会中的作用。在进行服装设计时, Slobbe 经常采用那些几乎被人们忘记的传统手工艺方法, 着力强调服装的内涵品质。为了取得正确的形式和结构, Slobbe 还采用“立体裁剪技术”直接在模特身上进行设计创作。在 Slobbe 的设计中, “抽象”是一个重要的脉络, 他所设计的服装通常含有简单明快的方块碎片, 并在里面或上面缝上饰带, 产生一种与模特体型完美相称的优雅效果。在为“设计的立场”制作的装置作品中, Slobbe 用作品阐释了自己



的设计思想与手法, 有关服装均采用手工绣制, 其结构让人联想到同样用一片布制成的中国传统女服。

Slobbe 毕业于荷兰 Arnhem 艺术学院, 80年代后期开始, 他的作品就已享誉巴黎、东京、洛杉矶、维也纳、斯德哥尔摩和香港, 并以其独特的设计摆脱了时装业的强势束缚。可以说, Slobbe 远远走在了时代的前面, 在其设计生涯初期, 便开始关注设计流程、裁剪工人的工艺、设计品质等等, 这些90年代晚期在时装制造界盛行的不同于工业成衣的潮流。当工艺和创造力再一次成为关注的焦点时, Alexander van Slobbe 已经站在



荷兰时装界的前沿, 1988年他创立了女装品牌 Orson + Bodil, 之后1993年成功推出男装品牌 SO, 在服装设计界都有着骄人的成绩。2003年又荣获 Prins Bernard Cultuurfonds Prijs 奖。他的品牌都以小批量、实验性, 以及娴熟地运用传统工艺而著称。斯洛博注重衣服自身的内在特质, 他设计的服装清醒、纯粹, 其结构、触感、手工和形态结合起来, 形成了一种独特而精致的气质。

作为荷兰设计师, 自然会将很多本土的元素融合在时装设计中, Van Slobbe 精致、优雅和小量化生产的特点, 也受到荷兰传统艺术的启发, 如维米尔的绘画和里特维德的直线条。这个展览不仅展示了 Slobbe 经典和最新的时装作品, 人们关心的诸如如何将他的理念付诸于现实, 这些时装如何被设计出来等问题, 也都能在这里一一找到答案。在这里可以看到一件服装的剪裁过程, 面料和辅料的运用等, 以及与 Claudy Jongstra, Royal Tichelaar Makkum, PUMA 的最新合作。这些服装是让参观者去思考时装在社会发展中的角色, 而设计师只是把艺术过程展示出来, 而非一个评判者。

放眼欧陆时装领域, 荷兰设计没有德国那般极端彻底的实用主义, 也不若北欧的那般极简清冷, 它少了法国奢华的炫技, 不见浮夸的理论宣言, 寻求的是贴近生活的实用主义。在自由主义和个人主义的文化氛围影响下, 荷兰发展出多元而丰富的设计景观, 有勇于挑战传统的前卫设计, 也有与传统工艺密切结合的素朴设计; 同时, 受自然环境的影响, 荷兰创作者对于自然环境的珍视与环保, 以及再利用的概念, 也不同于其他国家, 他们擅于将自然与人文巧妙结合, 转换成独特的设计语汇。MCE



ONE LIVING ON THE TWO ERAS 一枚盖在两个时代的鲜活印章 ——评《传奇黄永玉》

文_韩浩月 责任编辑_顾晓欢

黄永玉, 对于这个有故事的老头而言, “苦难”与“浪漫”是双生花, 有了这朵双生花绽放在他的生命里, 才会塑造出这样一个与众不同的文化老人, 一个血液中都飘着轻盈气质的智者。

黄永玉是一个令公众感兴趣的人物。因为在他身上可以发现诸多与时尚、文化甚至是流行结合得很密切的元素, 比如他热爱法拉利、保时捷等跑车, 他在郊区拥有一座叫“万荷堂”的庭院, 他撰写的《比我老的老头》是一部畅销书……物质与文化在他那里得到了非常和谐的统一。在俗世, 黄永玉是个雅人, 而在生活的境界里, 他又是个俗人。

上面这些描述, 是综合来自媒体的各种信息后, 得到的黄永玉印象。在读完《人民日报》编辑、著名学者李辉所著的《传奇黄永玉》之后, 黄永玉的形象得到了一次刷新, 我意识到, 对于这个有故事的老头而言, “苦难”与“浪漫”是双生花, 有了这朵双生花绽放在他生命里, 才会塑造出这样一个与众不同的文化老人, 一个血液中都飘着轻盈气质的智者。

从产生为黄永玉立传的念头到《传奇黄永玉》的面世, 经历了20年的时间, 这也颇为符合作者李辉为人为文的作风, 展现出一个忠实记录者所具备的内敛情感和审慎笔触。尽管与黄永玉是亲密朋友, 但李辉仍然仿佛是用一位图书馆管理员的视角, 去将生活中与历史里的黄永玉淡然地融合在了一起。

少年时的顽劣尚武, 青年时的诚挚热情, 中年时的沉稳坚持, 老年时的潇洒偶犷——《传奇黄永玉》中的主角形象一脉相承, 可以帮助读者对黄永玉的性格和作品风格建立系统的了解。不过, 书中令我印象最为深刻的是黄永玉与其夫人梅溪的恋爱史, 他用一把小号击退了骑着白马的飞行员, 赢得了出身富家的梅溪的芳心, 并在战争年代上演了一场红色浪漫, 上演了一场爱情大戏——这是一部好莱坞电影题材。

《传奇黄永玉》不是黄永玉一个人的传记, 这本书所强调的时代背景, 以及对“文革”时期漫画家集体命运的描写, 使得它也为中国漫画史提供了一幅群像。书中对“文革”报纸、旧书影、往来信笺的采用, 使得《传奇黄永玉》具备了一定的史料价值, 作者搜集这些资料时付出的精力与良苦用心跃然纸上。

阅读《传奇黄永玉》, 可以领略到一代文化人的风骨与仙气。要知道, 这风骨与仙气在很多经历过苦难的当代人身上, 已经很难看得见了。黄永玉是过去时代留给我们生活的年代的一枚鲜活印章, 这枚印章一半盖在那个时代, 一半盖在这个时代。 MCB

编辑推荐



裂变——看得见的未来

作者: 醒客 Thinker (陈世鸿) 著
出版社: 机械工业出版社
出版时间: 2010-6-1
分类: 图书>经济
定价: 39.00元

内容简介:

这是一本未来学的经典之作, 它从生物进化论、传播学、社会学、科学、经济学和哲学的角度, 全方位预测了互联网将给人类未来的文化、科技和经济带来的深刻变革, 极富前瞻性和预见性。更重要的是, 它深入分析了促使这些变革产生的深层驱动力, 发人深省。

人因沟通而存在, 互联网正在颠覆人类的沟通方式。未来, 人类存在的方式、意义和价值会发生怎样的变化? 人类存在的终极形态是数字灵魂吗? 本书对这些问题给出了有意义的思考, 有助于我们更好地把握人性, 提升工作、生活、学习和娱乐的品质。通过本书, 我们一起来读懂世界, 看清未来。



灰屋顶的巴黎

作者: 扫舍, 王寅 著
出版社: 金城出版社
出版时间: 2010-8-1
分类: 图书>文学>中国现当代随笔
定价: 38.00元

内容简介:

扫舍这样写自己: “我是那种头脑在云间, 双脚却必须落在地上的人。喜欢生活中许多具体的时刻: 收衣服时在满怀晒得脆脆的衣服中闻到太阳的味道, 整齐干净的厨房里飘出的饭香, 听着喜欢的音乐熨烫衣服, 想一点心事, 晚上睡觉前在柔和的灯光下读一本好书……幸福是个很大的词, 可对我来说, 就是由这么些琐碎和具体的片刻来组成的。”说到底, 她不是写游记, 不是写法国, 只是在写生活。在这样的文字里, 没有感觉到对法式情调的恭维, 文字本身也没有矫情, 巴黎的情调被还原成生活本相。

特别推荐

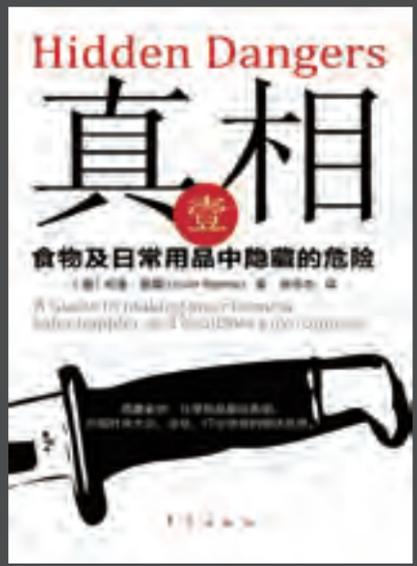
真相——隐藏的危险

作者: 【澳】莉莲·里基 著 张永杰 译
出版社: 东方出版社
出版时间: 2010-6-1
分类: 图书>健康生活
定价: 27.00元

内容简介:

真相系列书籍意在揭露隐藏在大众生活中的真实幕后, 让大众可以看到事物的本质, 本书重点指向家庭中的弱势群体——孩子的危险。通过对药物、食物、日用品中危险物质的识别和发现, 让孩子躲避可能出现的危害, 让孩子更安全!

- 揭露药品、食品、日用品幕后真相。
- 引起社会大众、企业、行业协会的集体反思。



乔布斯的魔力演讲

作者: 【美】加洛 著 徐臻真 译
出版社: 中信出版社
出版时间: 2010-7-1
分类: 图书>成功/励志>口才/演讲
定价: 30.00元

内容简介:

苹果公司创始人史蒂夫·乔布斯 (Steve Jobs) 是世界舞台上最具沟通魅力的大师级人物, 也是全世界最擅长捕获人心的演讲者, 任何人与他相比都是望尘莫及。

事实上, “演讲, 已经成为商业沟通的必需。”本书不仅揭示了乔布斯向世界展示其惊世作品 iPhone、iMac 和 iPod 之时所使用的 PPT 以及表达技巧, 还收录并分析了过去 25 年间, 乔布斯最为经典的几场重要演讲, 从另一方面揭示了“苹果”神秘莫测的原因: 一场策划完美的展示舞台对于品牌建设是何等重要。作者在展示乔布斯舞台魅力的同时, 描述了其对于策划整个演讲舞台的幕后细节。

■关键词: 维生素

脂肪可帮助我们吸收维生素

脱脂食品可能导致健康问题,尤其是引起维生素缺乏症。这是因为一些维生素需要脂肪的帮助才能被人体吸收,从而为人体提供能量,维持细胞机能,支持免疫系统。维生素对人体来说必不可少,同样,脂肪也是如此。

膳食中的脂肪对脂溶性维生素(包括维生素A、维生素D、维生素K、维生素E,水溶性维生素B、维生素C不在此列)的吸收具有非常关键的作用。维生素A对保持良好的视力非常重要,维生素D有助于骨骼健康,维生素K能够帮助血液凝固,维生素E则能阻止对人体有害的自由基形成。

当脂溶性维生素被人体摄取后,它们会经历从口腔到胃再到小肠的历程,其脂溶性特征也决定了它们被人体吸收的方式。脂肪能够穿过小肠的细胞壁,进入人体的循环系统,所以融入脂肪的维生素能被身体很好的吸收。膳食脂肪运载着维他命开始了在人体内的旅行,它们穿过肠道,进入血液,最后到达肝脏,并留守在肝脏里以备不时之需。

如果饮食中摄取不到充足的脂肪,身体就难以有效地消化脂溶性维生素了,而后者对身体健康至关重要。当然,这也并不意味着可以多吃甜甜圈,因为这种油炸食物中所含的脂肪本身就有很多问题。

[来源: 博文网]

■关键词: 青睐

男人穿红衣更容易获女性青睐

文_康斯坦丁

红色不仅仅代表危险,同时,也是地位和性感的象征,罗马教廷的红衣大主教、西班牙足球队队服等都与红色有关。研究人员给分别来自美国、英国、中国和德国的288名女大学生看了25名穿着不同颜色衣服的男性照片,结果发现穿着红色衣服的男子,比穿其他颜色衣服的男子更加吸引这些女大学生的目光。同时,研究人员还发现将同一个人的照片放入不同颜色的相框中,红色相框中的照片更容易吸引人的注意力。

红色之所以使男性魅力大增,是因为红色可以使男性显得更健壮、强大。通过调查研究发现,这些女性参试者大多数都认为“红衣男人”社会地位更高,更能赚钱,也更可能获得升职,因此更能唤起女性的爱慕,对“红衣男人地位高”的判断使得女性感觉他们更具魅力。同样,在动物界,红色是雄性激素旺盛的标志,对雌性也更具吸引力。在全球多种文化中,红色一直与财富和权力密切相关,比如,红地毯就与重大活动有关。

■关键词: 咳嗽

心脏病突发 咳嗽几声可以保命

文_健康赢台

医学专家研究表明,主动、有效、发自肺腑的咳嗽确属一种行之有效的意外和晕厥的自救术。在老年心血管病人发生猝死的案例中,50%—70%缘于心脏意外,半数以上是发病后半小时内死亡。临床实践证明,咳嗽是一种迅速、有效、简便和易行的“心脏复苏术”,已使许多病人免于死亡,为抢救治疗赢得了宝贵的时间。

老年人尤其是老年心血管病人,心血管的调节和顺应性较差,在卧床稍久或蹲厕起来后,因血压调节“不到位”,容易引起体位性低血压,进而诱发脑缺血,发生晕厥。为防止意外发生,在起床或蹲厕至起身

时,先吸足气,再用力咳几声,就能防止发生晕厥。这是因为在咳嗽时,能挤压肺循环,使血液流入心脏,并通过“震撼”使心脏加快收缩,这对改善大脑供血既是未雨绸缪,又是雪中送炭,能有效防止晕厥和跌倒。

心脏猝死多在心脏生物电活动紊乱,引发致命的心律失常或心脏停跳时发生。这时最行之有效的救护措施就是大声咳几声。研究证明,咳嗽大约能产生75焦耳的动力能量,这些能量被随机转化为生物电,能给濒死的的心脏一次复苏机会,与胸外心脏捶击复苏术有同样的效果。

那么,濒死的心脏使人危在旦夕,人们能有力量和时间做咳嗽这样的自救吗?专家认为有这样的能力。因为心脏在停跳前,人们都有几分钟的清醒时间,只要不惊慌失措,求生的欲望足以让人大声地咳几声。这种自救措施随时可以应用,并且是现代心脏自救措施都难以取代的。