

HEALTHY MANAGEMENT OF HEAVY BRAINWORKER



重脑力劳动者的健康管理

文_西木博士 责任编辑_杨紫婕

今天，中国人普遍开始学习西方人低脂饮食，但却没有学习西方人吃生食。殊不知低脂熟食会导致大脑营养不良，其最大受害者是中国的重脑力劳动者，包括企业家、科学家、高管、政府工作人员、白领、传媒人等，其中许多人是我们民族的精英。

相关统计资料表明，在中国：

- 每2位企业家中就有1位肥胖患者（中心型肥胖），
- 每4位企业家中就有1位患“三高”（高血糖、高血压、高血脂），
- 每10位企业家中就有9位不健康（患病或亚健康），

由此可见，企业家即使在一定程度上懂得管理企业，也不见得真正懂得管理自己的健康。在美国，流行的趋势是胖人不能担任公司领导职务，因为连自己的健康都管理不好的人，是不可能管理好一个企业的。

“我倡导露卡素有机生活，包括低碳食物、低碳烹调和低碳生活，其最高境界是‘零糖、零烹调、零化学、零抱怨’，实现方式是‘无糖低碳、补充营养、有机生食、增加氮氧、随遇而安’，涵盖饮食、营养、环境、运动和心里，有利于节能、环保和防控慢性病，降低医疗费用，更能提高生命质量。”

——西木博士

健康是财富，也是生命第一要素。健康构成人生整个财富数字的第一位数，如果它是零，那么，无论拥有多少财富，可以享受的都为零，更谈不上创办百年基业。

工作方式和生活方式引发的健康问题

事出有因：工作方式和生活方式决定健康。知识分子的共同特征是“重脑力劳动”，这并不符合人类身体解剖结构和遗传基因信息。在漫长的500万年里，我们的祖先从事采集、捕鱼和狩猎，以体力劳动为主。只是在最近5000年，农业和文字文明产生后，才开始出现脑力劳动者，这不到人类进化时间的千分之一。我们今天整日看书和用电脑的习惯——重脑力劳动，出现的时间更不到整个人类历史的万分之一。直到今天，人脑的质量只相当于总体重的2%，而很多人98%的工作都靠它完成。

具体来说，重脑力劳动者运动量不足，久坐、用眼和用脑过度。缺乏运动，肌肉就会减少，骨骼疏松，代谢出现障碍，循环发生问题。长期久坐、用眼和用脑，也会使颈椎增生，眼睛劳损，脑营养枯竭。

在重脑力劳动人群中，有一个特殊群体，那就是企业管理层，特别是企业家，他们不仅是重脑力劳动者，缺乏运动和锻炼，而且是酒精的最大受害者。在商业场合，很多时候应酬和喝酒是企业家必不可少的业务。而酒精会疯狂掠夺大脑中的DHA，导致脑细胞减少，记忆力和免疫力下降。



西木博士

著名健康管理专家、中国保健专家委员会副主任委员、美国明尼苏达大学博士，师从2位诺贝尔奖得主，畅销书《营养革命》丛书作者。



●常见的需要避免的露卡素红灯食品

各种糖、所有含糖零食、所有含精制淀粉零食(细面包、饼干、薯片等)、各种果脯、水果罐头、香肠、午餐肉、肉松、其他加工包装含肉食品(含糖或淀粉)、反式脂肪(氢化油、人造黄油、起酥油、沙拉酱、植脂末等)、各种含糖豆制品、甜奶油、甜奶粉、果料酸奶、代乳粉、麦乳糖、各类精制米面食品(米饭、米粉、面条、馒头、饼等)、精致淀粉类食品(粉丝、粉条、玉米面等)、各种油炸食品(油条、麻花、炸薯条、炸鸡等)、各种含糖饮料、各种含糖调料、各种糕点、冰淇淋、牛奶巧克力、果酱、加工蜂蜜、味精、鸡精、糖精、色素、防腐剂等。

●常见的需要控制的露卡素黄灯食品

土豆、红薯、南瓜、莲藕、芋头、山药、香蕉、菠萝、西瓜、荔枝、枣、柿子、椰子、芒果、各种干果(葡萄干、干枣等)、栗子、百合、干银耳、莲子、腰果、牛奶、奶粉、酸奶、杂粮类(玉米粒、玉米碴、麦粒、糙米等)、包子、饺子、馅饼、肉夹馍、丸子(含淀粉)、叉烧肉(含糖)、各种豆类(黑豆、红豆、绿豆、扁豆等)、黑巧克力、鲜果汁(橙汁、苹果汁、西柚汁等)、酱油(含色素、味素、防腐剂)、黑醋(含色素、味精、防腐剂)、葱粉、蒜粉、糖蒜、咖喱粉、色拉油、调和油、天然蜂蜜、番茄酱、辣椒、精盐(加碘、抗结剂)等。

●常见的可以随意食用的露卡素绿灯食品(减肥食品)

动物性食品: 各种鱼类(鲱鱼、无鳞鱼)、其他海鲜(虾类、蟹类、贝类、海参等)、肉类(鸡肉、鸭肉、羊肉、猪肉、牛肉、兔肉、鹿肉、马肉、驴肉、狗肉、鸽子肉等)、肉皮(猪肉皮、牛肉皮等)、动物内脏(肝、肠、心、脑、胃、肺、血等)、各种蛋类(鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等)、动物其他部分(骨髓、牛蹄筋、猪耳朵等)、动物油(猪油、牛油、黄油、羊油等)。
植物性食品: 所有绿叶蔬菜(生菜、菠菜、白菜、芹菜、蒿子秆、油麦菜、韭菜、芥蓝等)、甘蓝、各种鲜豆、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、佛手瓜、毛茛瓜、西红柿、青椒、茄子、豆芽、莴笋、冬笋、芦笋、蒜黄、荷兰豆、菜花、西兰花、鲜蘑菇、草菇、金针菇、各种萝卜(胡萝卜、白萝卜、青萝卜等)、洋葱、木耳、香菇、冬菇、紫菜、海带、草莓、樱桃、柚子、雪莲果、火龙果、葡萄、石榴、苹果、梨、桔子、橙子、桃、杏、李子、猕猴桃、木瓜、核桃、杏仁、松子、花生、大豆(黄豆、黑豆)、亚麻籽(胡麻子)、芝麻、各种瓜子(南瓜子、葵花子、西瓜子等)、(天然)魔芋、(天然)可可粉、蒸馏水、纯净水、矿泉水、绿茶(不含糖)、柠檬汁(不含糖)、豆腐、豆浆(不含糖)、豆腐脑、健康植物油(亚麻子油、核桃油、橄榄油、山茶油,注意应是冷压榨、未精加工、玻璃瓶装)、葱、姜、蒜、柠檬、酱油(自然酿造、无添加剂)、米醋(纯粮酿造,无添加剂)、天然粗盐(海盐、湖盐、井盐)等。
注意: 糖尿病人和肥胖病人需要适度控制食用胡萝卜(熟)、葡萄、石榴、苹果、梨、桔子、橙子、桃、杏、李子、猕猴桃、木瓜。



露卡素清除大脑活动障碍

我们现在来进一步分析饮食和烹调是如何影响大脑营养的。我们知道,人脑的60%是脂肪,DHA是其中含量最多的脂肪酸。所以,如果你忘食或素食,首先伤害的是大脑:脑细胞死亡,记忆力下降。大脑虽然只占体重的2%,但却要消耗人体20%的营养和能量。有一种误解,认为大脑只能燃烧糖,而不能燃烧脂肪。事实上,大脑燃烧脂肪时的工作效率更高。“肉食者谋之”,如圣人孔子,就不能“三月不知肉味”;食肉民族征服世界,如成吉思汗统率的蒙古人,他们的军粮主要是生羊肉干。

脑细胞利用糖不需要胰岛素运载,所以很容易被糖化,使氧气流入减少,自由基增加。科学家发现,低糖、低碳、高营养饮食,即露卡素饮食,可以使智商提高25。

露卡素营养益智的核心是:“少糖碳,多营养”。“少糖碳”要求尽量避免摄入各种精制糖、淀粉和抗糖化。“多营养”要求多吃鱼类(尤其是深海鱼如三文鱼)、绿灯植物油(冷榨亚麻籽油最好)、坚果(如核桃)、种子(如南瓜子)和蛋类(如鸡蛋),最好选择有机食品,并且尽量生吃;其次是肉类、动物内脏、蔬菜(如马齿苋)和水果,以及补充维生素、矿物质、卵磷脂和必需脂肪酸(如深海鱼油)。

为什么要选择有机食品呢?因为有机食品比普通食品含有更多的欧米伽3脂肪。例如,有机放养鸡的欧米伽3脂肪含量比普通鸡蛋高20倍,有机牛肉的欧米伽3含量是普通牛肉的6倍。

为什么要生吃呢?我们知道,欧米伽3是多不饱和脂肪酸,DHA是其中最不饱和的精华,最容易被破坏。加热超过70摄氏度,首先遭到破坏的就是DHA。我们中国人喜欢高温烹调,吃熟食,结果能够摄入的DHA非常有限。我们的主食主要是大米、白面等高碳低脂食物,再加上摄入现在流行的垃圾食品和快餐食品,身体吸收的DHA就更微乎其微了。

换句话说,第一,我们偏精粮的饮食中DHA本来就少;第二,我们热衷的加热烹调进一步破坏了DHA。其结果是,中国人的饮食中严重缺乏DHA,不适合进行重脑力劳动。

重脑力劳动者的健康管理8原则

作为重脑力劳动者,最关注的莫过于吃什么最补脑,答案是吃鱼最补脑,尤其是深海鱼类,例如三文鱼。三文鱼是最高贵的深海鱼,因为它的脂肪含量超过5%,含有最多的DHA!还有一点是女性朋友更愿意了解的内容——连续28天生吃三文鱼,可以减少皱纹,年轻几岁!但条件是需要戒糖,控制食用精制淀粉,补充维生素和矿物质,选择有机的食品和护理用品,避免摄入各种化学品。记住,糖产生皱纹,鱼消除皱纹!

为了给企业家和高管等人群的大脑“加油”,我建议遵照以下重脑力劳动者的健康管理8原则:

- 多吃鱼,少吃米;
- 多吃亚麻籽油,少吃其它油;
- 多生食,少烹调;
- 多吃水果,少吃糖;
- 多喝水,少喝酒;
- 多吃核桃,少吃饼干;
- 多吃维生素,少吃药;
- 多有机生活,少化学污染。 MCE



Business Angel Rules

天使投资人的游戏规则

文_周鸿祎 [奇虎董事长] 责任编辑_杨紫婕



为什么中关村成不了硅谷？其实中关村一直不缺钱，也不缺聪明人，也不缺好点子，就是缺透明的游戏规则。所以，对于一家小企业来说，从它诞生的第一天起就要接受公平透明的游戏规则。

经常有人问我能不能把公司做成市值10亿美元甚至100亿美元的公司，我觉得那是天命，我从来不问自己，也从来不问公司。但是，我总是问，有没有更多的人用我的产品，我的产品是不是给用户创造了价值。

从2005年到现在，5年时间，回头反思我曾经投资的项目，失败的有七八个，但还是有近十个项目目前看起来情况不错。虽然它们现在还没上市，谈不上什么财务回报，但我自己觉得挺满意。

我总结了一下，我投资失败的那几个项目，失败的最核心原因都是没有看准“人”，而做得不错的项目也有共同的特点：全是我熟悉的行业，这印证了巴菲特的话，不熟不做。这也说明了，每个人都要知道自己该吃哪碗饭，都有自己依赖的路径，比如我对互联网客户端、社区、

搜索类的产品就比较熟悉。

再进一步看，这些项目能做得不错有两方面原因：一方面，我运气很好，熟悉这个行业，所以遇到了这些创业者。另一方面，我也不谦虚，就是我不仅仅进行了早期的投资，发掘了他们，更重要的是，我在这些企业里耗费了心血。我帮他们规划产品战略，把他们最初的想法理清楚：究竟这个产品的作用是什么，它能给用户创造什么价值。在这个基础上，帮他们规划企业的战略。很多人会想，这么小的企业还需要什么战略？其实，越小的企业、越初创的企业越需要一个清晰的战略。战略并不是几百页的PPT，而是要清晰地回答：我们是谁、我们在哪里、我们将往何处去、我们能做什么和不做什么。



• 奇虎360免费事件把周鸿祎推上风口浪尖

2009年末，奇虎360推出首个完全免费的杀毒软件，此举引起了同行的不满。在他们看来，奇虎董事长周鸿祎是在扰乱市场秩序，破坏行业游戏规则。虽然奇虎360的免费措施遭到同行质疑，但却受到广大网民的欢迎。奇虎360此次行动是否能改变杀毒软件行业的游戏规则还待时间检验。

TIPS:

天使投资人

天使投资人又被称为投资天使(Business Angel)，天使投资是权益资本投资的一种形式，是指具有一定净资产的个人或者机构对具有巨大发展潜力的初创企业进行早期的直接投资，属于一种自发而又分散的民间投资方式。

天使投资一词源于纽约百老汇，特指富人出资资助一些具有社会意义演出的公益行为。对于那些充满理想的演员来说，这些赞助者就像天使一样从天而降，使他们的美好理想变为现实。后来，天使投资被引申为一种对高风险、高收益的新兴企业的早期投资。相应地，这些进行投资的富人就被称为投资天使、商业天使、天使投资者或天使投资家。那些用于投资的资本就叫做天使资本。

目前，已经有投资案例的国内著名天使投资人有：朱敏、邓锋、张醒生、刘晓松、钱永强、李镇樟、雷军、杨宁、沈南鹏、张向宁、周鸿祎、蒋锡培、薛蛮子、郑晓军、麦刚等，以及活跃在上海的一批南方几省的“富二代”投资人，一般为80后，代表有戴寅、陈豪、朱舜等。

当然，在这些企业的融资过程中，我也帮了忙。有些人有个误解，以为只要挂了周鸿祎的名就能融到资金，我想说的是，我没那么牛。实际上，所有的VC都不会因为朋友关系而投资。为什么我投资的很多企业能顺利融资？是因为他们在跟VC谈之前，给自己定下了明确的商业计划，有非常清晰的策略。如果能把解决了什么问题、提供了什么产品、这个产品有什么价值、面对哪些用户等理清了，就很容易跟VC讲清楚。关键是，即使没有VC投资，也应该这么做。

我也会帮这些企业建立利益分配机制，这非常重要。VC进入中国后，很多人老想着赚VC的钱，但是没有明白VC带来的是一种游戏规则，它决定了企业的创始人、天使投资人、风险投资人，以及公司高级管理

层、职业经理人、普通员工如何分享公司的股份和期权。最后，这个公司成功了，大家都能分享到利益，这种游戏规则一定要公开透明。很多企业做到后来做不下去，都是因为资本架构上出了问题。如果有一个公开透明的资本架构，VC就会觉得你很专业，就愿意投资。为什么中关村成不了硅谷？其实中关村一直不缺钱，也不缺聪明人，也不缺好点子，就是缺透明的游戏规则。所以，对于一家小企业来说，从诞生的第一天起就要接受公平透明的游戏规则。

最后，才是给创业者介绍一些VC，教创业者怎么写PPT，告诉创业者如何与VC沟通等。我的角色比较特殊，跟很多VC是朋友，自己也做过投资人，又是创业者，所以我会成为他们中间很重要的沟通桥梁。 MCB

HIGH-PROFILE Charity 高调做慈善

文_张弓惊 [够优机构创始人] 责任编辑_钟亚超



美国一个四口之家于2010年1月出书讲述了他们卖掉房子，捐助慈善事业的经历，这一事件引发了媒体的热议。有人认为他们改变了原有的生活方式，节衣缩食帮助穷苦人是值得学习的；有人质疑他们有作秀之嫌，指责书中倡导的慈善捐助方法难以推广。

美国的萨尔文一家与中国的陈光标

这是佐治亚州亚特兰大市一个典型的美国家庭：父亲凯文·萨尔文是前《华尔街日报》的记者，于2000年成立了自己的公司；母亲琼·萨尔文曾做过管理咨询师，现在则是一名教师；女儿汉娜和儿子约瑟夫是中学生。在女儿汉娜的建议下，凯文和琼于2006年卖掉了宽敞、舒适的大房子，全家搬进一所条件远不及先前的小住所，同时把节省出来的80万美元（卖房款的一半）捐给一家援助非洲饥民的慈善机构。

讲述萨尔文一家慈善经历的新书《一半的力量》得到了多家媒体的关注，同时，也把这家人推上了舆论的风口。他们提出的“减掉一半”理念，鼓励大家节约不必要的开支，用以支持慈善事业。一些人深受凯文一家经历的启发，打算做类似地慈善捐助活动。可是，也有人说这家人在“自吹自擂”，有炒作之嫌。

面对质疑，15岁的约瑟夫说，通过这本书他们证明了“分享可能意味着让他人过上更好的生活”。约瑟夫表示，他们并不想强迫所有人捐出拥有物品的一半，而是希望大家量力而行。“我们捐赠了卖房款的一半。每个人都可以捐出价值某件物品一半的钱，投入到慈善事业中来”。

这让我想起了一位中国人，也是我比较熟悉的慈善家：陈光标。他不是中国首富，甚至他的财富都不够入选财富排行榜。但是，他一直以来坚持高调捐款，其捐款的数额总是排

在慈善排行榜的前列。可是，他的行为总是被部分人质疑。2010年1月，陈光标将上千万人民币码成一摞，他站在“钱墙”后面的做法，更是将质疑其“作秀”的说法推向了高潮。

做慈善不是为了让个别人获得内心的安宁

关于是否在作秀？我想可以这样理解，如果这家美国人捐了自己卖房款的一半，却不把这件事情告诉任何人，不出本书来宣扬，可能不会引起这么大的质疑。同样，陈光标不参选“中国首善”，不这样张扬地做慈善，也不能引起这么大的“争议”。他们做了好事，并且公之于众，就成了“作秀”，成为大家“非议”的对象。作为陈光标的朋友，我亲耳听到很多人，甚至慈善界的人都一本正经地对我说：陈光标，这个人是有争议的。

如果这些言论出于一个不了解慈善事业运行原理的人，还情有可原，但出于一个从事

A 富豪慈善

西南的旱情还没有完全得到缓解，玉树又发生了7.1级地震。慈善总是与困难连结在一起，当部分人遭遇灾害时，总是有更多的人伸出援手去帮助他们。慈善不只是富人的事，但毋庸置疑的是富人在经济上给予了慈善事业更大的支持。让我们通过一组数据了解一下中国慈善事业的现状：

“2009中国慈善排行榜”入榜慈善家121位，共计捐赠18.84亿元；入榜慈善企业899家，共计捐赠117.95亿元（含物品捐赠）

2009年最具号召力的中国慈善家：陈光标（2008年中国首善）

2009年中国首善：黄如论、黄涛父子

2009年慈善特别奖：刘沧龙

B 高调慈善

陈光标无疑是高调做慈善的代表人物。赞同他的人，觉得他的做法是大爱无疆，不赞同的人则说他在“作秀”，面对部分人的质疑，陈光标一一进行了回应：

•关于作秀：

对于作秀，要看你作的是哪一种秀，有真正的慈善秀，真正的慈善秀就是让人民群众看得见、摸得着的，是要大力弘扬的，是值得我们去作的。

•关于荣誉：

我现在有1500多本荣誉证书，一本一本垒起来能超过5米高，收到各个少数民族送给我的哈达4000多条、锦旗2000多面，你就算算我的荣誉吧。

•关于高调：

如果盖茨不高调，全世界怎么知道盖茨既是世界首富，又是世界首善呢？盖茨肯定是高调的。我认为高调做慈善是对的，盖茨和我的区别在于我能亲力亲为地去做。

TIPS:

C 世博慈善

上海世博会、国际红十字与红新月馆战略合作伙伴授牌暨中国红十字世博爱基金启动仪式在北京人民大会堂举行。中国红十字会常务副会长王伟在活动中表示，参与世博、服务世博是中国红十字会继参与北京奥运会后的又一项重要工作，做好这一工作，不仅是完成红十字会与红新月馆国际联合会委托的世博会参展任务，更是对100多年来国际红十字运动、中国红十字运动在人道领域杰出贡献的集中展示。此次，中国红十字会、贝因美集团、索贝国际机构共同发起成立中国红十字世博爱基金，是为了共同推进红十字公益事业的发展，用爱传递城市文明的力量，积极宣传和推进上海世博会的发展。

慈善事业的人，真的让我很吃惊。我想，如果人人做好事不留名，那么，可能就没有慈善事业了。如果做好事仅仅是为了让自己内心获得某种安宁，当然可以做好事不留名。但是，慈善事业存在的理由，难道仅仅是为了让个别人获得内心的安宁吗？

带动更多的人加入到慈善事业也是一种责任

一个人，即使富比盖茨，他的力量仍然是有限的。因为自然资源分布的不平衡、历史文化发展的不同步，致使很多人生活在贫困、疾病、危难中，他们需要被帮助。就算盖茨把自己全部的财富都捐献出来，对于整个人类慈善事业来说也只是杯水车薪。

所以，我认为不管是盖茨，还是美国这个“一半的力量”的家庭或者是陈光标，他们行为的一个意义是让一些人“受惠”，另一个意义是给其他人做出了一个榜样。前一个意义可以使一部分人获得帮助，后一个意义却能让整个人类都受益。

在很多场合，我都说过这样一个道理：你做错了，是因为你想错了。我们为什么会想错，是因为掌握的事实不够。很多时候，面对市场经济所带来的残酷竞争，我们忘记了还有一群人，不是为了自己而生存、聚敛，他们的生存、聚敛是为了更多的人。实际上，他们之所以成功，是因为他们的目的更加伟大，伟大的使命成就了伟大的事业。

“你负责做公益，我负责你出名”，我曾经这样对企业家说。很多人可能会联想到央视热播剧《老大的幸福》里范伟的一句话“挺严肃的事情，给整庸俗了”。实际上，我说的话一点都不庸俗，只要有人能够真正做慈善，让他出点名又有什么呢？一个组织或个人真正做了慈善，却不让他

出名，出了名就谴责，并怀疑其动机，这样做才有问题。

即使不考虑带动其他人做慈善，仅从慈善自身的角度考虑，给予做慈善的人一些荣誉也是应该的。如果连这点都不做，那就是我们的问题了。从事慈善事业的人，应该更懂得感恩才对。

“人人做好事不留名”是我们的理想。就像我曾经说过的，公益的最终目标是消灭公益。

当物质极大丰富，没有贫富差距、急难事件的时候，也就不需要我们做好事、做慈善了。如果那一天还没有到来，我就要一直坚持呼吁，做好事是你的责任，做好事留名也是你的责任。

做慈善越高调越好，这绝对不是为了个人的荣耀，而是为了整个人类慈善事业的发展。 **MCE**

THE 150 YEARS NOBILÉ DREAM

美丽的日内瓦湖边、白雪皑皑的阿尔卑斯山下、满山遍野的葡萄园旁，美岸大饭店像童话里的城堡般被巨大的橡树、灌木和鲜花簇拥着，若隐若现。美岸大饭店位于瑞士洛桑，建于1861年，拥有近150年的历史，是欧洲最古老的豪华饭店之一。因为饭店的花园与举世闻名的奥林匹克博物馆连成一体，所以名为“美岸”，意为美好梦想的终极彼岸。

在这里，世外桃源的宁静与顶极高尚生活的奢华完美融合在一起——拥有10英亩的花园、5个世界顶级SPA。饭店距离洛桑市中心只有5分钟车程，只要步行2分钟就可以到达奥林匹克博物馆，而去巴黎也只需乘坐3小时40分钟的火车。便利的交通位置使美岸大饭店与时尚、与世界紧密相连。



150年的贵族梦想

文_Sun 责任编辑_王婷婷

150年来，哪怕是在战火连年的岁月里，全欧洲的显贵和富商也会带着家人和财宝来到这个酒店，这里拥有欧洲皇室和贵族几代人的美誉与忠诚。

Beau
Rivage



古典主义的“艺术博物馆”

美岸大饭店是一座充满新古典主义风格的宫殿。饭店占地10公顷，两座略呈青灰色的楼体坐落在一座小山上硕大的园林中，中间由具有新艺术风格半球形的外飘式餐厅相连，饭店外观高贵典雅，巴洛克风格与新艺术风格相互融合，相得益彰。

整个饭店被绿地和鲜花所围绕，饭店的每一个房间和餐厅都可以眺望碧波荡漾的湖水和湖对岸白雪皑皑的阿尔卑斯山。饭店内部的华丽装潢和一流设施则更加令人赞叹。数层楼高的大堂如宫廷般富丽堂皇，硕大的水晶灯熠熠生辉。可容纳600人的大宴会厅里巴洛克式的穹顶绘画透射着太阳的七色光芒，四壁上18世纪的手工壁画。一层走廊的两边是典雅气派的会议室，许多历史性的会晤曾在这里举行。饭店内共有169间客房，其中包括33间风格各异的套房，同时内部设有2个餐厅、3个酒吧、12个各具功能的宴会厅。浓郁的欧洲中世纪装饰风格处处可见，繁缜精致的高浮雕、尊贵典雅的水晶灯、白色大理石的圆柱……初次到来的客人，往往会忘记这里是饭店，而误以为自己身处艺术博物馆。

美岸大饭店拥有来自34个国家的职员，并通过培训合理整合人力资源，让这些来自不同国家的员工接受美岸的文化，更好地服务于来自世界各地的游客。瑞士在服务业方面以高质量而闻名，而美岸大饭店在其近150年的辉煌历史里获得奖项无数。最近几年，美岸大饭店连续获得“瑞士最佳饭店”和“最悠久历史饭店”大奖。

历史性的VIP贵客

历史并没有磨去美岸大饭店的光辉，反而让它越发的香浓醇厚。哪怕在战火连年的岁月，这里也成为全欧洲皇室、富商竞相前来的宁静之所，他们带着妻儿老小、带着价值连城的家当来到这里，等待战争结束……因此，美岸大酒店拥有很多家族几代人的忠诚与美誉。

作为欧洲最著名的饭店，美岸大酒店无愧是瑞士最好的酒店。它接待过的客人可以编成一本历史名人大辞典，周恩来、朱镕基、胡锦涛、基辛格、曼德拉、萨马兰奇、罗格等各国政要、名人都曾出现在这里的客人名单上。日本、荷兰、西班牙、意大利的皇室成员都对饭店赞不绝口。1953年，年逾花甲的电影大师卓别林和家人被迫离开美国后在美岸大饭店栖身。1954年，周恩来总理出席日内瓦印支会议期间，还专程到美岸大饭店与卓别林会面、喝茶。胡锦涛主席2003年出席在法国埃维昂举行的八国集团峰会时，就下榻在一湖之隔的美岸大饭店，并亲笔题词：热情周到，宾至如归。



名流SPA CINQ MONDES

美岸大饭店研发出专业的美容沐浴品牌BVLGARI，其产品除了具有保养皮肤功效之外，还能起到缓解压力、舒缓精神的作用。2005新增的SPA CINQ MONDES是瑞士目前最好的恢复和美容SPA中心，这里吸引了很多社会各界名流，很多人把定期前往美岸大饭店SPA CINQ MONDES当成莫大的享受与荣耀。

SPA CINQ MONDES占地面积约1500平方米，完全按罗马浴室的样式设计装饰。和蔼可亲、技艺高超的工作人员为每一个客人提供专业的皮肤护理和保健服务。客人们可在这里进行关于瘦身和健康生活方式的咨询。美容、理疗和健康方面的专家会给客人们解答各种问题，并提出专业的改善建议及设计疗程。

百年蒸汽船的超五星享受

洛桑的城市气氛好像永远都是浪漫与恬静的。美丽的日内瓦湖成了本地人与游客们娱乐休闲的首选。入住美岸酒店的客人有机会享受到CGN蒸汽游轮的超五星豪华待遇。这艘有着一百多年历史的豪华蒸汽游轮从洛桑港出发，往返于法国著名的EVIAN港之间。客人在预定饭店客房时选择含有豪华游轮服务的套餐，不仅可以享受优惠待遇，获得礼品，还可以获得饭店安排的最佳游船观景位置。

游轮的船票分为1 CLASS和2 CLASS，1 CLASS的客人可以享受到美岸大饭店专署的精致法式午餐和晚餐，一切美食都由美岸的主厨亲手为每位客人量身定制。在世界最大的淡水湖上，一边用餐一边欣赏湖畔城镇的风情与阿尔卑斯山脉的美景，可谓人生一大乐事。澄绿的日内瓦湖和碧蓝的天空相互呼应，宜人的清风不时拂过脸庞，掠过的飞鸟与点点的白帆构成日内瓦湖风景图，日内瓦湖的美丽都在游湖的过程中尽收眼底。

另外，每年9月一次年6月间，游轮还提供私人租赁业务，包括游轮上一切美食及其它奢华服务。

经营者的中国情结

金发碧眼的瑞士人梅乐女士已经在美岸工作了35年，她的客人、朋友遍布世界各地，从国家领导人到影视明星、社会名流。作为美岸大饭店的经理，梅乐女士的名气不亚于饭店本身，她的“中国情结”更使她被无数中国客人所熟识。

梅乐女士与中国的不解之缘要追溯到很早以前。起初，她是受到好友——雀巢公司前总裁毛赫和前国际奥委会主席萨马兰奇的“熏陶”。1998年美岸大饭店建立与中国饭店业的联系，她开始与中国真正“亲密接触”。她开始请家教学习中文，在家里安装卫星天线接收中国的电视节目。现在，梅乐不仅能用中文流利地交谈，还能用中文写简单的信件。她的名片上印着自己取的中文名字——梅乐。每当有中国客人住进美岸大饭店，她都会亲笔写中文的欢迎辞放在房间，这一贴心的小举动令所有中国游客都深为感动。

美岸酒店的客人在餐厅的茶单上可以找到用中文写着的龙井、铁观音、乌龙等茶叶名称，金发碧眼的瑞士小伙子可以像模像样地称茶叶和泡茶，让来自中国的客人感到亲切。当然，这也是梅乐的功劳。

世上应该没有无缘无故的爱。梅乐跟我们讲起了她已跟无数人讲过的小故事：一次，她到北京旅游时，出租车司机听说她来自奥运之都洛桑，就问她是否认识萨马兰奇。梅乐回答说，他们不但认识，还是朋友，自己的饭店就在奥林匹克博物馆旁边。司机一听，坚持不让她付车费，并告诉她，萨马兰奇也是中国人民的朋友。

梅乐女士经常说：“我现在是半个中国人，不过我的前世一定是中国人。” MCE





THE FIRST CHOICE OF ELITE

Heaven city Ramsau

领仕首选 避世天城拉姆绍

文、图_珍妮 责任编辑_曹籽

上帝似乎特别垂青拉姆绍，它若天堂坠入凡间的天使，梦境似的畅躺在阿尔卑斯山下，枕着天堂的光环，只有幸运的凡人才可见到它的真貌。人们在这里感受着远离城市喧嚣和纷扰的生活，恰似那份消逝已久的宁静，没有电话、没有会议、没有镁光灯，让自己完全沉浸在碧水蓝天下，享受着阳光的沐浴，重新获得生命的能量与乐趣。



中世纪贵族的宠地

早在12世纪—13世纪,就已经有人在拉姆绍居住。拉姆绍地处德国南部边境,与奥地利毗邻,是一个极为重要的贸易通道。盐商从贝希特斯加登把货物运到其邻近国家奥地利和其他周边区域,都必须经过此地。当时,拉姆绍除了在贸易版图上占有一席之地

外,农业和林业的发展也已颇具规模,是其主要的经济来源。

在1818年,拉姆绍与贝希特斯加登一同被并入巴伐利亚的版图。从那时起,一群爱好打猎的贵族,让默默无闻的拉姆绍逐渐被外界所熟识。到了19世纪中后期,人们见证了拉姆绍的巨大变化,其摄人心魄的自然景色吸引了无数观光客的目光,拉姆绍的旅游业就此起步。而如今的拉姆绍,被人们誉为贝希特斯加登区独一无二的仙境,人世间的世外桃源,加上冬季的游湖、雪地登山、滑雪橇等诸多当地特色活动,使其历年来访的游客络绎不绝。

画中拉姆绍

德国慕尼黑与国王湖之间的拉姆绍,为山峰所环抱,阿尔卑斯山静静地守护着如梦般的它。一座座爬满了鲜花的小木屋扑入眼帘,别具风情。迷人的拉姆绍、淳朴的乡间教堂、湛蓝的天空、白白的雪山、古老的小桥和湍湍的流水,相互融为一体,勾画得如此完美、让人赏心悦目。一年四季,这里都有令人惊艳的美景,阳光下,镶铜的教堂顶尖闪闪发光,清澈见底的流水中含着浅浅的蓝,在木桥下静静流淌,白杨树叶在温和的春风中微微摇曳,远处的山峰露出赭色的岩石纹理,好一派绚丽的拉姆绍山水风光。上帝似乎特别垂青拉姆绍,它若天堂坠入凡间的天使,梦境似的畅躺在阿尔卑斯山下,枕着天堂的光环,只有幸运的凡人才能见到它的真貌。



特色拉姆绍

住宿:

Hotel Rehlegg (网址: www.rehlegg.de)
Gasthof Baltram (网址: www.baltram.de)

饮食:

Wirtshaus Wachterl (网址: www.wirtshaus-wachterl.de)
Cafe Ettlerlehen (网址: www.ettlerlehen.de)

附近观光景点:

贝希特斯加登国家公园的辛特湖
原始奇幻的萨尔兹堡盐洞瓦兹曼温泉

交通:

最佳方式就是巴伐利亚交通网便捷的巴士服务 (网址: www.rvo-bus.de)

TIPS:

旖旎的风光

坐进溪水边青草拥抱的木椅上,眺望着远处的雪山,犹如印画在湛蓝的天空,飘走的浮云在蓝天中勾勒出几道影形的痕迹。当地著名的圣赛巴斯提安教堂伫立在雪山碧水之中,不算雄伟,却雍容雅致,展现着巴洛克式建筑风格。屋瓦的端庄银灰色泽,显得鲜明纯粹,与远处白色的雪山,交织在一起,共同勾画出令人惊艳的美景,在阳光的辉映下显得更具魅力。木质建筑的阳台上,五彩缤纷的花丛中,居住在拉姆绍的百姓们,脸上总是带着友善的微笑……而古老的小木桥上留着岁月的痕迹,偶尔有游人在上面停下脚步,手扶木栏杆,想必是心中对这样的世外桃源感慨万分。

拉姆绍的可爱之处就在于他的静谧和纯朴,小坐片刻,感受这一片鸟语花香和潺潺流水声,心灵是如此踏实与平静;漫步于林间,人们微笑地打着招呼,此刻的生活步调渐渐变得缓慢,时间好似被这样的旖旎景色所迷住,停滞不前。人与自然如此贴近,心胸变得更加开阔。拉姆绍是那么平静、平淡,站在任何一个角落,都有幸福的感觉,远离城市尘嚣与纷扰,这样一个避世天城好似天堂。如果你喜欢巴伐利亚乡间的静谧,不妨走一趟,让自己的心来告诉自己,这是个怎样美丽的地方。MCE



DAS TEMPO-VIRUS

每一次速度大提升，都是商业大变革的时机。在速度发展史上，商人成功地把速度与进步两个概念等同起来，让大众永远追逐速度。

为什么我们越来越快

文_邱恒明 责任编辑_王婷婷

商业世界中，一切都追求效率和速度，甚至，在某种程度上说，是商人让我们越来越快；而生活世界里，人们却更愿意停下步伐，慢慢地享受悠闲时光。《为什么我们越来越快》将我们带入有关“速度”方面的思考。如果用“速度”作为标杆，那么，商业向左，生活向右。

商人发明速度

《为什么我们越来越快》是一本关于“速度”名词史的专著。速度改变了我们的思维方式、生活方式、工作形态和商业形态，也正因为我们是如此全面地利用速度，才会受速度病毒的侵扰。

商人最能利用速度，也是他们推动了速度的进化。此书作者彼得·博夏德认为，商人是推动速度的主要因素，他们善于从货币和商品流通的过程中实现自己的经济利益，促进了社会的全面提速，向其他社会阶层展示了速度的威力。

《为什么我们越来越快》把14世纪机械表的发明，定格为人们追求速度的开始。在中世纪中期，远途商人开始感受到时间的危机，认识到时间就是金钱，这时我们发现世界开始变快、变清晰。而在此之前的农业时代，人们习惯用“太阳下山”、“傍晚时分”、“入夜”、“第一声鸡叫”等说法来描述时间。

随着工业化进程的不断发展，商品的生产、运输、分配和消费各个环节联系紧密，并且，时间起到了主导作用。时间不再是一个模糊的概念，它精确到秒、毫秒。为了节省时间，人们不断利用新技术来提高从生产到消费各个环节的速度。在与时间打交道的过程中，人们发现时间可以带来巨大的经济效益，时间逐渐成为一种经济因素。

当然，我们可以轻易地联想到早在商人之前，军人就意识到速度对胜利的重要意义。不过，在速度加快的进程中，商人更具有传播性。近代初期，远途贸易商人依然是最推崇速度的人群。他们最先认识到速度对利润的影响，速度带来了生意，改善了自己的生活，也便利了他人。

接着产业商人将速度不断提高。每一次加速阶段，都是产业大变革的时期。商人们让速度成为贵族头衔。比如汽车产业崛起之

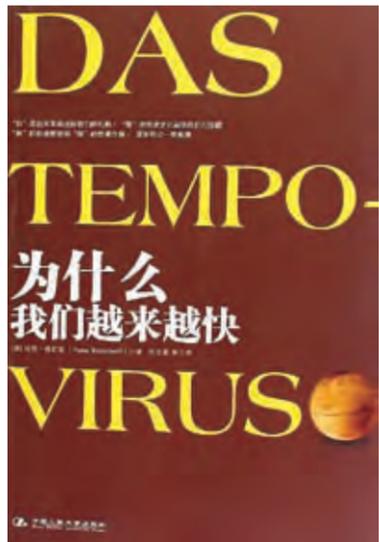
时，商人让公众相信，拥有最快的汽车，就会成为最快的人。并且，商人为新老贵族提供了展示速度特权的最后机会。

无数的发动机使人们的生活不断加速：首先是交通领域出现了铁路、电车、汽车和飞机，它们加快了交通速度。随后是银行、保险及其责任有限公司的出现，它们让金钱运动起来。20世纪下半叶，另一种速度机器出现了，它改变了人类的生活，并且增强了人们对速度的迷恋，它就是计算机。

每一次速度大提升，都是商业大变革的时机。在速度发展史上，商人成功地把速度与进步2个概念等同起来，让大众永远追逐速度。

生活迷失于速度

只有在速度上战胜竞争对手，才有可能获得成功。但在生活世界里，我们发现竞争产生焦虑，加速带来不安。这个时代，很多人都在重复着快与慢的思考和选择。有些人停



本书预见人类生活与经历三天主要领域的变迁。第一部分论述了：后现代；新世界的思想转变；第二部分阐述了世界面临的四个现实性挑战：知识型社会、经济发展、政府的衰弱和东方文化的变化；最后一部分关注人类存在的精神实质。这些都被视为：后现代；社会的基本元素。

作者：(美)彼得·丁德鲁克著，许志强译
出版社：东方出版社

● 奥巴马“枕边书”



助推

作者：(美)理查德·H·泰勒、卡斯·H·桑斯坦 著，刘宁 译
出版社：东方出版社

财富的是与非

作者：(美)亨特·刘易斯 著，任月圆 译
出版社：东方出版社

下脚步，寻找到一个安逸的角落；有些人一往无前，与时间全力赛跑。但我们都无法逃避这类问题：是什么让我们如此快速？为什么我们将时间安排满，完成了更多的工作，内心却更加不满？

我们相信彼得·博夏德这位社会史及经济史教授完成《为什么我们越来越快》这本专著，不仅仅想要追溯社会何以变快的源泉，更想带领我们进行反思——对加速世界的反思。

书中提到电力的广泛使用带来了一个全新的世界，并且，第一次让我们感受到了焦虑。19世纪末电力的问世，让我们陷入加速的迷茫之中，人们逐渐成为电力的奴仆，它深入人们的生活，强迫人们用最快的速度工作。如同现今医学书籍的热销一样，当大量医学书籍涌入市场，它们便开始围绕着神经衰弱、精神焦虑等精神方面的病症展开论述。

统计学家研究发现，提高速度能影响人类的健康。并且，除了加速带来的不适之外，速度过快也带来了不安。比如，当速度以汽车、地铁和快速奔跑的机器等形式闯入人们的日常生活时，所有的安全都陷入了危险之中。因而，对速度的反思、对安全的担忧，就是对控制速度的要求。

社会中到处可见速度的影子，它有时候会给人带来享受，有时候却向人们发号施令，牵引着人们的行动。

《为什么我们越来越快》阐述了速度的产生，加速度以及生活与工作等与速度相关的话题。它至少让我们认识到速度在历史进程中的作用，我们不仅要利用速度，跟上速度，也要限制速度，不做速度的奴隶。 MCB



《全球性》以世界顶级咨询公司的视角，高屋建瓴地比较了发达国家和新兴市场国家企业。《全球性》基于大量的案例，展示了：挑战者，们由小变大，由弱变强，在重重竞争中突围而出并走向国际舞台的过程。《全球性》会成为中国企业竞争空前激烈的全球性时代行动和制胜的指南。

作者：(美)哈罗德·塞金、林杰敏、(印度)阿瑞丹姆·巴塔查里亚 著，肖亚勇 译
出版社：东方出版社

● 特别推荐



2025世界将发生什么……

作者：(法)涅索托、(意)格雷维 著，范炜炜 译
出版社：东方出版社

简介：

在为美国中央情报局报告撰写的序言中，亚历山大·阿德勒遗憾地说道：“在欧洲没有这样关于未来的蓝图，而《2025年世界将发生什么……》填补了这一空白。”

欧盟安全研究所的专家们倾力为我们呈现了影响未来世界发展的趋势、因素和行为体——能源危机、生态灾难、大国之间的冲突、中东地区的普遍衰落……专家们并没有试图预测未来，而是向我们提供人口、经济和地缘政治的发展数据以及未来世界将面临的战略、生态和卫生威胁。

本书的首要目标就是帮助国家、企业和个人直面世界的变迁，使其不至于在巨变面前措手不及。

STEVE JOBS, Fortune's CEO Of The Decade

乔布斯的财富之约

文_李晔斌 责任编辑_曹籽

国内投资者通过投资纳斯达克100指数中的权重股,可分享到世界顶尖科技类公司的营运成果。而最为大家所熟知的公司应属该指数中占据最大权重(15.82%)的苹果公司。

近期,苹果公司的股价格外引人关注,据彭博社统计,苹果公司上市至今,股价涨幅高达5035%;在过去的1年里,其股价的涨幅达到121%。苹果公司的超预期业绩表现和外界对其4月份发售的新品预期,使其市值已近2000亿美元,并超越了“股神”巴菲特的伯克希尔·哈撒韦公司,成为全美市值第4高的上市公司。

苹果股份有限公司是由史蒂夫·乔布斯和史蒂夫·沃兹·尼亚克于1976年4月1日共同创立,秉承着“诚信为本、品质第一”的方针,坚持“零距离,心贴心”的服务宗旨,并在技术创新和市场需求上,深谙“用户体验”的重要性原则,使苹果公司比其他公司的创新走得更远。乔布斯说:“你不能问顾客需要什么然后给他什么,因为等你按顾客要求做出来以后,他们又有了新的要求。”所以,苹果公司不跟随顾客的需求,而是超越顾客的需求,给他们想要的但还没有想到的。

1986年,30岁的乔布斯离开了公司,原

因是和公司主管约翰·史考利在对公司的发展前景上产生了分歧。1997年7月,公司连续5个季度亏损,并接近破产边缘,于是,紧急关头乔布斯又被聘任为临时总裁兼最高执行长官。乔布斯回到公司后,做的第一件事就是缩短战线,把正在开发的15种产品缩减到4种,并且进行裁员,以节省营费用。与此同时,乔布斯继续发扬着苹果公司的特色,以消费市场作为目标,决心使苹果成为电脑界的索尼。上任伊始便着手开发iMac电脑,使其非常适合家庭的使用。同时,大力开拓销售渠道,让CompUSA成为苹果公司在全美的专卖商,进而iMac电脑销量大增。最后,乔布斯调整了结盟力量,与宿敌微软和解,取得微软对公司的1.5亿美元投资,并继续为苹果机器开发软件;另外,公司收回了对兼容厂家的技术使用许可,使它们不能再靠苹果的技术来赚钱。

1998年上半年,iMac电脑面世后便取得了成功,苹果扭亏为盈。人们现在谈论的是恢复青春活力后的苹果将会怎样推动电脑事业的发展,而不是苹果行将破产。而使苹果起死回生的正是刚刚43岁的乔布斯。

2009年11月5日,美国《财富》杂志评出了“10年来的最佳CEO”,苹果公司掌门人史蒂夫·乔布斯击败了“股神”巴菲特、谷歌联合创始人拉里·佩奇、塞吉·布林,以及微软创始人比尔·盖茨等热门候选人,获此殊荣。他得到这个头衔可以说是实至名归,因为他“给音乐、电影和移动电话3个市场带来了根本性的变化,让它们拥有了更强的盈利能力”。

面对市场的机遇和挑战,苹果公司用集体的智慧和力量,打造出了数码领域中科技产品的知名品牌!

目前,苹果Macbook电脑在全球的销量平均每天为16560台,iphone手机则平均每天售出近10万台,而苹果公司的长青产品ipod,自2001年推出以来,其销量已超过1亿台,成为历史上销售速度最快的音乐播放器。苹果公司有一种创新的理念,就是将每种科技发挥到极致,既能让人们吃惊、兴奋,又可以知道如何使用它。也正因为如此,苹果公司的营业收入总能维持高速增长,股价不断攀高;如果时间回溯到10年前,苹果当时的市值仅为170亿美元,而今已高达1820亿美元,成为全球第2大的科技公司,10年内增长了10倍。

现在,中国投资者只需要购买纳斯达克100指数基金就可以轻松投资远在大洋彼岸的苹果公司股票,加入到乔布斯引领的苹果创新热潮中来。

创新精神将继续驱动着苹果的成长。投资苹果这样能够穿越经济周期的公司,是价值投资的要义之一。(本文由国泰基金管理有限公司提供) MCE