To Readers

旅途

进了2012，类似“再不相爱就晚了”的话题，成为年初的焦点。其实，不仅是2012，也不仅限于相爱的话题，人生之途，正常人都不太能确定，自己的终点在哪里，所以在看得到的未来里怎么走？用什么填充自己的生命？是任何时间提及都不会嫌早的问句。

打开微博，在许多博友的个人标签中，可以看到旅游这一关键词，但爱好并不等同于实际。作为可选的填充物之一，旅游在许多人的生活中或多或少都存在过，其存在的形式和意义不尽相同。

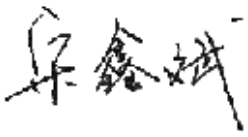
旅游的形式只是个皮囊，欧洲十国深度游的豪华，马尔代夫潜水之旅的浪漫，丽江古城休闲5日的悠闲，崇明岛生态游的随意，皮囊各有千秋，但内在的灵魂却大差不离。

有的人走出去，是为了扔掉点什么。即使日常日复一日的工作并不沉重，但每天一丝的疲惫积累起来，也会让人乏到不行。于是，旅游这一可选项出现了，休的是人，闲的是心。徘徊于异乡陌土，身体的疲劳度并不会比坐办公室少，但，一路无忧地走着，把压力当成垃圾，且随手可抛，即使走在新加坡的街头，扔出感觉有好几十斤重的烦恼，也不会引来围观和罚款，这种越走越轻松，自己偷着乐的惬意，可不是打几场游戏、K几场歌可以比拟的。

有的人走出去是为了得到些什么。仁者乐山，智者乐水，行走在山水之间，虽然不会顿时就让自己“仁智礼义信”的指数狂涨，边走边看，路边风景人文信手拈来，日积月累，就成了一种越来越醇的底蕴，沉而不重，富而不腻，升华，往往在不经意间，偶尔还可能收获几缕相思。当然，那种“某某到此一游”的签到系，属于剑走太偏的锋，不在推崇之列。

某些人只艳羡着其他人游记的斑斓，一旦排起自己的旅游日程，就叹着：哎呀，工作未完，哎呀，事业未成，未成啊。拜托，你又不是挨了最后一刀的曹姓主公。

某天听说一句：旅游，并不是要在旅途中过得如何，最终的目的，是为了回来后更好的生活。我很赞同，你呢？



青年社交 touch youth

主管主办 Sponsored 共青团上海市委员会
协办 Co-Sponsored 上海市青年联合会
上海市学生联合会
出版发行 Published 青年社交杂志社

编委会 Editorial
主任 Chief 邓小冬
副主任 Vice Chief 李学军 吴学霆
编委 Editorial Board 周建军 姚 强
应长明 刘 刚
穆 青 徐 珏
王 锋 张 恽
刘晓娜 栗 芳
赵靖茹 张 漪
牛 韧 张晓颖
杨 桦

社长 Proprieter 李学军 Xuejun Li
副社长/主编 Editor 杨 桦 Katherine
副主编 Assistant Editor 宋鑫斌 Shawn

主编室 Chief editor 孙 蕾 Lely 段萌雅 Mengya Duan
编辑部 Editor Dept. 沈 蔚 Nemo 陈 君 Amanda
盛 夏 Summer 朱 骥 Ji Zhu
吴佳斐 Garfield
程茂尚 Maoshang Cheng (特约)
策划部 Advertising Dept. 徐小清 Masha 卢志良 Zhiliang Lu
袁 阳 Sunny 陈连才 Liancai Chen
钱 敏 Min Qian

杂志社地址 Add 上海市梅园路77号17楼
17F 77Mei Yuan Road Zhabei Distric Shanghai
邮政编码 Zip 200070
电子信箱 E-mail touch_youth@sina.com
总机 The Exchange Number 021-61176117
采编专线 Editorial Phone 021-61177890
广告策划专线 Advertising Phone 021-61177894
发行专线 Circulation Phone 021-61177803
读者服务 Readers' Service Phone 021-61177887
理事会秘书处 Secretariat of Council Phone 021-61177894
MSN读者群 group586572@msnzone.cn
QQ读者群 12656198

国际统一刊号 ISSN 1007-6298
国内统一刊号 CN31-1495/C
广告许可证号 沪工商广3101044000042
邮发代码 4-841

出版日期 Published Date 2012年3月20日

向读者承诺
本刊由常熟市双乐彩印包装有限公司印刷、装订，凡发现本刊有掉页、残缺等印刷、装订质量问题，请直接将杂志邮寄至以下地址，印刷厂负责特快专递，将无质量问题的杂志寄还读者，并致谢忱！
地址：常熟市古里镇白茆开发区红豆路118号，邮编：215532，
联系人：周晓丹，联系电话：0512-52359933。

版权所有。未经本刊书面许可，不得以任何目的和形式，复制、翻印、传播或用其它任何方式使用本刊物的任何图文。违者必究。
Reproduction, pirating or spreading in whole or part in any form and motive without permission is strictly prohibited.

Contents 目录

2012.03

04 | 青·Info
速递 / 瞬间 / 酷秀

10 | 青·Point
特写 / **旅行的意义**

旅行无疑是人一生中最振奋人心的经历之一，旅行可以从新的视角唤起灵魂，也可以只是一次简单的消遣。只有年轻时去远方行走，才会拥有充满童话般的经历和收益，那不仅是我们成长的资本，也是我们镌刻在生命里的年轮。

12 搭车是一种体验
14 睡着沙发游世界
15 骑车旅行累并快乐着
16 用脚步丈量城市
17 把着方向盘掌控自己的天马行空
18 一起出发一起停下

21 **潮流 /** 迷你音乐会 微醺下午茶
22 **潮流 /** 换物商店 给生活换点小惊喜
23 **潮流 /** “以书换课” 年轻人的Never Land
24 **潮流 /** 网络文体：爱上造句的感觉

25 | 青·Fashion
26 **“吃货”特搜 /** 做了不起的80后 希望小学堂
28 **魔幻厨房 /** 匹萨达人速养成
30 **小虾抠店 /** 在手工室里回味传统民俗
32 **美容院 /** 青春痘之战从源头对抗痘痘
34 **炫车行 /** 男性荷尔蒙的追求
36 **旅行社 /** 纽约就在那里
38 **旅行社 /** 百老汇观剧指南
39 **丽婴坊 /** Let's make friends

41 | 青·People
41 **人物 /** 曹雪飞：弹唱，于浮沉之间
44 **校园**

46 | 青·Columns
46 **科普 /** 蛋黄啊，你到底是真是假？
47 **职场 /** 正视现实，增加危机感和紧迫感
48 **音乐 /** 永恒经典——卡伦·卡朋特
49 **健康 /** 减肥之道，因人而异
50 **礼仪 /** 道歉和拒绝的礼仪

51 | 青·Public
51 **话题 /** 电影分级 你怎么看？
53 **悦读 /** 唱歌永远在跑调——你患了“失歌症”
54 **悦读 /** 动物界的“行尸走肉”
56 **悦读 /** 慈善的真谛
57 **演出**
58 **地标 /** 创意园区：从旧工业到创意产业的蜕变
62 **小虾娱乐厅**
64 **漫画**

上期《青年社交》封面
总276期 | 2012年2月20日

万源城 | UP尚郡

精·致于心 典·藏于形

71-90m²精装小户全城热销 样板房恭迎品鉴

家在何处？

驱车驶过一栋栋西班牙风格的别墅洋房，

阳光在它们的白墙上随意涂抹形状，引得孩子在后座上用手指依样描画，

绕过欧式会所的栏杆，他照样跟门前的侍卫挥手微笑，

停车，孩子雀跃下车，吵着晴天步行到早教班是不是只要十分钟了…

家在哪里，对于他来说，真的很重要。

3房 2厅1卫

建筑面积约91m²

万源城·尚郡，上海城开荣誉出品

国际大盘
- 130万m²大身休闲
- 城市西南国际生活
- 与徐家汇古北比肩

国际社区
- 世界城市绿地公园
- 曲线布局超密拓距
- 多重商业体育体系

国际配套
- 拉和双语国际学校
- 西方方乐斯大商业
- 夏日机·儿童医院

国际精装
- 干挂式[illegible]
- 全一线品牌精装
- 高对加空间规划

国际生活
- 欧交12号线（[illegible]）
- 芦英户型阳光街区
- 英伦[illegible]

[illegible]

TEL 021+ 34225888

青·Info

狗狗主人微博晒萌照 小狗苦守四年为了谁？

重庆沙杨路南开步行街有一只“忠犬”名叫旺财，每天在附近银行门口等主人下班。据狗狗主人（新浪微博：@难道这就是传说中的）说，旺财是他们家4年前在银行附近捡的。此后它每天都安静地在银行门口等待，朝九晚五，快4年了。旺财究竟在等什么？主人说，“那地方也许有旺财特殊的回忆。”

点评：“不管它是在等以前主人，还是在等我，我都觉得很感动，很幸福。”旺财和主人间的深情和萌照感动了万千网友。“旺财让我想到了电影《忠犬八公》，看得我眼泪哗哗地”，“人的冷漠无情面对狗的有情真是情何以堪啊”。不管是否真如某些人所判断的当今社会，“人宠真情”总是能一次又一次地打动人心。

工信部：公务车必须全部购买国产车

2月24日，工业和信息化部官网发布《2012年度党政机关公务用车选用车型目录（征求意见稿）》，意见征求截止日期3月9日。意见稿显示，选用车型皆为清一色国产车，连合资品牌都没有。这意味着奥迪、丰田越野等被排除出公车序列。

点评：是不是所有级别的政府采购都必须选目录中的品牌？民族企业是机遇还是挑战？外企及合资企业该如何应对？以上问题尚待有关专家分析解释，但相关网友却已给出自己的判断：“此举将极大推动国产高档车的研发和尽快上市。”

常用汉字识字标准被降低

虽然新旧语文课标均要求中小学生在义务教育阶段应认识3500个左右常用汉字，新课标仍然降低了小学生会写汉字的要求。依据新课标，三、四年级学生须累计认识常用汉字2500个左右，其中会写1600个左右，而旧课标则要求学生会写2000个左右。新课标对一、二年级学生会写字的要求也从原来的800到1000字统一成低限——800字。

点评：减少了默写生字生词的负担，孩子们反而有更多精力去学习如何更好地运用这些文字。写字少一点，用字多一点，会写多少字并不影响孩子内心的热情和用字表达的愿望。

日本人骑单车环游世界 行至武汉车被偷

自行车的主人河源啓一郎，是一位打算骑车环游世界、救助贫困病患的日本青年医生。2月前后，河源啓一郎骑车来到武汉，17日傍晚，他发现这辆价值13000元人民币、已伴随他走过了十几个国家的自行车失窃了。他的朋友于19日将此事发到微博求助，很快得到5万博友响应，河源感动地发现，“整个城市都在为我寻找自行车”。2月20日晚，武汉警方表示已找回失车，并连夜发还给河源啓一郎。

点评：《新京报》对此事发表文章：“在武汉丢车的不仅仅是日本人”；武汉警方回应：“并不是日本游客丢车了我们才重视”；《人民日报》总结发言：“普通市民难享VIP待遇”。你懂的。

我国超50城市地面沉降

近日，上海网友微博发布的几张图片引起广泛关注：陆家嘴东泰路地面出现明显裂缝。随后，上海市政府新闻办公室在官方微博做出回应。据了解，我国发生地面沉降灾害的城市超过50个，长江三角洲、华北平原和汾渭盆地最严重。

点评：过度开采矿产资源、过度开采地下水、过度开发地下空间、过度建设地面建筑、过度人为“改变”自然环境……你那里沉了吗？南京地质矿产研究所所长郭坤一在经过四年调查后发出警告，按照现在的速度，长三角到2050年可能就此桑田变沧海。要不赶紧去学游泳吧。

人面！情面！场面！
首例低碳环保5A智能商务综合体
让您面面俱到

SHANGHAI CENTER
上海中心 | 拓开国际

5A智能办公 | 白金国际服务式公寓 | 太湖皇冠假日酒店 | 上海中心国际广场

便节特区	保值高地	跨国合作	低碳环保	国家景区	世界租客

无锡市滨湖区太湖大道1888号（望亮路口）

www.uck.cn

weibo.com/uck

HASSELL LWMA BPI

0510 - 85551185

校车安全问题凸显，新学期开学，崇明“大鼻子”校车正式投入运营，分别接送崇明北部、东南部6所学校的学生，保障孩子们的上下学出行。

有网友发微博称，中信泰富门口有一个卖折纸的老奶奶，卖的东西都是废纸折成的，东西只要一两块钱，天气冷了希望大家可以多多捧场。卖折纸的老奶奶很快就成为了网络红人。

送快递的不再是胡子拉碴的大叔，美女竟也加入了快递员的行列，成为城市里奇特的风景。

今年元宵，亲自动手扎制传统纸质元宵灯成为年轻人的热宠。

憨态可掬的企鹅是“一夫一妻制”动物，即使配偶死去，也不会再觅新欢。上海海洋水族馆开设情人节专场，为企鹅小白和小雪举办“婚礼”，让情侣们见证动物界“忠贞的爱情”。

2月，连着两个周末，千分考，“北约”、“华约”、“同盟”三大联盟考试，以及部分重点大学各自的自主招生笔试集中举行，考生连轴赶场，许多考生不得不被裹挟到自主招生的“大潮”中去。

无线音乐

Zooka八小时续航蓝牙音箱

如果您正在为iPad或Android平板寻找音箱，那么这款Zooka音箱将非常适合您。Zooka设计允许它完全适合您的平板电脑或笔记本电脑的屏幕上，使您可以播放高品质的音频，同时在网上冲浪。这种坚固的条形音箱通过蓝牙连接您的手机和平板。Zooka还拥有一个3.5mm音频输入，让没有蓝牙功能的设备也可连接。其充电电池提供长达8小时的操作时间。

插座变形

PivotPower蛇形插线板

这个创意独特的PivotPower插线板由一个爱好者社区设计。在今年的CES2011大展上，PivotPower已经取得了授权而正式发售，同时也引起了众多与会者的兴趣，毕竟随着目前家庭中电子产品的数量增多，以前的直式插线板已经完全承受不起占坑大户变压器的折磨。

荒野求生

iPhone保护套AQUA TEK S

Kickstarter最新展出的一款iPhone户外专用保护套Aqua Tek S绝对是专业级产品，其周全程度远非市面上那些小混混保护套能比。它的外壳由聚碳酸酯抗震硬塑料制成，除了防摔、防震、防水外，还可以防止腐蚀性液体的腐蚀，将你的iPhone与外界有效隔离。它的后背安装了一块太阳能电池板，内置蓄电池，在有阳光的时候就能为手机补充能量。

随身净水

All Clear紫外线净水瓶

美国CamelBak公司的All Clear净水瓶就是为了解决携带过多饮用水会占据太多的空间，完全靠野外水源解渴也不实际的现实。它采用紫外线直接杀菌方式来最大限度净化水源，操作简单，只需要将水装进去，按下开关键两秒，然后开始转动瓶子直到LCD屏幕的倒数完结就可以了。CamelBak宣称这个净水瓶可以在1分钟之内杀死25盎司（约700克）水里面99.9999%的细菌，99.99%的病毒以及99.9%的寄生虫。

咖啡控必备

恒温咖啡豆Coffee Joulies

Coffee Joulies不仅是几颗神奇的小豆豆。而是一种新篇章。“咖啡豆”内部，则是某种融点在60摄氏度的材料——喝咖啡的时候，扔几粒这样的“咖啡豆”进去，它们先是吸热融化，能让咖啡以三倍的速度降低到60度左右，然后，又慢慢地释放热量凝固，让咖啡从60度变冷的速度减慢到原来的1/2，从而达到延长最佳风味温度时间的效果。除了咖啡之外，茶、热巧克力等热饮也可以使用Coffee Joulies，真可谓是一石N鸟。

青年社交读者俱乐部名称有奖征集

2011年12月，青年社交读者俱乐部正式成立！

在这里，你可以结纳新知、分享时尚；

在这里，沙龙、试驾、讲座、郊游……无数精彩活动等你参加。

这是一个属于青年社交广大读者自己的俱乐部。

亲爱的读者朋友快来为我们的俱乐部起一个

充满朝气、时尚灵动的名字吧！

参与细则：

❶参与读者请将你精心打造的“青年社交读者俱乐部”名称通过微博私信、邮箱和邮寄的形式传达给我们，要求标注真实姓名、联系电话、电子邮箱、单位、联系地址。以上信息不全者将不能参与评选。读者可多次参与评选，但相同名称不可重复参与评选。

邮箱：youthclub2012@sina.com

新浪微博：http://weibo.com/youthclub

邮寄地址：闸北区梅园路77号1721室策划部收　邮编200070

❷征集活动截止时间至2012年12月25日（邮寄以当地邮戳为准）。

❸青年社交杂志社将于活动结束后组成评选组委会，对征集到的所有名称进行评选，最终将选出特等奖1名，一等奖1名，最佳参与奖5名。获奖名单将于2013年第1期《青年社交》杂志及读者俱乐部官方微博上公布。

❹奖品：

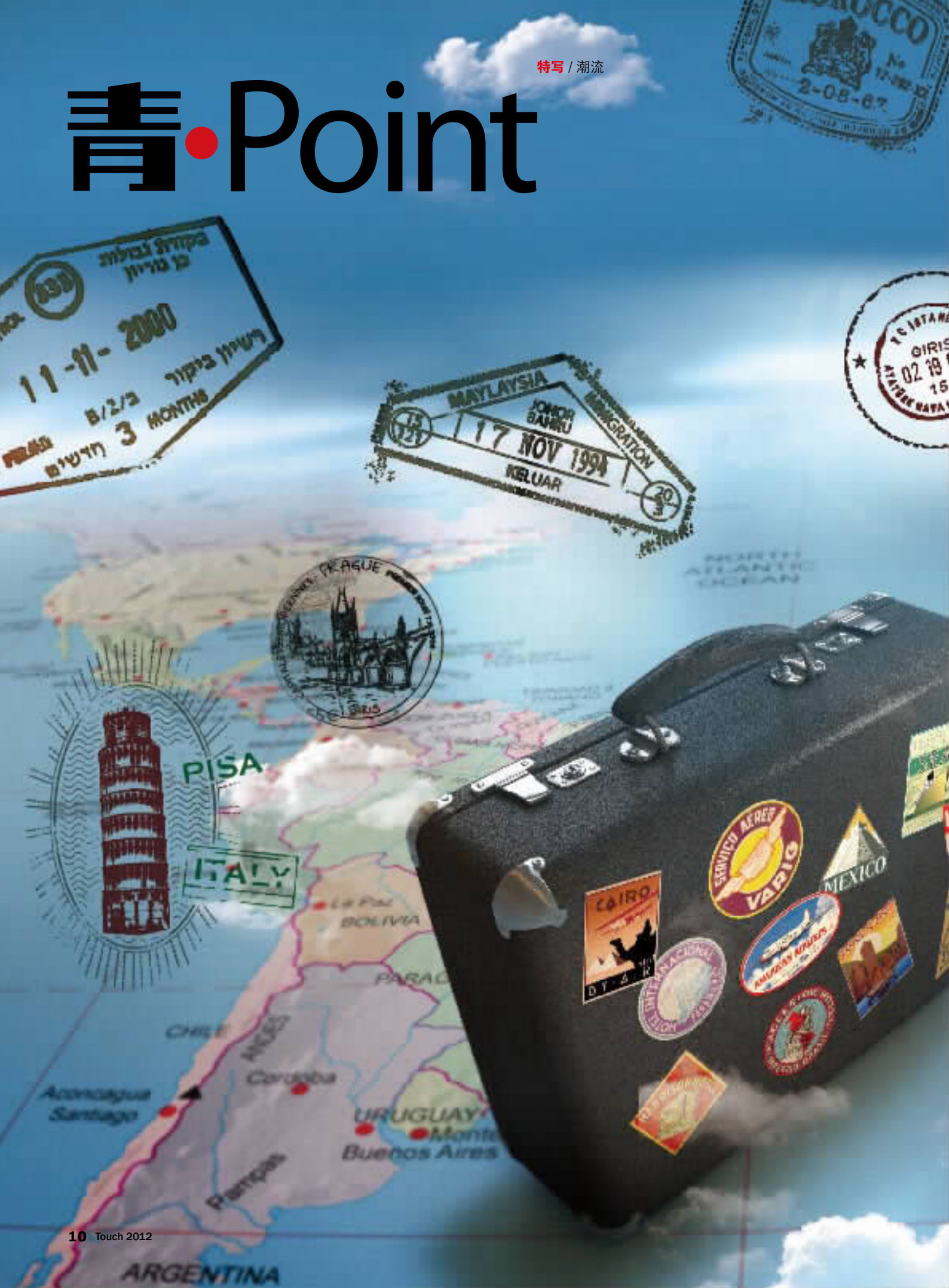
特等奖：价值1000元

一等奖：价值500元

最佳参与奖：价值200元

青年社交 touch youth

青·Point


MAYLAYSIA
IMMIGRATION
17 NOV 1994
KELUAR
PRAGUE
PISA
ITALY
SERVICIO AEREO
VARIG
MEXICO
CAIRO
Buenos Aires
ARGENTINA

旅行的意义

文 | 沈蔚 陈君 盛夏 朱骥 陈斐斐 胡如月

马可·波罗17岁就曾经随其父亲和叔叔远行到小亚细亚，21岁独自一人游遍整个中国。著名的航海家库克船长21岁在北海的航程中第一次实现了他野心勃勃的漂泊梦。音乐家舒伯特20岁那年离开家乡，开始维也纳的贫寒艺术旅途。徐霞客22岁开始了他历尽艰险的游程……

明朝董其昌《画禅室随笔——卷二》画诀中就有“读万卷书，行万里路，胸中脱去尘浊，自然丘壑内营，立成鄞鄂”的说法。

古人把“读万卷书，行万里路”作为一种追求。因为这两者都能使人开阔眼界，增长知识和能力。今天，对于我们来说，旅行或许就是行万里路的一种方式，而其中的意义或许略同于古人，却完全不同于我们的父辈，父辈的旅行景点就是目的，但是，现在旅行本身就是一种目的。现代化的交通工具，几乎可以把我们载到任何我们想去的地方。灵活的用工模式，只要你愿意，你可以一年都在外行走。旅行变得相对简单而随意。

旅行已经变成一种态度，一种生活。拿起背包，或骑上车、或是徒步、或是开启座驾，出门行走只是为了看看另一个世界。在我们身边能发现很多人，辞去了工作，一晃就是好几个月。这样的旅行，似乎很适合套用最近流行起来的一个概念，间隔年 (Gap Year)。很多西方国家的年轻人会有一年左右的间隔年经历，在升学之后或正式工作之前，到环境完全不同的国家长途旅行，以义工或短工换食宿等方式完成旅行计划。旅行被赋予了很多意义，获得开放的国际视野、认识自我、学习独立与成熟、更好地融入现实社会等等。

旅行无疑是人一生中最振奋人心的经历之一，旅行可以从新的视角唤起灵魂，也可以只是一次简单的消遣。只有年轻时去远方行走，才会拥有充满童话般的经历和收益，那不仅是我们成长的资本，也是我们镌刻在生命里的年轮。

搭车吧 一种体验

如果你酷爱自助游、渴望尝试新鲜，如果你觉得机票太贵，火车太慢，长途汽车更是让你晕车吐到不行，那么，也许你可以尝试一下搭车旅行。搭车旅行在国外早已成为一种文化，如今这种旅行方式也在中国日益兴盛。

从繁华的上海到西藏雪域，一路搭顺风车走完中国最美丽最艰险的318国道，也许你会觉得不可思议，而陈荣荣（以下简称荣荣）和忻振华（以下简称小新）则用一个月零十天完成了这一旅程。

十个小时离开上海

一次偶然的机会，荣荣和小新在电视上看到了谷岳和刘畅的《搭车去柏林》，大学刚毕业的他们由此萌生了搭车旅行的念头。

2010年11月15日，荣荣和小新出发了。他们来到了318国道的起点——人民广场。然而，在这个连打车都难的地方，要想找到能搭的车更是天方夜谭，在等待了许久之后，他们决定步行到较远的地方重新等车。

虽然荣荣和小新平时并不缺乏运动，但是驮着50多斤的行囊，两人走了不多久便精疲力竭，想到之后还有如此遥远的路途，更是让他们不寒而栗，加之身边的车一辆辆呼啸而过，却无一停留，他们开始萌生了退缩的念头。不过这个念头转瞬即逝，荣荣说，既然决定了出发，那么不论发生什么，都要一路坚持到底。

让人意外的是，第一辆愿意搭他们的车是主动停下的。那是辆出租车，车主是位女司机，那时正是她下班的时候，见大包小包的荣荣和小新在路边坐着，便停车询问。得知他们的目的之后，司机更是热情地招呼他们上车。他们不记得当时自己有多兴奋，只知道不停地说着感谢。

10个小时，辗转了三辆车后，两人终于出了上海，其中有一辆还是三轮摩托车，平均每辆车都带他们前进了不到10公里。出了上海，小新兴奋地对荣荣说，哥们，我看好戏在后头。

奢华的奥迪插曲

从江苏省的吴江穿过浙江省，再到安徽省的宣城，这一段300多公里的路，两人用了三天时间。在宣城，由于“柴油荒”，他们被困了两个夜晚——一大早，荣荣和小新便开始在路边竖起大拇指搭车，但却一连24小时无人问津。不得已，两人只好靠步行前进，途中，他们发现了一处正在建造中的房屋，见四下无人便打算在里面过夜。“私闯民宅”的刺激感让两人的沮丧感消减了一大半。

第二天一大早，一群气势汹汹的建筑工人毫不留情地赶走了他们。两人一边收拾行李，一边开心地大笑，离开屋子后，又开始在路边竖起了拇指。

让两人没有想到的是，两天两夜的漫长等待之后，一场豪华的偶遇正向他们驶来。

那是一辆奥迪A6，荣荣和小新起初以为车主王哥只是顺路，于是二话不说就连人带行李塞进车里，仿佛动作稍慢就会错过这难得的机会。途中，王哥接到了妻子的电话，两人这才得知王哥只是在郊外钓鱼，并不打算离开宣城，他是特意把他们送到安庆的。荣荣和小新感到十分不好意思，而王哥却爽朗一笑，说：“我今天小鱼没有钓到，没想到却钓到你们这两条大鱼！”

来到安庆，王哥又一尽地主之谊，请他们大快朵颐了一顿，并为他们安排了酒店。这是318之旅中最奢华的一段插曲，之后，他们便背上行囊，继续在国道上跋涉。

每到一个大城市，荣荣和小新都会在当地游玩一两天。途中，他们有时会住旅馆，有时则在加油站将就一夜。每天，他们都会步行近十公里的路程，在没有车可搭的时候，一双坚定的双腿成

为最有力的工具。这样的旅行在旁人听来也许颇为浪漫，而其中的困难也许只有他们自己知道：一路上磨破嘴皮的经历让不善交际的荣荣脱胎换骨，而各种日晒雨淋的体验也让白白净净的他们晒成了一脸黝黑，以致在西藏的某一天，一位藏民误把他们当成了藏人，这让两人自豪不已。

◆独木桥□的胆战心惊

12月1日，经过半个月的长途跋涉，荣荣和小新终于踏上了川藏线。由于不想再耗费太多时间，他们尽量找能去较远地方的车，可情况总是不那么尽如人意。去康定（甘孜藏族自治州首府）的大货车虽然比较多，但因为路途较远，车上大多坐满了轮班的司机。最后，他们竟然在一辆警车的帮助下到达了雅安。

刚到雅安，荣荣和小新便顺利地搭到了一辆车。司机大哥姓黄，他说如果没碰到荣荣和小新，他也会搭其他人，旅途太单调，聊聊天才能不瞌睡，这条路太危险了，容不得半点大意。

如果说之前走过的路都是康庄大道，那么接下来的路就是独木小桥。318国道至此愈加艰险，气候也愈加恶劣，然而沿途的风景却愈加极致。车子沿着布满暗冰的公路向西开去，在黄哥的车上，他们第一次见到了雪山，当时兴奋的心情至今难忘。

西部能搭到的车子非常少，好不容易搭到一辆车，则又要面对翻越雪山的惊险。那是他们第一次真实体验盘山公路的艰险。车子在颠簸打滑的山路上疾驶，旁边就是万丈悬崖，坐在车里的荣荣和小新着实胆战心惊。而对于在西部生存惯的司机们来说，这只是家常便饭。

走过雄伟庄严的布达拉宫，走过圣名远传的大昭寺，走过拉萨的一条条街道……一个多月的颠沛流离之后他们尽情徜徉在自己梦中的西藏。

下一站，远方

12月24日，平安夜。荣荣和小新顺利到达318国道上最后一个小镇——樟木口岸，离本次旅行既定的终点中尼友谊桥还有不到10公里；12月25日，圣诞节，两人终于到达了友谊桥，也就是本次318国道搭车之旅既定的终点，5378公里处。没有太多的欣喜，因为一路走来的收获已将这份喜悦填满。

元旦过后，他们回到了上海。回顾一路的行程，从上海到西藏，穿越318国道，全程5476公里，可谓有生以来最大的财富。在一次次的等待和邂逅中，他们感受来自陌生人的温暖；在一程程的徒步跋涉中，他们感受生命跳动的脉搏和世界的广阔。

“一个人只要知道上哪儿去，全世界都会给他让路。”这是支撑他们一路的信念。一块路边捡来的纸牌，一个全世界通用的搭车姿势，没有什么能难倒在路上的你。如今，两人已经将自己的这一经历剪辑成了一部纪录片，希望能和他们的偶像谷岳一样，将自己一路上的所见所闻分享给更多的人。

睡着沙发游世界

当换房旅游不再流行，◆沙发客□却异军突起。◆沙发客□，顾名思义就是睡别人的沙发。如果主人有空余的房间或床铺，也可以提供给◆沙发客□使用。作为交换条件，客人也要把自己家的沙发贡献出来，为其他◆沙发客□提供方便。

睡别人的沙发，节省出游开支，花更少的钱去更多的地方，越来越多的人选择用这样的方式来完成自己的旅行。

与众不同的旅行方式

小荣，28岁，爱好旅行，基本每月都要出去旅游，用他自己的话来说，当一名“沙发客”那是不二的选择。小荣睡沙发的经历要追溯到三年前的杭州之旅。那时在国外，“沙发客”已经司空见惯，而国内鲜有人尝试。五一期间的杭州那是一房难求，而且房价也水涨船高，不想在住宿上多花费的小荣在“沙发客”论坛上发帖，想要在杭州找沙友，没想到这一请求马上得到了杭州沙友茄子的响应，茄子愿意将自己的沙发提供给小荣。“当时心里很忐忑，不知道对方是怎样的人，是不是真的有沙发给我睡，安全有没有保证。总之，很多电影中的场景像过电一样在脑中闪过，既期待又害怕。”再三思量，小荣在出发之前还是预订了一间旅馆客房。

到了杭州，拿着茄子给的地址，小荣寻到了茄子的家。站在门外，小荣紧张地敲开了茄子家的门。“茄子抱着儿子笑盈盈地给我开了门，她的丈夫确认我的身份后，提着包带我进了他们家的书房。”原来，有留学背景的茄子夫妇，是资深的“沙发客”，在英国留学的他们，当年就是睡着别人家的沙发游完了整个欧洲。当天晚上，茄子夫妇帮小荣制定了一个详尽周到的旅游攻略。接下去的两天，小荣拿着这份旅行攻略不仅饱览了杭州的名胜古迹，还尝遍了杭州的美食。

之后的几年，小荣的“沙发客”经历越来越丰富，从上海到深圳再到香港，从新西兰的皇后镇到奥克兰，睡着各地不同的沙发，他认识了朋友，增长了见识，接受旅行带来的洗礼。

TIPS：

中国沙发客俱乐部给女性沙发客的安全小锦囊

1.至少要预备一间沙友附近的旅馆地址，以保证自己无论如何有一个安全的去处。
2.最好有伴一起出行，至少第一次不要单独一人出远门。
3.对只接受女沙发客，但对夫妇访客或男沙发客坚决说不的男人，不予考虑。
4.仔细阅读沙友的简历，一旦发现自相矛盾的细节，这个人就可以直接跳过了。
5.其他沙发客的评价非常重要。如果他是素食主义者而你做不到，你要仔细权衡，一些不起眼的细节可以决定你旅程快乐与否的基调。
6.如果你发现沙友的评价全都来自有性感照片的异性，那还是算了吧。
7.如果沙友的沙发客经历很丰富，却看不出任何实质性的介绍和细节，需要怀疑其可靠性。
8.假如沙友明确告诉你，他家只有一间房、一张床，你一定要先问问他到底想让沙发客睡哪里，尽可能要求看照片。
9.出发前，要把沙友的联络方式及详细地址告诉至少一个朋友。
10.见面后发现对方与描述相去甚远，要毫不犹豫地找借口离开。

安全第一，礼貌至上

沙发旅行不光是一种旅行方式的改变，更重要的是它会成为打开人们互相信任的一扇窗。交换沙发的目的是交换文化，而这种交换又是建立在一种非常微妙的信任关系之上的。要成为沙发客的一员必须把安全性放在首位，否则旅行就会增加危险。小荣说，要选择资料详尽的屋主，通过过往评价观察屋主的信用度，优先选择安全系数较高的同性或家庭屋主。

除了安全第一外，礼貌也很重要。见到屋主后，及时与屋主沟通，判断屋主的为人和态度，如果发现异常，一定要想办法及时撤退，另寻旅馆。还要特别注意一些国家的风俗，与屋主交流时要尊重对方的文化信仰和隐私，住宿时注意卫生、礼节、个人财产安全。如果屋主只提供住宿，应当尽量在屋主离家之前离开，在对方睡觉之前回来。

沙发客们也最忌讳不辞而别，离开时要对自己居住的地方进行清扫，收拾好自己的行李，避免遗漏，最好赠送屋主一些小礼物，表达感谢。

近几年，“沙发客”在国内迅速发展，北京沙发客人数位列全国第一，为2352人；上海第二，2068人；广州第三，886人；香港第四，743人。而整个中国有沙发客的城市还不超过20个，主要集中在一线城市。在这些人群中，又以绝大部分为旅居中国的外国人、海归、或受高等教育的年轻城市青年为主。

骑车旅行 累并快乐着

在交通工具四通八达的今天，中国漫长的公路沿线仍能看见很多骑车的旅行者，他们来自不同地方，说着不同的语言，从旅途的一端骑到另一端，踩着脚下的车蹬追寻着自己的方向。索洋也是众多骑行者中普通的一员。

骑行途中，除了旅行常备的东西外，还需要准备：
服装：帮助减少风速，出汗能快干的骑行服
防护性用品：头盔、护膝、护肘、绑腿带
修车工具：螺丝刀、备胎等
其他：药物（上高原需要的红景天、感冒药、眼药水等）、防晒霜、驮包（挂在车后装饮用水，相机等骑行过程中的所需物品）等。

骑行的成就感

还在上海交通大学就读的索洋每天下课后的第一件事，就是打开电脑登录学校的bbs论坛与bicycle版上的版友交流一番骑行心得。之所以会爱上骑车运动，索洋坦言是受到父亲的影响，“父亲是一个热爱运动的人，家里有一辆山地车，长大后我尝试骑了一次，感觉自由自在的骑行很不错。进入大学后，与几个老乡一拍即合，就加入了上海交通大学自行车协会，从此爱上了骑车，更爱上了旅行。”于是，索洋在学习之余就会骑着爱车出门转转，去年10月更是远赴西宁环青海湖进行了429公里的骑车旅行。

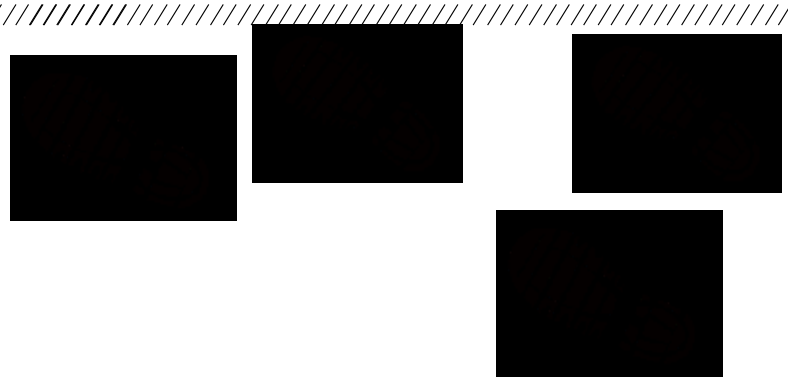
“如果说乘坐飞机，火车旅行，旅行的目标是点，那么骑车旅行就是线，骑车旅行途中将会感受到更多的旅行乐趣，更为真切地欣赏到壮美的风景，更细致地体验到各地的人文风情。”索洋介绍道。环青海湖骑行几乎是每个骑行者都向往尝试的一条线路，那里路况好，沿途有小镇可供休息补给。一般是先乘坐特快列车到达西宁，从黄岩县开始逆时针围绕青海湖骑行一圈，通常要花费四到五天的时间。索洋在环青海湖骑行时，不走寻常路线，第一天选择爬日月山，由于山坡陡峭，从下午两点一直骑到晚上十点，才骑完了40公里的山坡，大呼“累得不想再碰车了！”但当晚上休息时，想到骑行时累得大口喘息大自然的新鲜空气，停下来便四肢瘫软拥抱大地的单纯快乐，第二天又继续骑上车，四天后完成了令自己难忘的环青海湖旅行，成就感油然而生。

消耗体力的旅行

当然，骑车旅行对体力的消耗特别大。“我在环青海湖时，由于体内的‘不安分因子’作祟，第一天爬了陡峭的山坡，而且后半段还是夜行，给自己平添了很大的难度。”在下坡时，山势很陡，自行车极易产生侧滑，索洋为了把车速控制在10--15公里/小时之间保证顺利安全的下山，下山后双手都有点抽筋了，手掌肿胀。这次骑行之后，他就养成了慢跑、爬山和洗冷水澡的爱好，锻炼自己的耐力和适应力。“骑车旅行是苦中作乐的，旅途的本身必定是艰苦的，要忍受各种各样的困难，比如饥饿、寒冷、暴晒、缺水、蚊虫叮咬等各方面。因此我做好身体上的准备来应对旅途中的气候条件变化和运动的强度，我坚信可以做到，坚持下去就多半会成功。”

在骑车环青海湖前，索洋也有自驾车到过青海，“但骑车让我更能感受到真正的投入，体会到自然的美。”索洋形容说，“骑车旅行更为质朴、自然，它轻巧，无污染，方便，想停就停，不会与美景擦肩而过。在旅行的同时还能挑战困难，而那种融入大地，沐风而行，美景在眼前一一展开的感觉是美好享受。就算面前是一条充满艰辛的路，但更是充满神奇与美丽的路，每个骑车旅行过的人，都将在脑海中留下一段难以磨灭的回忆。真正喜欢骑车旅行的人，只要有过一次骑行经验，就会无可救药地爱上它。”

索洋的手机里，有一个名为ENDOMONDO的GPS记录软件，可以提供路径追踪功能。骑行之后，可以在Google地图上看到运动的轨迹，查询到运动的时间，路程，消耗的卡路里等，还能将运动轨迹上传到匹配的网站上和有相同爱好的人交流。在索洋的记录中，已有许多短途和长途的骑行记录，但他并不满足，已经在计划着下一次的环千岛湖的骑车旅行。出发并不需要太多理由，鼓起勇气，一辆单车一份行囊，骑车上路，只要出发，就会到达。



脚步丈量城市

TIPS:

背包、阳伞、地图、防晒霜、相机、巧克力……
也许都不是必需品。
徒步城市，只需要穿一双好鞋、带一瓶水，并睁开你心灵的眼睛。

了解一个陌生城市的最佳方法，要不去博物馆，要不就迷失在城市里。英国作家、文学评论家彼得•阿克罗伊德曾这样写道：◆伦敦是一座对步行者尤为垂青的城市，窄仄的小街曲径通幽，时有突如其来的景观映入眼帘，在那些不期而遇的巷陌深处，往往隐匿着一处芬芳古雅的庭院‰‰诸如这些妙处，是无法从观光巴士或自驾车上领略到的。□是的，如果没有亲身体验，你不会理解◆在城市中徒步行走□的意义。

徒步伦敦

上世纪60年代，一群英国学者自发组织了一个民间社团——“徒步伦敦”（London Walks），世界上第一家都市徒步导游机构由此诞生。“半个多世纪以来，‘徒步伦敦’始终坚持一年365日每日按时开团，而一周七天又安排不同的导览项目，”在浦东一家文化传播公司工作的杨小姐介绍说，“常规的日间徒步游包括莎士比亚与狄更斯主题游、披头士的秘密旅程、奥斯卡·王尔德的伦敦、诺丁山与波托贝洛二手市集等招牌项目；夜间的则有苏活区疯狂夜、鬼城伦敦、午夜血腥梦工厂、开膛手杰克之旅等。”

杨艳是“城市徒步”的资深爱好者，“2011年夏天，我利用出差的闲暇参加了‘徒步伦敦’的‘泰晤士河畔之黄昏’，”那天可以说是她此后一连串“城市徒步”的起点，“这条徒步线路通常要求游客于周五傍晚七点左右在Mansion House地铁站1号出口处集合，用不着提前预约，只要准时出现在集合点就能参与。”

杨艳以“徒步伦敦”的导游为例描述了这与普通的“城市景点旅游”有何不同，“我原本担心车站人多找不到导游，但刚出地铁口，一眼就望见一名长得非常漂亮的女子高举一叠‘徒步伦敦’的白色宣传单页在人群中穿梭，非常抢眼。我立即跑过去报了名。导游名叫玛丽，说话时带着非常标准的‘伦敦音’，她说我也可以叫她‘玛丽·波平斯’——那是一部当时正在伦敦西区热演的音乐剧。事实上，玛丽是一名受过专业训练的舞者与职业演员。她曾在西区剧院出演过舞台剧《飘》，也是国家剧院的签约演员。”由当地的“文化人”介绍当地的文化地标，这对痴迷于英伦文化的杨艳有着十足的吸引力。

在玛丽的带领下，他们开始了一段始于黄昏的传奇旅程，沿着伦敦流动的历史——古老的泰晤士河，探寻隐秘在城市深处、不为外人所知的名人纪念碑，在最佳时间欣赏拥有传奇经历的戈尔登汉德号(Golden Hinde)帆船——那时“天空逐渐褪去暖色霞光，呈现出一种近乎透明的深蓝”。杨艳有一种独特的感觉，她认为自己“逐渐跟上了伦敦这所城市的呼吸”。当夜幕初降，徒步者们来到了莎士比亚环球剧场（The Globe）。玛丽以专业演员的身份滔滔不绝地介绍起这座伦敦文化地标的前世今生，甚至还在剧场前面的空地上为大家表演了莎士比亚名剧《驯悍记》的片段。前后不到三个小时的行走，让杨艳深爱上“徒步城市”的独特魅力。

徒步在家门口

自那以后，杨艳开始了她不间断的脚步。爱丁堡、苏黎世、阿维尼翁，甚至，上海——这座她生活工作了3年却尚未熟识的城市。“找一个风和日丽的日子，背上包、一瓶水，随意选择一个起点和终点，就这样一步步走过去。”对于这样在“家门口”的徒步方式是否算得上“旅行”，杨艳有自己的理解：“无论走多远，无论用什么方式，我们关照的是自己的脚步和内心，”行者杨艳语气平淡、目光坚定，“旅行的目的，并不仅仅在于路边的风景，更多时候，我们更希望能让自己的身心沉浸入一所城市或大自然的生命的肌理。”

把着方向盘 掌控自己的天马行空

命运掌握在我的方向盘上

正月初二，马鈜和他的同伴张瑞麒结伴踏上了自驾前往◆西天取经□的路途。出发前几晚，马鈜没怎么睡着过，满脑子都在设想这趟◆长途跋涉□可能会遇到的状况，毕竟从未驱车行过那么远的路，越想越忐忑，从汽车性能到驾驶路线，他的心里还没谱。但此时心意已决，为了完成这个愿望，他非走不可，即使做了最坏的打算，但无论如何都要硬着头皮去闯一闯！

马鈜从小就有习惯，在决定一些重大事情前，都会和父母先商量。不过，这次他自驾去西部的◆大事□却和父母撒了谎，借口说是坐飞机去兰州旅游十天，这是担心父母得知真相后会阻止他的计划。

问起马鈜为何毅然决定要在冰天雪地的季节自驾去西北大戈壁滩，他说这个想法在他内心已经积压很久，不能再拖了。去年下半年他连续遇到挫折，感情破裂，工作不顺。他倍感压抑，却难以爆发。他幻想着每天睁开眼睛烦恼会烟消云散，但又不得不面对残忍的现实，那时的他感觉几近崩溃。于是他想摆脱这一切，做一次纯粹的自己，没有任何束缚，可以彻彻底底控制自己的命运！之前他去过青海旅游，被西域风光深深吸引，一直都想再去一次。所以利用这趟春节长假他决定要自驾去西部，决心异常坚定，即使一个人他也要走！因为在他看来，只有自驾出游，他的潜意识里才会感觉这一次命运是掌握在自己手里的方向盘上了。

自驾是一种生活态度

由于父母不知情，马鈜和张瑞麒驾驶的轿车是向同事借来的，他们自备了一桶1000毫升的发动机机油、十二瓶汽油添加剂、一根拖车绳、一部行车记录仪以及一些御寒衣裤。因为爱好摄影，为了拍摄没有光污染的星空照片，他们携带的摄影器材相当完备，2台5D2、1台1D4、2个三脚架和一台pogo zink(宝丽来便携照片打印机)。1月24日下午两点，他俩从上海启程出发了。

直到次日凌晨1：30，马鈜和张瑞麒才在河南商洛落宿休息。其间马鈜负责驾驶车辆，由于张瑞麒刚拿驾照不久，他负责用手机谷歌地图导航方向。连续行车十多个小时，他们靠口服强力薄荷糖以及在太阳穴上不断地涂抹薄荷精油消除疲倦，硬是完成了第一天的行车路线计划。那天夜里，商洛下了场大雪，天亮了雪花都没有融化，外面是白茫茫的一片。对于从小生长在上海的马鈜和张瑞麒来说，能看到如此雪景更是千载难逢，起伏的山峦被白雪覆盖笼罩，在阳光的照射下隐隐地冒着雾气，远看如同一幅山气弥漫的画卷。看到这番美景，马鈜和张瑞麒继续自驾西行的劲道更足了！

终于在行驶了2200公里后，马鈜和张瑞麒到达了兰州。马鈜惊叹竟然只用了一天半的时间，日行千里，精神和肉体都超越了自己。他们继续西行，先后经过了位于甘肃的嘉峪关、敦煌、哈密，最终到达了星星峡（新疆与甘肃的交界）。西部的夜空清澈明朗，繁星点点，在零下20多度的夜晚，为了等月亮下山，他们躺在冰上，驻守了三个多小时，冻得鼻涕结冰了，最终在汉长城的夜空上拍摄到了最美丽的星空，甚至超越了在星星峡的拍摄效果。

在回忆自驾之行时，马鈜说，自驾游是一种挑战自我的方式，是一种生活态度。享受旅行的自在和悠闲给人满足感，这是其他旅游方式不可替代的。沿途中你不知道下一个歇脚点在哪，不知道前方会有什么新的状况，那份未知会激起无穷的欲望，收获旅途中意想不到的惊喜。边走边看，随时用笔或相机记录一路的风光，这便是自驾旅行的意义。

光明迟早会到来

那一天，在一望无际的戈壁滩上，马鈜看着霞光渐渐退去，天际开始模糊。那一瞬，他感受到了黄昏的转瞬即逝，他明白黑夜即将到来。面前的玉门关历经两千多年，虽千疮百孔依然春风不度，头顶的星星瀑布般地洒向沙漠，不一会儿又能看到一颗颗流星划过星空遂逝去。那个夜晚马鈜和张瑞麒什么都没有做，只是静静地感受着那份谧静。仿佛周围的一切都凝固了，没有生物的打扰，只有呼呼的风沙声和历史沉淀的回声。不用瞻前顾后，可以为所欲为，尽情思索。尽管他们冻得瑟瑟发抖，但依然执着地坚持了下来。终于当日出照亮黑夜的那一刹那，马鈜很激动，他说自己还是等到了。虽然那时已经次日早晨九点了，但光明迟早是会到来的。

回程的路上，马鈜明显感觉手握的方向盘变得更稳了，用他的话就是自己好像一个断了线的鸟儿在挣脱牢笼后，感受过自由翱翔蓝天的感觉了。如今，潇洒过了，也想通了，是时候回家了。

一起出发 一起停下

历时10个月，从中国西藏出发，途经18个国家和地区，最后到达埃及，6万公里，4万人民币。谢平航（以下简称谢谢）和蔡婷（以下简称菜菜），这对穷游情侣的这一段长途旅程感动了无数年轻人。

谢谢说：我不能给你房子和车，却能给你整个世界！

南迦巴瓦的爱情

谢谢和菜菜相遇于2009年。那时，谢谢还是广州某大型国企里的一名普通员工，虽然喜欢旅行，但足迹仅止于国内，且大多时候只是在国定假日和朋友们结伴出行。2009年的国庆，谢谢和朋友们规划已久的318国道川藏线之旅终于成行。在南迦巴瓦峰下一家青年旅社里，大通铺上男男女女混住一间，都是和谢谢他们一样等待难得一见的南迦巴瓦峰出现的驴友。

“我准备在这里一直等到南迦巴瓦峰出来为止。”谢谢和一位驴友说。“我们前天下午看到了南迦巴瓦，上面还有一轮圆月，他们说这个景观五十年一遇。”旁边床铺的被子里钻出一个女生插话，这个女生就是菜菜。

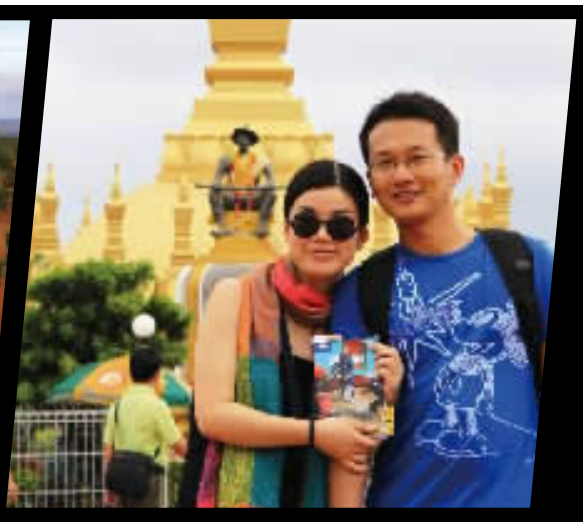
如果不是南迦巴瓦，谢谢和菜菜应该会是两条永远没有交点的平行线。菜菜来自上海，是一家外资银行职员。相比于谢谢的不专业，菜菜的空闲时间几乎都在旅行中度过，认识谢谢之前，已经走过了国内大部分省份，并去过东南亚和澳大利亚。

南迦巴瓦的邂逅让两人一见钟情，之后，在五月天的某次演唱会上，伴随着《私奔到月球》的背景音乐，两人顺利牵手，并相约一起辞职开始穷游世界，而起点就选在了南迦巴瓦峰。

生死尼泊尔

谢谢和菜菜的旅程刚刚开始，便遭遇了几乎致命的状况。尼泊尔是所有徒步者的天堂，谢谢和菜菜自然也不会错过这样的好地方。

登顶的那天，为了抓紧时间，谢谢和菜菜凌晨起身，一口气爬到海拔5600米处，被当时的景色震惊到的两人停下脚步开始一阵疯狂拍摄。不一会儿，菜菜出现了失温现象，一时间全身僵硬，难以动弹，甚至失去了知觉，谢谢见状立即拿出了保温瓶，谁知由于天气太冷，处发前灌的热水早就已经结成了冰，这时，谢谢平生第一次感到了绝望，他只能抱着菜菜，祈祷着即将升起的太阳能让菜菜渐渐恢复体温。等待的时间尤其漫长，谢谢也说不清自己抱着菜菜等了多久。终于太阳升了起来，阳光晒在菜菜的身上，她的体能慢慢恢复。不过，刚逃过大难的她说出的第一句话却是：“继续登顶看日出！”哭笑不得但又拗不过菜菜的谢谢只能寸步不



离地牵着菜菜，于是，菜菜一路哭、一路爬地登上山顶。

7美金的5天

旅途中的点点滴滴是谢谢和菜菜最珍贵的财富，谢谢说，旅行中的每一天都值得纪念。旅途结束，谢谢和菜菜的故事在网络上被疯狂转载，他们被穷游者们推举为榜样。谢谢和菜菜此次旅行中最不可思议的一点是两个人的开销。10个月、跨越18个国家和地区的冒险，两人一共只花费了4万元人民币。在谢谢和菜菜的游记里，两人总结了一大堆省钱攻略，不过，这些经验在很多年轻人看来根本很难实现，因为很多人是吃不得这份苦的。

在旅途中，最大的开销便是住宿和交通，为了省钱，谢谢和菜菜一路上住的都是多人间的床位，穿梭于两个城市间尽量坐夜班车，全程甚至有40个晚上都是睡在火车、汽车、机场，或是在路边度过的。从伊朗的德黑兰开始，经过黎巴嫩、叙利亚、约旦、以色列、巴勒斯坦等国家和地区，谢谢和菜菜没有花钱在外面餐馆吃过一顿饭，而是选择去当地人家里蹭饭，或者自己上当地的菜市场买菜，再在旅馆中借旅馆的厨房做饭，不仅省钱，还最大限度地体验了当地民生。

因为个人原因，菜菜曾在旅途中回了次国内，留下谢谢一个人继续旅程。在物价堪比欧洲的耶路撒冷，谢谢独自徒步5天，支出的费用中包括了进出以色列交通费37美元，寄明信片30美元，捐款14美元。算下来，5天的纯生活支出只有7美元！

真正的行者敢走敢停

从2010年3月到2012年，谢谢和菜菜走走停停，足迹遍布全球25个国家和地区，不少人会问他们，会不会这样一直走下去？菜菜说：“如果能有勇气为爱走出去，那么，也就有勇气为爱停下来吧。”谢谢和菜菜从来不觉得环球旅行有多么值得骄傲，也从来不觉得固守一地的生活有多无聊。

生活不会等待任何人，当我们许愿“等买了房子、结了婚、有了孩子、存款超过一百万……我们就出门旅行”的时候，生活已经从我们的指缝中溜走；同样，当我们一直在路上，忘记了去营造一个温馨的家、忘记要在工作中寻找自我的价值、逃避一切现实的压力时……生活又会转身离开。很多旅行者在习惯了行走之后，就一直停不下来，当回到熟悉的城市时，他们感到的不是安定，而是生不如死的厌倦。

旅行是件艰苦的事情，不仅来自于旅途中的舟车劳顿，更因为这是一份对内心的历练。古人说“读万卷书，行万里路”，正是在一步一步的行进过程中，行者依靠自己坚定的步伐和坚强的内心，渐渐完善对自我和对这个世界的认识，最后，真正的行者带着一份历经沧桑、坚强勇敢的心回到了某地，旅行中的收获让他能更珍惜、更淡然地对待平淡生活中的一切。

和不少行者一样，已经不停地在世界各地奔波了三年的谢谢和菜菜如今渴望一份真正平淡安定的生活。他们希望在不久的将来，能在某个城市开一个旅馆或者咖啡馆，招待世界各地的背包客，店里还要摆满两人从世界各地买到的装饰品……

NPC Non-Profit Community 公益共同体

www.cityyouth.cn 上海青年公益门户网站

公益共同体（NPC）

NPC的任务
依托互联网强大的开放、协同与聚合功能，构建一个信息化条件下的公益运营平台

NPC的机制
实现O2B（Organization To Business）和O2O（Organization To Organization）的公益服务机制

NPC的目标
与公益组织、社会企业共建开放的公益生态系统

NPC的愿景
开放平台，成就公益舞台

如果您想参与更多的公益活动，请加入**青年公益实习计划**，联系我们（021）54270068

www.cityyouth.cn www.17npc.org

潮流

迷你音乐会 微醺下午茶

文 | 朱骥

热词：

“音乐午茶”是上海音乐厅最新推出的一项公益品牌项目，是一种沙龙式的迷你音乐会。自2012年1月7日开始，于每天中午12：00—13:00（双休日及节假日除外），在上海音乐厅南厅上演。

为了能让都市白领在忙碌工作之余，拥有聆听赏乐的“艺术间隙”，“音乐午茶”邀请艺术院校的学生团体、青年艺术家、民间乐团等进行一个小时的音乐会演出，形式多元，风格多变，涵盖重奏、室内乐、古典、现代、民乐、传统、爵士……在这里，观众可以与音乐艺术家近距离接触，交流心得，进行互动，体验到沙龙式音乐会区别于普通音乐会的特魅力，在释放工作压力的同时，还能建立起音乐生活品的人文社交圈。

地点： 上海音乐厅南厅
门票： 10元/人（含一杯咖啡、红茶或绿茶）
热线： 021-53866666
贴士： 目前仅提前一个工作日预约，每天40个名额，约满无座位保证。节目安排可提前至上海音乐厅网站和官方微博查询

现场：

风箱是手风琴的灵魂。无论想使音乐低语缠绵，还是奔腾激昂，我们都通过风箱内的气流和内心的情感进行控制。”2月15日午后，上海师范大学音乐学院副教授王从余娓娓诉说着手风琴的前世今生，台下观众除了四五十名静静倾听的青年和老人，还有音乐厅西式风格、色调淡雅的古典立柱和券门。阳光透过南厅的玻璃门倾洒而入，映衬着观众手中冒出淡淡热气的咖啡或红茶，在这料峭初春的午后温暖着人心。

当然，还有音乐。这是一个充满着青春活力的手风琴乐团——他们是同样来自上师大音乐学院手风琴专业的在读研究生，其中不乏在国内外崭露头角的新一代青年演奏家——为观众带来了《D大调奏鸣曲》、《俄罗斯民歌二重奏》、《查尔斯顿派对》等经典曲目。短暂一小时，手风琴音乐之旅，重温旧梦。人民广场，上海人潮如涌、鼎沸嘈杂的市中心，因为这音乐相伴的温馨午后一角而重归闲适与宁静。

风箱是手风琴的灵魂。音乐是建筑的灵魂。文化是城市的灵魂。

音乐午茶，您可安然自得？

聚焦：

上海音乐厅新推出“音乐午茶”项目，令所有热爱音乐、热爱生活的青年白领、“文艺老人”欢欣雀跃。正午12点准时开演的迷你音乐会，不到11:45你就能看到观众在音乐厅的门口排起了长龙。10分钟之后，如果你足够幸运，才能在一号厅的角落里抢到一个空位。

“2月14号情人节那天中午，来了足足有一百四十多名观众，把楼上楼下挤得满满当当！”上海音乐厅节目部项目主管王左耘告诉记者，“在‘音乐午茶’正式开放的第一周，观众只要准时赶来就能买到票子。两三周下来，因为观众人数实在太多，我们不得不实行电话预约制，在保证每天40个席位的基础上，再面向临时赶来的观众售票。”在最初的几周里，观众大多数是闲暇时间较为空余的中老年人，随着音乐厅的宣传导向，原本就是为青年设计的“音乐午茶”终于迎来了在附近楼宇工作的年轻白领。

“我们是组团过来的！”在西藏中路一家商贸公司上班的小徐向记者透露，“平时的午休方式就是出来散散步，这附近到处都是人，没什么清静的地方。现在有了‘音乐午茶’，同事们都很开心，既能听音乐，又有个环境优雅的地方落脚，就八九个人同时过来‘尝鲜’！”

“‘音乐午茶’是个公益项目，收取的10元门票用来维持日常运营，来这里演出的大都是青年乐团，不收取任何费用，”王左耘向记者介绍，“我们只是想建立一个平台，让音乐成为年轻人建立社交、互动往来的媒介。”

“我会介绍更多同事来这里，”一个小时的“音乐午茶”让小徐“乐不思蜀”，“不过我们这次还只限于同事间交流，以后希望能有更多机会结识新朋友！”

换物商店 给生活换点小惊喜

文 | 陈君　摄影 | 丁嘉

“就是这家店，快把东西拎进去。”一对年轻小夫妻，骑着摩托车带着两大袋东西从松江赶到虹口体育场附近的“调一调，换物商店”，期待能用带来的闲置物件换到令自己称心的物品。

看得中就拿东西来换

两个月前，在虹口足球场附近开出了上海第一家交换商店。在这家店里，你只要拿着家中的闲置物品就能交换到店里自己看中的物品。由于这种以物换物的方式十分新颖，短短几个星期，已经吸引不少回头客，还有不少人换上了瘾。店主陈捷告诉记者，人多的时候，店里连下脚的地方都没有。

这家不足15平方米的小店里，林林总总摆满了各式各样的各色东西，藤编的鸭子、瓷器玩偶，还有在国外的旅行带回来的各色纪念品：美国留学生带来的鱼眼Lomo相机、日本旅行时带回的镀银猫盘、泰国的蜡烛台、日本的火柴。别以为来这家店的都是小年轻，那你可就错了，这家店还吸引了不少年纪大的人。“他们来这里找回忆，你看我桌上摆的红灯牌收音机、老式铁皮饭盒，连毛主席的徽章都能找到。”陈捷一边说，手里的活也不停。陈捷翻着刚才那对小夫妻带来的东西，“实话和你说，这些东西都值不了几个钱，要不你把这一袋首饰都留下吧，这还能换出去。”小夫妻商量了一下，决定把东西留下，出门的时候，那个女孩戴着换来的一枚银戒指开心地走了。陈捷告诉记者，像那对小夫妻这样的人不少，但是很多人觉得自己带来的东西是新的，心理价位过高，原封不动地带回去的也不少。前一天就有一个小姑娘，拿着一些烘焙的工具来，当时店里有个阿姨就很感兴趣想用小姑娘开价的一半价格买，但小姑娘不愿意卖，认为价格太低。“其实我们收的价格更低，一般也就开价的四分之一。”当然有些东西，陈捷的店也是不收的，例如丝巾、肚兜等东西，因为大多数人不感兴趣。

让闲置物品“活”起来

趁着店内客人不多，陈捷告诉记者，开店的创意最早来源于北京一家开在五道营胡同里的“CHANGE交换商店”，原本被闲置的物品可以为新主人服务，重新变得有价值起来。“我自己深有感触，回国以后想要处理自己的闲置物品也是一件很困难的事情。东西很多，丢掉很可惜，送朋友也不一定正好就是他需要的。”多年的国外留学经历，让陈捷对跳蚤市场也很熟悉，于是着手在上海也开一家换物商店。

陈捷说，开这家店最大的好处是不用去进货，只需等客人送东西来，再等客人换东西走。因此，除去房租水电等基本开支，交换商店运营基本不需要其他成本。对于未来的发展，陈捷还是希望立足于社区，方便附近的居民。当然有条件的话，也希望能扩大店面，最好还有一块角落能让大家喝喝咖啡交流交流，“店里的东西实在太多了，你看，二楼都堆不下了”。

“以书换课”年轻人的Never Land

文 | 张海韵

现在，不少白领们迷上一些“精神放松课”，去瑜伽，SPA，休闲活动场所等，有没有想过让你的减压课也变得高雅起来？在舒缓身心的同时，来一场艺术洗礼？有没有想过这样的体验还可以用书来换取？

看似有些陈旧的普安路的曙光大厦里，有一方天地——绿洲会馆，这里可以重温年少时的兴趣班，为有着共同理想和心愿的人们留住一段年少时光。

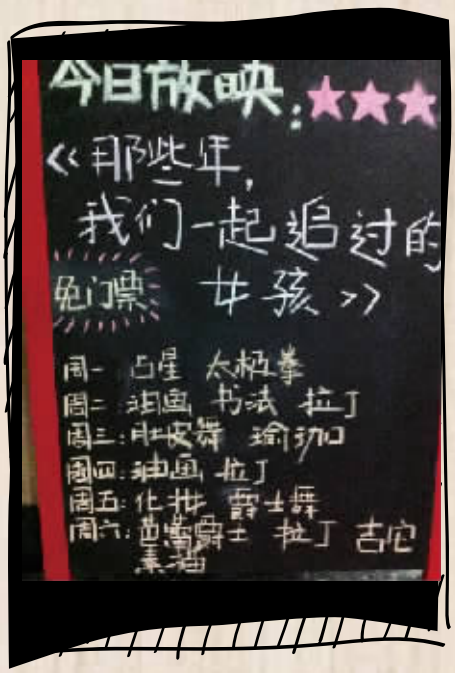
公益推动商业

不少人是通过“以书换课”的活动才得知这里，用自己喜欢的两本书或四本刊物就能交换一次艺术课程体验，有肚皮舞、占星、太极拳、油画、素描、瑜伽、拉丁、爵士舞、吉他、书法、化妆造型等，一个自由、美好、单纯的艺术会馆。

来到会馆时，恰巧有会员带着朋友一同报名，他们告诉记者，起初来这里的都是附近办公楼的白领，渐渐靠着口口相传，才有了现在的名气。

负责人桃子告诉记者，以书换课是项公益活动，也是一种绿色生活，这项活动将长期有效。他们相信公益事业能够推动商业发展，只要打开这扇门就会有更多人知道这里，希望通过这项活动吸引更多人慕名而来，同时课程的质量也是有保证的。另外，课程体验的机会每人只有一次，这里主要还是以会员为主，桃子解释道：“如果体验的次数增加会影响会员的心情，上课的质量也会有所下降，如果认为体验效果好也可以加入这个大家庭。”体贴的桃子还设置了香薰午休，这一服务得到很多会员的好评，办公午休时都会到此小憩一下，为下午的工作补充“养分”，这样也为会员们营造“家”的温馨。

“生活中，当我们作为成年人的角色，需要用许多理性的东西去成全并辅助成长。所以我相信，每个人在成长的过程中伴随着疲惫和焦躁，那种深深的厌倦不可避免，可内心深处渴望被视为孩童，被原谅、呵护、以及纵容。事实上，人只有像孩子般，在持有单纯意志时，才能更为真切都体会到这个世界的奇妙以及生活的真



谛。”桃子说。

教亦有道

走进会馆，能看到风格迥异的休闲区和授课区，像两个世界，一个书香四溢，一个童趣无限，来这教学的老师都是外聘的专业老师，通常采用10人制的小班化教学，时间为一小时。在结束课程之后便可到休息区看书交友，每晚八点还会放映电影。会员们来这儿学习不需要带任何用品，作品完成后可带回家。

据了解，会员可以享受会馆内开设的所有课程。他们来此不光学习艺术课程，也可能顺便解决个人问题，剩男剩女，求职应聘，都可以在彼此的交流中得以实现。

在油画教室里，记者看到会员们临摹的梵高的作品，桃子解释道，梵高的笔触富有童心与想象力，通过学习他的作品能将儿时的童心保存，这样才更像一个“儿童之家”。

会馆的课程设置以会员们的民主投票为准，根据会员们的推荐，每月开设一门新的课程，在教室外的投票栏里公布。

为理想起航

桃子透露会馆的成立一直是几个创始人的心愿，他们放弃了原有的工作，做自己喜欢的事业，同时希望把这种心情传递给来这儿的每个人，在提供服务之余，为他们的工作补充“能量”，在自己的事业中火力全开，到达理想的彼岸。她还总是充当会员们的知心姐姐，在工作人员悉心构建的“乐园”里，大家的烦心事不复存在。有位女学员因为喜欢会馆，留恋这里惬意的环境，每每下班便来此报到，老公总是心神不宁，后来才知道这里别有洞天，行踪之谜才得以破解，此后便偶有结伴一同“修身养性”。“这里，没有办公室的硝烟四起，明争暗斗，心情舒畅，丝毫没有在外专业教课的压力，只要你想来，随时都可以来。”元宵节时，桃子还为会员们准备了各种口味的汤圆。

网络文体：爱上造句的感觉

文 | 蔡 娴

小时候，每当看到造句题时，你是否总感到淡淡的忧伤，那些生搬硬套的“因为……所以……”，那些牵强附会的“虽然……但是……”简直是“弱爆了”。或许你讨厌的并不是造句的感觉，而是寂寞……

但在如今的社交网络里，全民都爱造句，全民都在造句，从凡客体、咆哮体、梨花体再到肘子体、生活体、眼中体，网络文体的产生通常与时下网络热议的特定事件有关，其传播之快、形式之多变，让你再不会觉得造句是寂寞的。层出不穷的网络文体不喜欢可以调，过时了可以造，不仅能让表达方式随心所欲，还能成为排解生活“鸭梨”和发泄心中郁结的窗口。

亲，至于你信不信，且看下文分解，总之，我反正信了。

坑爹型：选词填空

既然是坑爹型，那这类文体免不了有个“坑”，往往是将某段言论中的人物、地点、事件等删去，形成填空式。而一些名人或与名人相关的言论因为关注度高，常会成为被挖坑对象，比如梁朝伟休闲生活体、德纲体、韩庚犀利体等。其中，以“生活体”最受网友追捧，在新浪微博上发布的相关微博已达70万条之多。更引来某理科生网友从整个行程的路线、航班、耗时等多方面进行缜密的分析，最后得出“喂一下午鸽子是绝对不可能的，不管是蹲着还是躺着”的强大结论。

由于生活体的高人气，更得到了梁朝伟的亲自回应，他说，他去的不是伦敦，是寂寞。啊……对不起，是纽约！

网友造句之生活体：（看报道）说，（梅西）有时闲着闷了，会临时中午去（机场），随便（赶上哪班就上哪班机），比如(飞到新疆)，独自(蹲在墙角边切一下午牛羊肉)，一语不发，晚上再(飞回巴塞罗那)，当没事发生过，突然觉得这TM才叫生活！

东方不败型：看图说话

在人人爱造句的当下，一种网络文体想红并不难，但是要红得有质量、红得有水平那就不是所有文体皆能企及的高度了。尤其在读图时代，想要成为“人生赢家”？要的就是图文并茂！比如咆哮体，没有马景涛的名声在外，你以为你能表达出多么可歌可泣的情感？又如肘子体，没有方舟子那犀利的眼神儿，你也想明辨是非？再如青年体（又称普文二体），如此三面立体的剖析，正可谓是展现当代青年风姿的集大成者！

近来，眼中体也来凑热闹，各行各业的“筒子们”用一系列图片来表达父母、朋友、路人等眼中的自己，一些巧妙的配图令人捧腹之余又感同身受，网友@萧支持大方说，“眼中体”创作火爆网络，群起自嘲后，留下些落寞。我们不断修正着对自己的定义，也越来越喜欢带着面具生活，究竟哪一个才是真实的自己？

网友造句之眼中体：

狗皮膏药型：词句混搭

这一型似乎与第一类填空式文体有些相似，其不同之处在于，前者是框架固定，替换词句不同，而此类则是框架随机，替换词句固定，故称狗皮膏药型，贴哪儿哪儿灵。

此类文体的特征是通常将名言名句、古诗词中的名词用某热门词汇替换，如秋裤体、涨工资体等。再者，先列出一个事件，再加上万能后缀语，如不相信爱情体、中箭体等。虽毫无逻辑可言，却依然能意境分明，从而产生无厘头的搞笑效果。

正所谓，一千个人眼中，有一千条秋裤。这是记者在脑中随意搜出了一句名言后，再将“秋裤”二字代入，便能造出一句秋裤体，其运用范围之广、杀伤力之强着实令人咋舌。只是，等到春暖花开之时，艳阳高照之日，你是否还会记得大明湖畔的“秋裤”呢？时效性是这类热门词句的最大软肋。

网友造句：

秋裤体：有一种思念叫望穿秋水，有一种寒冷叫忘穿秋裤。

涨工资体：蜀道难，难于涨工资。

不相信爱情体：林书豪都输球了，我再也不相信爱情了！

中箭体：本来我相信爱情的，直到我膝盖中了一箭。

呐，不要说我没有提醒你，造句呢，最要紧的就是开心，搞不搞笑都是不能强求的，万一造得不搞笑呢，大家都不想的。

（以上“网友造句”均来自新浪微博。）

青·People

曹雪飞：弹唱，于浮沉之间

文 | 蔡娴　摄影 | 施培琦

“像我这样一个老男人/总想保留最后一点天真/我会尽量做到满分/我的爱只给一个人……”某个冬日的午后，洋洋洒洒的阳光透着丝暖意，从巨鹿路上的一家摆满胡桃夹子的玩具店里，传来了用沙沙男声唱着的Soft Rock。

玻璃橱窗外，三不五时会有好奇的路人投来探究的目光：一个胡子拉碴的“老男人”抱着一把木吉他轻弹浅唱，左脚还随音乐打着拍子。他时而微眯双眼、时而嘴角上扬，似乎醉身于音乐之中，又似乎沉浸于年少回忆……

他是“木头木脑”玩具店的浪漫店主，也是中唱艺能的签约歌手；他曾在酒吧驻唱过10年，也在天桥上摆过两个月的地摊儿；24岁时，作为印象组合主唱的他已是歌坛新星，但流星过后无痕，直到34岁这年，才在酷6网上以一首点击率过百万的原创歌曲《老男人》重回大众视野。

他是曹雪飞，正从“而立”走向“不惑”的老男人，在音乐之路上历经沧桑浮沉，棱角已被岁月磨光，梦想也渐渐隐藏，而不变的是对吉他和音乐的赤诚之心。

百万点击

曹雪飞因为酷6网上一首点击率过百万的原创歌曲《老男人》重回大众视野。

吉他奏响音乐梦

一把40元的美声牌吉他，听起来没什么特别，但对曹雪飞来说却是意义非凡。那是他的第一把吉他，小学三年级时，为了参加吉他兴趣班，妈妈特意为他买的。这把吉他成了为曹雪飞开启音乐之门的钥匙，却也是曹妈妈的“心头之痛”。在曹妈妈看来，如果没有这把吉他，儿子就不会走上音乐之路，那他今天或许就是个朝九晚五的上班族，过着安稳的日子，而不是一个毫无定性的“音乐浪子”，让她操心。

“上学的时候，老师嫌我太吵了，我总是坐在最后一排。”除了令妈妈头疼，老师也是对他又爱又恨。

从小曹雪飞就是同学眼中的小歌星，学了吉他之后，更是成了文艺演出的常客，还代表学校参加歌唱大赛。正因为对音乐的热爱，就连在上课时，他的嘴里也总是哼哼唧唧，打着拍子的手也老是动个不停，于是，他就被老师“发配边疆”了。

但这并没有打击到生性调皮的曹雪飞，同学还总是为他拍手叫好。高中时期，曹雪飞开始自己写歌，虽然现在的他用“很恶劣”来形容当时的创作，但那时的同桌哥们儿却给出了“港台歌曲也就写到你这个程度了！”的高评价，这让曹雪飞意识到“我也是能写东西的”并深受鼓舞。

由于父母对走音乐之路“从来就没支持过”的态度，高考那年，曹雪飞放弃了理想的艺术院校，乖乖考进了华东师范大学的经济管理专业。当被问及从小就爱唱反调的他最终却妥协的原因时，他笑言自己那时翅膀没长硬，最多只能嘴上反抗。

然而一进大学，他就立即变成了自由鸟，捡起了因学业而荒废的吉他，并参加星河艺校作曲班进行系统的创作培训。从那时起，他开始用吉他写歌，并创作出了第一首令自己满意的歌曲《忘了你》，凭借此曲，曹雪飞在2000年全球华人歌唱大赛中荣获了“生力军”奖。

2000年
曹雪飞在2000年全球华人歌唱大赛中荣获了“生力军”奖。

这次大赛的经历让曹雪飞直呼“幸运”，除了获得不错的成绩，还因此与大赛评委，有“沪语歌R&B鼻祖”之称的李元结下了不解之缘。可以说，李元对曹雪飞是类似伯乐一般的存在，吉他为曹雪飞打开了音乐之门，而领他进门的那个人就是李元了。

浮，而一念执着

2000年是新世纪的开始，每个人都憧憬着未来，于曹雪飞而言，这更是他人生的转折点，在这个千禧年里，他开始了10年酒吧驻唱生涯、加入了上海青乐团成为吉他老师、签约了“李元音乐工作室”以印象组合主唱的身份进军歌坛……曹雪飞以踌躇满志之姿为梦想打拼，并开启了属于自己的音乐元年。

曹雪飞是努力的。经由李元引荐，当时颇有名气的圆缘园民歌餐厅成了曹雪飞驻唱生涯的第一站。要当好酒吧歌手不仅要唱得好，更需要储备丰富的表演曲目，一般来说，百来首的歌量是不在话下的，而当时的曹雪飞能完整表演的仅有十余首歌，但他硬是用初生牛犊不怕虎的勇气坚持了下来，除去吃饭、睡觉、演出，他的生活几乎被练琴填满。“其实，弹琴也有一个套路，只要你摸清路数，开窍了就能很快进步了。”一年下来，曹雪飞的曲库猛增至二百首之多。这种历练就像一块磨刀石，越来越多的个人粉丝也体现了他技艺的增进。曹雪飞至今还记得那群漂亮的舞蹈学院女生，总是隔三差五地来捧他的场，成了他的忠实歌迷，也让他的表演更有动力了。

曹雪飞是疯狂的。随着技艺的愈发精湛，他也开始寻求更多元化的发展，他曾一度身兼酒吧歌手、吉他老师和组合主唱等多重身份，通告满档的他基本每天都要骑着他的助动车奔忙于各类演出，不知疲倦。或许，你刚在某个街头商演上看到他卖力地弹着吉他，回家打开电视，却又见到这位仁兄在深情演唱《Stand by me》，晚上去酒吧小酌一杯，不料还是那个抱着吉他的小子，在台上唱得神采飞扬。“因为喜欢嘛！”曹雪飞给出的答案就是这么简单，能为自己的兴趣打拼，再累，也不亦乐乎。

曹雪飞是自豪的。说起印象组合，如今已经很少有人能从脑海里找出这个“印象”，但追根溯源一番，其实印象组合还是小有来头的。由曹雪飞和俞凌骏、朱敏、陈雪栋组成的这支纯和声组合，以演唱R&B、民谣等曲风的原创作品及经典老歌为主，与中国力量、青春美少女等是同时期的优秀组合。

出道不久，他们就斩获了上海人民广

播电台“统一”2000组合大赛冠军、首届全国听众喜爱的歌手“金号奖”的“最佳组合”奖以及第九届东方风云榜“东方新人”奖，与胡彦斌、张敬轩等共享殊荣。在获得这些在当时极具分量的奖项之后，出生于浙江平湖的曹雪飞有了一次荣归故里的机会，印象组合受邀参加平湖举办的“西瓜灯节”得到了热烈的欢迎，尤其是面对同学、亲戚的称赞，更是给了他极大的自豪感和满足感。

曹雪飞回忆说，那时的自己开始有些飘飘然，写出来的歌也很浮躁，年少轻狂的他只想着成功，却渐渐忽略了对音乐的那份真挚。

曹雪飞是执着的。2004年，组合成员朱敏因为个人原因选择退出，成军四载的印象组合也就此分道扬镳，“对一个纯和声组合来说，成员间需要很长的时间去磨合，对默契度的要求也非常高，如果再找个新成员，困难重重，所以就慢慢散了。”但曹雪飞的梦想却不能随之止步，当时的他还留恋于各色的光环之中，作为一个全国冠军、一个频频获奖的乐坛新秀，他还有更大的梦想需要去实现。

因此，他义无反顾地背上行囊，和许多寻梦的年轻人一样只身北漂。他是想做什么就做什么的行动派，当时的他没有丝毫的顾虑，更不会想到这份没头没脑的执念和急功近利的心态也会随着这趟北漂，烟消云散。

沉，则重回本真

“哥们儿，你这些歌都还不错，一共需要这么多个（钱），到位了，咱们就开始操作。”来到北京，找了形形色色的唱片公司，曹雪飞听到最多的却都是这么一句话。“钱”这一永恒的难题也难倒了他，虽然是带着储备上的京，但都是借来的钱，思来想去，就怕血本无归还要欠一屁股债。

北漂的境遇远没有他想的那么乐观，正当徘徊、迷茫之际，他在地铁通道里遇到了一个卖唱的年轻人，这在北京司空见惯，却给了曹雪飞极大的冲击。因为，这个年轻人不仅唱功一流，还弹得一手好琴，就连长相也非常帅气，但他也只是站在这里唱歌。此情此景不禁令曹雪飞五味杂陈：自己是多么的不自量力，根本就是井底之蛙。

2008年
2008年的某个早晨，创作《老男人》。

2006年，大受打击的曹雪飞黯然地回到了上海，所谓的音乐梦想被束之高阁，不再奢望。“音乐不再是梦想，而仅仅是赖以生存的手段。”听上去有些凄凉，但作为一个年近三十的男人，当时的曹雪飞不得不面对现实的压力，只得继续在酒吧驻唱来维持生计，即使这份工作已变成了毫无感情的机械重复，他依旧选择了得过且过而不是改变自己。

就这样浑浑噩噩地消磨了两年的时光，直到2008年的某个早晨，又一场酩酊大醉后，曹雪飞难受地从宿醉中醒来，看着镜子里的那个人，胡子拉碴、憔悴不堪，突然意识到自己不再年轻，而是个老男人了。“胡子越张越长/ 反正刮不刮都一样/年纪渐渐增长/早没了年轻时的张扬/学会了欲盖弥彰/也学会了巧舌如簧……”代表作之一《老男人》的创作灵感正源自于此。

一次又一次的顿悟仿佛都在指引着他走向安定的生活，随后的一年时间里，他逐渐淡出酒吧，2009年年末，他彻底告别酒吧歌手的身份，回归常态。

曹雪飞摆起了地摊，卖起了胡桃夹子木质玩具，尝试用极端的方式让自己彻底告别过去，扔掉所有的光环和包袱，重新出发。在压低帽檐度过的两个月里，曹雪飞的胡桃夹子卖得极好，他本人也完成了从心气颇高的冠军歌手到与城管斗智斗勇的老练摊贩的“完美变身”。随后，曹老板告别了地摊，打开门来做起了安稳的小本生意，这家名为“木头木脑”的玩具店也便应运而生。

小店闹中取静的特质深得曹老板的欢心，平日客人不多，他也乐得清闲。独处的时光令他很是享受，可以看书品茗，可以弹琴写歌，虽然不再“卖唱为生”，但吉他还是常伴左右。“以前的环境很嘈杂，会让你没有时间去想，但开了店，一个人呆着的时候，你就有时间去思考，所以写出来的东西就跟以前完全不同，以前写的无非是‘你爱我，我爱你’，当然现在也写情歌，但我会从另外的角度去诠释。”

不带目的性地创作音乐，曹老板的小日子过得轻松又快活。

因为爱，所以爱

“以前我会告诉别人说，音乐对我来说就是空气、就是水，没了她我就活不下去，但是现在，没了她我还能活，那只是纯粹的爱好。”虽然，音乐已不再是曹雪飞的生活重心，但仍是非常重要的存在，只是心态放平了，一切也就看得淡了。

因此，2011年，当大型夜店歌手选秀“夜唱夜开心”比赛“找上门”来的时候，他并没有拒绝朋友的邀请，“比赛的场地离店非常近，就去打个酱油吧，没想到却得了上海赛区的冠军。”

2011年
2011年，“夜唱夜开心”上海赛区冠军。

对于分站赛可以无所顾忌，但总决赛倒真让曹雪飞挣扎了很久，“决赛要去北京，去了玩具店就要关门，经济损失不能不考虑，而且在上海比赛时看到的都是小年轻，就像是当年的自己，个个都充满激情，但现在的我早就缺失了。后来想想，7年过去了，就当是一次故地重游吧，再去玩一把。”

结果，又是一个没想到，《老男人》的超高人气让他又一次成了“全国冠军”。曹雪飞顺其自然地与主办方之一的中唱艺能签了约，却和公司约法三章，要把生活重心放在上海，有工作需要才会去北京，“现在已经不可能像年轻时那样，什么都抛下去北京闯，老爸老妈年纪也大了，都在上海，要照顾到他们，而且小店也步入正轨了，要放弃也很可惜。”对于曹雪飞来说，成名不成名已不再重要，那么无论成败得失，也不会被束缚手脚。

曹雪飞喜欢看佛学的书，就连微博的背景图里的小狗也坐着禅，边上还写着“淡定”二字。他认为“因缘”很妙，“就像手上的掌纹一样，手会随年纪而变大，但掌纹还是如此，它不会变，这就是你的命，但是命运还是掌握在你的手里，所以说，不是不要努力了，而是在努力的同时不要刻意去追求结果。”

个人EP发行在即，问起曹雪飞最大的愿望，他却很直白地回答你7个字：老婆、孩子、热炕头。

一首曲子要有起伏波动才会好听，而曹雪飞的音乐历程就像一首动听的歌，跌宕起伏、一波三折，在跌跌撞撞、尝遍生活的酸甜苦辣之后，这一曲“老男人”听起来也越发“醇”粹了。

编者按：

文 | 张海韵　王承诚

在几乎所有人的眼里，大学校园都是一个充满梦想、充满激情的地方，那里有这个城市最朝气蓬勃的景象。在《青年社交》的“校园”里，这群生活在大学校园里、充满着青春活力的男孩女孩们可以充分地展现自我风采，交流学习生活，结识新的朋友。

上海师范大学摄影系

张维

- 出生日期：1990年11月17日
- 星座：天蝎座
- 爱好：摄影，赛车，架子鼓

如果用色彩来形容他，那一定是红色。小时候的一次卡丁车比赛让他爱上了赛车，风驰电掣的速度刺激了他的感官，架子鼓强烈的节奏感冲击了他的思想，来不及用瞳孔记下世间的美好，他的手上早已多了部照相机。这一切，似乎早就预示着他要用激情点燃热血青春。

大三初，张维创立了“张摄影”工作室，凭着顽强的意志和坚韧不拔的精神，从“一无所有”到工作室里闪光灯、背景布、道具等一应俱全，张维用手上的技能在前进的道路上为自己踏出了成功的第一步；在校园十大歌手大赛上，他与朋友组的乐队进入了十强，同时，他主动提出作为赞助商参与其中，以此打响工作室的名声。大赛之后，张维的工作室几乎包揽了学校的所有活动，利用校内、微博为工作室招揽生意，并推出生日优惠活动等，渐渐地，学生中流行一句话，“找摄影，找张摄影。”

温馨动人的毕业照，童趣天真的生日照，个性十足的写真照……张摄影工作室实现了张维的一个小小梦想，但他更想要一个更为广阔的舞台，于是，他选择将工作室搁浅。东方早报和外滩画报的磨练带他真正踏入社会，踏实的表现和积极的进取，为他取得了在香颂丽绮艺术中心的实习机会。如今，张维已经获得了艺术中心的留用，将成为一名职业摄影师。

上海音乐学院音乐剧系

党韫葳

◆ 出生日期：1987年10月26日
◆ 星座：天蝎座
◆ 爱好：钢琴、爵士鼓

这个在台下温婉可人，彬彬有礼的女孩名叫党韫葳，很少见的姓氏和名字。党韫葳毕业于上海音乐学院音乐剧系，目前升入本校，继续攻读音乐剧表演系硕士学位。

党韫葳来自甘肃兰州，她的父母均是大学老师。从小，她就被妈妈送至艺术学校学习舞蹈，并从初中开始学习声乐。常年严格的形体训练与声乐指导，不仅使她的身材优雅挺拔亭亭玉立，而且为日后的音乐剧表演打下很好的基础。

第一次见到党韫葳是在音乐剧《都市之歌——燃情上海》的排练现场。她扮演的是百乐门舞女陈曼丽。这是个亦歌亦舞的角色，不仅要求演员有优秀的唱功，更对舞蹈有严格的要求。在戏中，“陈曼丽”每晚不仅需要表演独舞，群舞，更需要与客人牵手贴面、表演交谊舞。党韫葳自言，在排练之前，她曾经单独进行了严格的舞蹈训练，自小打下的童子功使她很快将导演要求的舞蹈动作练习娴熟，并与男主角配合默契。

舞台上的党韫葳表演功夫了得，台下的她也是个开朗热情的女孩子。她喜欢将生活的点点滴滴传至网上，每天发生的趣事，自己在演出前化妆的扮相，她都会拍下美美的照片，与朋友分享。

在音乐剧《开车》中，党韫葳演唱了主题曲《妈妈》。悠扬纤细的声音，使观众全然感受到母亲的爱是那么无私。2011年，她被选为音乐剧《鲜花烈火》中的“小凤仙”角色。精湛的演技，丰富的舞台经验让她在这次的演出中得到一致好评。

蛋黄啊，你到底是真是假？

“真”鸡蛋，为什么会变成“橡皮蛋”

文 | 云无心

有新闻说山东有人买到了“假鸡蛋”，“鸡蛋煮熟后蛋黄摔在地上能蹦起20厘米高”，被称为“橡皮蛋”。无独有偶，之前其他地方也有人买到过这样的蛋黄很硬的鸡蛋，被称为“乒乓球蛋”。有关部门发出声音则说这并非假鸡蛋，只是“不合格”的鸡蛋。因为传说中的“假鸡蛋”如果真的存在，要鉴定真伪也并不困难。在任何生化实验室做一下最简单的蛋白质定性实验，就可以分辨二者。

那么，“真”的鸡蛋为什么会变成“橡皮蛋”呢？

真鸡蛋如何变身“橡皮蛋”

在鸡蛋行业，“蛋黄异常”是比较常见的鸡蛋不合格原因。“橡皮蛋”是重要的一种类型。橡皮蛋的最常见成因是饲料中的棉酚含量过高。棉籽饼是棉籽提取油之后的残渣，富含蛋白质，经常被用在鸡饲料中作为蛋白质来源。棉籽中含有一种色素叫做“棉酚”，游离的棉酚会与蛋白质中的赖氨酸结合阻止它被吸收利用。此外，棉酚还会抑制胃肠中的蛋白酶活性，从而影响鸡的生长，以及影响下蛋的产量和质量。

有大量的数据发现棉酚含量过高会导致橡皮蛋。此外，棉籽饼和许多植物中还含有一类叫做“类环丙烯脂酸”的物质，也会导致橡皮蛋的出现。在美国，有一种叫做“苘麻”的野草，经常在玉米地里茁壮生长。在美国那种机械化的种植和收割方式下，它们的籽就很容易混入玉米中。用来做鸡饲料的玉米，也就需要很小心地清除它们的存在。除了这种野草，它的近亲也能产生类似的后果。

“乒乓球蛋”的发现者称她买的是“柴鸡蛋”。考虑到“柴鸡”在自然环境中觅食，即使没有喂棉酚过高的棉籽饼，如果周围环境中有很多苘麻或者类似的野草，也就有了中招的可能。”

除了变弹，它还变色

实际上，棉酚过高并不仅仅导致“橡皮蛋”，还可能导致“杂色蛋黄”和“蛋黄颜色异常”的出现。后者是指蛋黄的颜色与正常不同，出现得不是很多。前者是指蛋黄颜色不均匀，存在深色或浅色的补丁，就比较常见了。

除了棉酚过高，导致蛋黄杂色的可能原因还有很多，比如药物、杀虫药、高温下保存时间过长、缺钙等等。饲料中的单宁酸含量过高，也可能导致蛋黄杂色。在常规的粮食中，有些品种的高粱就含有大量单宁。用这样的高粱喂鸡，也很容易出现蛋黄杂色。

而棉籽饼或者野草中“类环丙烯脂酸”，除了导致橡皮蛋和杂色蛋黄，还可能导致蛋白发红。报道中的“乒乓球蛋”就提到了蛋白发红的现象，也说明是棉籽或者其他野草饲料作祟的可能性很大。

怎么处理“橡皮蛋”才好呢？

对于消费者来说，不管是传说中化学合成的“假鸡蛋”，还是鸡下的“不合格的鸡蛋”，都是不合格产品。哪怕是“天然的”“喂粮食的”“吃草的”鸡所下的蛋，不合格的也还是不合格的。这样的鸡蛋有没有害不好说，为了保险起见，还是丢弃的好。

这，才是有意义的“谨慎”。

棉酚

棉酚是锦葵科植物草棉、树棉或陆地棉成熟种子、根皮中提取的一种多元酚类物质，具有抑制精子发生和精子活动的作用。可作为一种有效的男用避孕药。

蛋白酶

蛋白酶分布广，主要存在于人和动物消化道中，在植物和微生物中含量丰富。由于动植物资源有限，工业上生产蛋白酶制剂主要利用枯草杆菌、栖土曲霉等微生物发酵制备。

科学松鼠会

科学松鼠会是一个致力于在大众文化层面传播科学的非营利机构，成立于2008年4月。科学松鼠会是一个汇聚了当代最优秀的华语青年科学传播者的非营利机构，旨在◆剥开科学的坚果，帮助人们领略科学之美妙□。

愿景：让科学流行起来

价值观：严谨有容，独立客观

正视现实，增加危机感和紧迫感

有了紧迫感，还要选择正确的时机

文 | 陶文钧

如今社会人才竞争日趋激烈，怎样才能让自己跟上节奏？如何让自己适应“工作”本身？很显然，身在职场你一定要正视社会现实，要有危机感和紧迫感，不断地更新自己，不断学习打开新局面的本领。

在美国有一群濒临灭绝的鹿，被圈在一处水草丰美的地方保护起来，吃了睡、睡了吃，没有任何天敌接近它们。很快鹿群的数量越来越大，但随之而来的是这些鹿的身体越来越差，科学家使用了各种办法治疗它们都不见好。

最后有人提出把“狼医生”请过来，当狼群来到鹿群中间时，“养尊处优”惯了的鹿群仍然傻傻地站在那里。狼看到美食自然就扑咬过去，这时鹿群才知道争相奔逃。就这样，每天狼群追着鹿群在草原上飞奔，凡是跑不动的就被吃掉。几个月之后，这群鹿在狼的追赶下，已经变得“健壮如牛”。

这个故事体现出了自然法则：只有在危机感和紧迫感的压力下，才能更好地生存，没有危险就是躯体最大的危险。我们也是一样，当你生活在安逸中时，面临的情况和鹿群是一样的。

如果你时时都有危机感，就会有对抗危险的行动，在这一过程中，你处理各种复杂环境的能力就会不断提高。这也是为什么那些优秀的职场人士，更加容易产生坚韧不拔的奋斗精神和毅力的重要原因。

通常自满的人不会有紧迫感，自满则自负，听不进意见，自我感觉良好，不会想要变革，俗话说：穷则思变，富则守成。管理学上有个“马蝇效应”是这样：不管这马怎样懒惰，只要身上有马蝇叮咬，它都会精神抖擞飞快奔跑。如果没有马蝇，那么马就呆在那里不愿跑。这就是外界给的刺激，不管是外来的或自发的紧迫感，都有马蝇的效用。

但仅有紧迫感还是不够的，因为有紧迫感只是有了推动力，只是知道“必须做”，这是不够的。还要知道“做什么”和“怎样做”，有效率地做错误的或者是无用的工作是更大错误和浪费。要知道，重要的不是你“正在做”，而是你“做什么”。你有紧迫感可以使自己紧张，但不能使自己焦虑、慌张、忙乱，你要找到重点再去做，而不要盲目行动。

马蝇效应

由美国总统林肯提出，马蝇效应给我们的启示是：一个人只有被叮着咬着，他才不敢松懈，才会努力拼搏，不断进步。

温水中的青蛙

把一只青蛙放到热水中，它会立即跳出来。但是如果你把青蛙先放到冷水中，然后非常缓慢地给冷水加热，由于微小的温度变化不会引起青蛙的警觉，青蛙就不会跳出来，它甚至会觉得很舒服，从而逐步放松了警惕，最终当水温升高时已经无力跳出水中，不甘地走向死亡。这个故事提示我们，无论在什么时候，你都不应该对这个故事不屑一顾。

你有了紧迫感，也付诸行动了，也还要做到一点，那就是要选择正确时机。时机不对，一切也都会白费。比如你正在上班却突然想玩会游戏，这就是时机不对，上班时不能玩游戏的，这就要你忍耐。还有一点也很重要，就是不要被紧迫感压垮，总是处于绷紧的状态，对你的身心健康都会不利。就算到了站却找不到厕所，仍然没用，这时候就有危机了；你的承受能力又不够，危机来临，你就只有崩溃了。

其实你聪明与否不重要，至关重要的一定要有一种危机感和紧迫感，全心工作，全力学习，它既是自己的一种软性竞争力，又是对公司的一份责任。

“Only the paranoid survive.”被翻译成了“只有偏执狂才能生存”，其实翻错了，应该是“只有受迫害狂才能生存”，这是INTEL公司的前CEO格鲁夫对所有人的提醒，要如履薄冰，看到危机，有忧患意识。不要成为温水中的青蛙，被做成牛蛙煲还不知道怎么死的。

陶文钧（Bruce Tao）

软实力教练机构总经理。上海交通大学客座教师。双硕士，美国韦伯斯特Webster大学MBA，中国人民大学人力资源管理。有多年的五星酒店服务质量和营销管理经验，历任中高层管理职务。中国员工职业化培训20强讲师。国际心理咨询师。

Email brucetao@sscoach.org

永恒经典——卡伦•卡朋特

Yesterday Once More

文 | 王承诚

很多美好的事物，现在已经看不到，唯有音乐能够把他们固定下来，再次聆听的时候，曾经的回忆就会翻转而出，与歌声产生共鸣，这就是卡朋特的魔力。提起卡朋特乐队，首先想起的是那首琅琅上口无数年的《Yesterday Once More》。那句 “Every sha la la la …… every wo wo …… still shine” 早已被无数人传唱。

上帝总是嫉妒有才华的人，卡朋特的英年早逝，深爱她的乐迷们总是这样安慰自己。对于我来说，卡朋特更像是儿时的回忆。第一次听到她的歌曲时，家里刚买回第一台音响，银白色的外壳，可以同时放进三张唱片进行切换播放。音箱因为分工不同而数量众多，满满当当地占满了长条的电视机柜。

那年我13岁，正值对任何事都懵懵懂懂的年纪。第一首《Close to You》响起，轻灵的钢琴声飘荡出来，那种娓娓道来的嗓音亲切而浑厚，给人可靠而信赖的感觉。当时我并不知道那是谁的歌曲，只是觉得她的声音可以在你身边环绕，轻轻抚摸你的心灵，甚至牵着你的思绪在某种旧画面游走。歌曲中段，男声与女声合唱时的和声听上去是那么和谐，丝毫不觉得突兀。他们在唱什么变得不再重要，只需用心去享受被迷幻的嗓音带到一种温馨无比的幻境中的感觉，很多回忆就会从幽远的地方慢慢走来，越来越近直到将我包围。

七十年代盛行于美国的卡朋特组合是由美国的卡伦•卡朋特和理查德•卡朋特组成的，他们是一对亲兄妹，哥哥负责创作和钢琴，妹妹则是主唱兼键盘手。出道前，哥哥理查德已经是位才华横溢的音乐人，创作过大量歌曲，并在著名经纪人德纽文的帮助下登上美国乐坛。在妹妹卡伦面前，这位钢琴家兼作曲家甘愿退居幕后，担任乐队的伴奏与和声，因为卡伦在当时被认为是流行音乐里表现力最好的歌手。

《This Masquerade》中，卡伦唱道：人生也许就是一场戴着面具跳舞的戏，在岁月不停地旋转中渐渐迷失了自己。“We're lost in this masquerade……” 这恰是卡伦一生的真实写照。由于长期靠节食、服倾泻剂来保持自己苗条的身材，卡伦患上了神经性厌食症，年仅32岁就过早离开了人世。

推荐曲目

Rainy Days And Mondays
Yesterday Once More
Superstar
This Masquerade
Sing
We △ve Just Begun
Close to you
Top Of The World
Ticket To Ride

卡朋特乐队

卡朋特乐队(Carpenters)是美国歌星理查德ν卡朋特和卡伦ν卡朋特兄妹二人组成的演唱组合，1970年代和1980年代初期风靡一时。《Yesterday Once More》（昨日重现）、《Top of the World》（世界之颠）、《Please Mr. Postman》（请等一下，邮差先生）等歌曲广为人知。

在卡伦的墓碑上刻着这样简单的文字：a star on earth, a star in heaven. “A song for you”，斯人已去，歌声尚存。距离卡伦离世已经过去了近三十年，但她的乐迷们依旧在怀念她，她的《Yesterday once more》还在被无限传唱。

王承诚

生于上海，自小喜欢音乐，4岁学习钢琴，8岁学习大提琴，毕业于中国传媒大学音乐学系，音乐发烧友，自2011年开始撰写乐评，艺评及文化评论，并曾参与各种类型的文化及社会活动。
现为上海城市交响乐团大提琴手

Email wchchmimi@hotmail.com

减肥之道，因人而异

炎夏即将来临，你的衣服越穿越少，哪里还能挡得住你春节屯的几斤肉呢？赶快减肥吧

“3月不减肥，4月徒伤悲，5月路人雷，6月男友没，7月被晒黑，8月待室内，9月更加肥！10月相亲累，11月无人陪，12月无三围，1月肉更肥，2月不知谁。”炎夏即将来临，你的衣服越穿越少，哪里还能挡得住你春节屯的几斤肉呢？赶快减肥吧。

肌肉型肥胖

你爱运动，也爱吃饭，看上去健康但是偏“壮实”，这让你很烦恼，是不是？为什么运动了还会长胖呢？因为你的身体消耗的能量还是少于摄入量。你很可能是个大胃王，是个食肉动物，吃起饭来好比饕餮。肌肉型肥胖者的饮食量大于其他人，更应该调整饮食结构，配合健康的运动方式。

饮食攻略 饮食要以清淡为主。多食蔬菜水果，其次是脂肪含量较低的肉：鸡肉鱼肉，最后再考虑猪肉牛肉。食物纤维容易增加饱腹感，并且补充维生素和叶酸，鸡肉和鱼肉富含蛋白质和不饱和脂肪酸，既营养又健康，最好忘掉猪肉吧——营养学家们将它称为最不健康的肉。在烹饪方式上，要少食油炸食品，奶油制品等。

运动攻略 比较剧烈的运动要减少，可以试试看缓和的运动方式。所以，试试瑜伽或是普拉提吧！从简单的拉伸运动开始，瑜伽和普拉提都可以给你带来新的体验。

水肿型肥胖

身体其他部分都很苗条，唯独大腿、臀部及腹部的肉似乎永远下不去。水肿很多其实就是不良生活习惯造成的排毒不畅。中医告诉我们，体质性水肿是最常见的水肿，尤其以女性为多。有些女人在电脑面前坐的时候一长，四肢往往容易出现麻痹。而睡眠引起的水肿，一般在起床后数小时内会自行退去。比较常见的现象是早上起床时并无水肿，到了下午就会觉得腿脚有肿胀感。消耗系统不好，垃圾排不出去，也容易引起水肿型肥胖。便秘容易发胖也是这样的道理。

饮食攻略 要饮食清淡、天然，多吃清火的，少吃刺激的、油腻的、上火的、深加工的食品。另外，一定要多饮水。

如果是便秘型肥胖，可以每日清晨喝一杯蜂蜜水，或者饭后吃一根香蕉，帮助排便。

运动攻略 适量运动可以加快体内毒物排泄。

其他方法 水肿有时是因为脏腑功能不调。如果你想加快减肥速度，可以辅以针灸治疗或者推拿按摩。都可以帮助人体经络运行通畅，同时也消除了身体疾病隐患，比食疗的见效速度来的更快一点。

脂肪型肥胖

脂肪型肥胖是最常见也最难瘦下来的肥胖。脂肪型肥胖的形成多是因为新陈代谢过慢，或饮食过量，需要运动结合饮食改善来阻止肥肉的累积。

饮食攻略 脂肪型肥胖的人在饮食上的选择与肌肉型肥胖的人类似。同时，脂肪型肥胖可以多食用消脂的食物，如山楂、酸奶、红茶等，既可改善消化功能，又能加快新陈代谢。

运动攻略 消除脂肪最有效的方法就是有氧运动。你可以选择上下班的时候徒步走到地铁站，或者骑自行车去郊外；夏天的时候可以选择游泳，冬天的时候可以选择溜冰，偶尔报名参加健身操或者街舞的项目也很有趣。

不饱和脂肪酸

是构成体内脂肪的一种脂肪酸，人体必需的脂肪酸。它能调节血脂、清理血栓、免疫调节、维护视网膜提高视力、补脑健脑、改善关节炎症状减轻疼痛。

上海中医药大学科学商店总店

成立于2007年，是上海本土最早成立的大学高校科学商店之一，也是上海中医药大学专一于组织与健康知识普及研究领域的管理咨询机构。目前，上海中医药大学科学商店先后建立了七个分店，与9个社区建立了良好的合作关系，积累了百余项社区健康服务项目经验。

道歉和拒绝的礼仪

做错事要道歉，这是我们从小就有的常识。而当事情超出我们能力范围之外，也要懂得及时拒绝。

道歉的技巧

在人际交往中，倘若自己的言行有失礼不当之处，或是打扰、麻烦、妨碍了别人，最聪明的方法，就是要及时向对方道歉。

道歉也是有技巧的，要注意以下几点：

第一，道歉语应当文明而规范。有愧对他人之处，宜说："深感歉疚"，"非常惭愧"。渴望见谅，需说："多多包涵"，"请您原谅"。有劳别人，可说："打扰了"，"麻烦了"。一般场合，则可以讲："对不起"，"很抱歉"，"失礼了"。

第二，道歉应当及时。知道自己错了，马上就要说"对不起"，否则越拖得久，就越会让人家"窝火"，越容易使人误解。

第三，道歉应当大方。道歉绝非耻辱，故而应当大大方方，堂堂正正，完全彻底。不要遮遮掩掩，也不要过分贬低自己。

第四，道歉可以借助于"物语"。有些道歉的话当面难以启齿，写在信上寄去也成。这类借物表意的道歉"物语"，会有极好的反馈。

第五，道歉并非万能。不该向别人道歉的时候，就千万不要向对方道歉。

拒绝的艺术

通常，拒绝应当机立断，不可含含糊糊，态度暧昧。别人求助于自己，而这个忙不能帮时，就该当场明说。当时拍了胸脯，此后却一拖再拖，东躲西藏，最后才说没办法。既误事，又害人，非正派的商界人士之所为，因为这等于骗人。

从语言技巧上说，拒绝有直接拒绝、婉言拒绝、沉默拒绝、回避拒绝等四种方法。

直接拒绝，就是将拒绝之意当场明讲。采取此法时，重要的是应当避免态度生硬，说话难听。直接拒绝别人，需要把拒绝的原因讲明白。可能的话，还可向对方表达自己的谢意，表示自己对其好意心领神会，借以表明自己通情达理。

通常，拒绝应当机立断，不可含含糊糊，态度暧昧。

有人对拒绝的借口不屑一顾，实在不够理智。若是外商在商务交往中送了现金，按规定不能接受，但总不能不近人情地质问对方"用心安在"。不妨采用婉转的语气，来拒绝馈赠，如可以说："某先生，实在要感谢您的美意，但我公司规定，在商务活动中不能接受他人赠送的礼金。对不起了，您的钱我不能收。"这样对方就不好强人所难了。

婉言拒绝，就是用温和曲折的语言，去表达拒绝之本意。与直接拒绝相比，它更容易被接受。因为它在更大程度上，顾全了被拒绝者的尊严。

一位男士送内衣给一位关系一般的小姐，这非同寻常。但反唇相讥："这是给您妈买的吧？"便似泼妇了。不如婉言相拒，说："它很漂亮。只不过这种式样的我男朋友给我买过好几件了，留着送你女朋友吧。"这么说，既暗示了自己已经"名花有主"，又提醒对方注意分寸，不过总算不难听。

沉默拒绝，就是在面对难以回答的问题时，暂时中止"发言"，一言不发。当他人的问题很棘手甚至具有挑衅、侮辱的意味，"拔剑而起，挺身而斗"，未必勇也。不妨以静制动，一言不发，静观其变。这种不说"不"字的拒绝，所表达出的无可奉告之意，常常会产生极强的心理上的威慑力，令对方不得不"遁去"。

沉默拒绝法虽则效果明显，但若运用不当，难免会"伤人"。因此商界人士还可以尝试避而不答，"王顾左右而言他"的方法，即回避拒绝法，来拒绝他人。**回避拒绝，就是避实就虚，对对方不说"是"，也不说"否"，只是搁置此事，转而议论其他事情。**遇上他人过分的要求或难答的问题时，均可伺机一试。

青·Public

电影分级 你怎么看?

盛夏 整理

编者按:

相比于美国、中国香港等地对于电影的严格分级制度，我国电影市场是否也需要“与国际接轨”一直是很多人议论的话题。前阵子，随着国产电影《金陵十三钗》的热映，国内一家知名电影院线声称将自行制定电影分级制度，具体的分级标准将参考香港电影市场。

此举一出，引来了网友的纷纷议论，有人叫好，自然也有人觉得多此一举。有人说这样做可以更有利于电影行业的发展，毕竟，没有分级标准，很多导演在拍片时便会有所顾忌而不能尽情发挥。但是也有人认为，这一行为纯粹是电影院为了赚钱搞的噱头，真正的艺术是不需要分级的。

网友小赵 律师

分级还是非常有必要的。对于电影制作者而言，会有更宽的创作空间。对于青少年而言，可得到更好的保护。在这个讲究个性的年代，用不同的艺术表现形式满足不同人群的需求是大趋势。不分级造成的影响我们都看到了，为什么不试一试分级呢？作为影院，支持尝试，法律无明文禁止即为允许。

网友Sky 自由职业

我一直有个习惯，周末只要在家，必看一部精选的电影，剧情片或纪录片都可以。之所以选择在家看而不去电影院，是因为国内电影院放映的好作品太少！虽然没有电影分级制度，但是国内严格的审查制度依然限制了华语电影的创作，另外，无数优秀的进口电影也因此被拒之门外。我想只有放松管制，同时对电影采用分级制才能实现国内电影文化产业真正的繁荣。

小朵 公司职员

个人觉得光支持电影分级没有用，分级的目的是为了让成年人看到更接近真实的世界而不让未成年人看到，但就现在的执法力度和市场规律来看，电影院上映的分级如果执法不严，根本挡不住未成年人；另外，现在的观众观看电影的方式不少是通过网络下载或在线观看，很难真正保护未成年人。

霍格沃茨 公益人士

对于电影从业者来说，在创作不自由，审查制度严格的前提条件下，很多复杂性及想象力在创作者自己脑子里已经被扼杀掉，或者自行绕过。中国不是写不出好剧本、拍不出好电影，设备再先进、影像再美，剧情不深刻不能直抵内心深处，也只是戴着一张虚伪浮华的面具。或许只有建立电影分级制度，让从业者们有了相对宽松的发挥空间，才是拯救国产电影的出路。

懒懒猫 全职妈妈

我还是很支持电影分级的。每次有热门电影上映，孩子都会想要我们带她去看，对于动画片来说，我们当然会毫不犹豫地带她去，但是如果是剧情片或者其他类别的片子，在带孩子去之前，我和孩子的爸爸就必须要做好充分的准备工作，比如要事先调查清楚片子里是不是有什么不适合儿童观看的镜头、有没有让人感觉不舒服的镜头等，甚至有时候我们不得不自己先把片子看一遍，如果有了电影分级制度，带孩子看电影的时候就可以省事多了。

Tony 电影从业人员

对于大家最近都在谈论的电影分级，其实有一个误区。分级制的推行，并不意味着给色情甚至是挑战道德底线的影片大开绿灯，分级的意义在于为电影发行放映环节中的商业与道德矛盾找到缓冲带，并对真正的电影艺术创作提供特定尺度的宽容。也就是说，即使影片中出现了情色、暴力元素，分级制也不是让其变成合法化的“挡箭牌”。

Sindy 中学教师

作为一名教师来说，我觉得电影分级是一把双刃剑。有了电影分级后，虽然影院会对每部电影的等级做好明确的划分，但是如何来监管却是一个问题，就像网吧需要身份证才能入内，如果有未成年人拿着别人的身份证前来看电影，是不是有人会管呢？另外，我们都知道，越被禁止的东西，对于未成年人来说诱惑力就越大，虽然我们对他们关闭了电影院的大门，但是他们会不会从其他渠道获得呢？因此我认为，电影分级制度的实施，从某种程度上看，并不仅仅是一个电影界的事情，而是涉及整个社会制度的管理问题。

小云 公司职员

我很赞成电影分级，前阵子，我的一个朋友告诉我，她孩子的小学里组织孩子们去看几年前“南京大屠杀”的电影，本来朋友觉得这个电影具有教育意义，也没有担心，但是孩子回到家之后，就和家里人说电影很吓人，有杀人放火类的镜头，甚至当天晚上孩子还做噩梦被吓醒了。我想，如果有了电影分级制度，可以对每一部电影都有一个明确的等级划分的话，就不会出现这样的情况。

Tips

中国香港电影分级制度：

I级： 适合所有年龄；

IIA级： 不适合儿童，建议有家长指导；

IIB级： 不适合青少年和儿童，强烈建议家长给予指导；

III级： 限18岁及以上人士。

其中I、II级是劝告性质，但严格执行III级年龄限制。

中国台湾电影分级制度：

限制级： 未满18岁之人不得观赏。

辅导级： 未满12岁之儿童不得观赏，12岁以上18岁未满之少年需父母或师长注意辅导观赏。

保护级： 未满6岁之儿童不得观赏，6岁以上12岁未满之儿童需父母、师长或成年亲友陪伴辅导观赏。

普遍级： 一般观众皆可观赏。

唱歌永远在跑调——你患了“失歌症”

摘自《重庆时报》

在你身边是否有这样一种人，他们唱歌老跑调，却喜欢充当麦霸，他们当然不是故意的，而是天生就感觉不出自己在跑调。

最近有一条微博引起了无数网友的转发：“早在1878年，英国科普作家格兰特·艾伦描述了第一例失歌症。近日在澳大利亚新南威尔士大学召开的国际音乐交流科学大会上，澳大利亚麦考瑞大学的比尔·汤普森教授对失歌症进行的一项新研究表明，唱歌找不着调也是一种病，被称为‘失歌症’。”

“他一唱歌，朋友就哈哈大笑”

微博上，不少唱歌跑调的网友感叹：总算是找到组织了！

“自己唱歌一直不好，一直跑调，今天才知道，自己可能是得了失歌症”“我终于可以公开不肯唱歌的理由了，原来这叫失歌症……”

“@完全没得悬念”说，他可谓是典型的“失歌症”患者，在KTV包厢里也是“死不开口”的常客。这位网友是四川大学华西医学院的一个大五学生，他说，虽然他觉得这不是什么病，但“失歌症”确实让自己很怕去KTV，只要他在KTV开口唱歌，朋友们都哈哈大笑，还给他取了个“歌黄”的名字，所以现在他基本上在KTV都是“隐身”的……

失歌症有可能是失语症的一种

昨天，我们采访了西南医院神经外科主任冯华，他认为，失歌症有可能是失语症的一种。

冯主任说，他曾经遇到一个类似的案例：有个小孩由于玩玩具枪走火后导致失语，但是会唱歌。说不出来的话，他就用唱歌表达。这是由于人的语言功能处于脑部的左侧，唱歌类的艺术功能处于脑部的右侧半球。失歌症是由大脑右半球颞叶前部病变造成，患者部分或全部丧失认知音符和歌唱能力。加拿大蒙特利尔大学的科学家依沙贝拉·佩雷兹说，“五音不全”并不是这些人发音有问题，而是他们的听力不全，这些人不能分辨出不同的节拍和韵律。

“失语症是指借助词语进行理解和表达语言符号意义的功能丧失或言语困难。”冯主任说，传统的失语症主要分为三个类型：运动性失语：能听懂别人讲话，喉部结构显示也可以正常发音，但自己不会说话；感觉性失语：自己会讲话，但听不懂别人说话；命名性失语：比如知道某样东西的用途，但就是不知道东西叫什么。而失歌症是失语症的一种新类型。

Tips

“失歌症”典型症状

1. 就算是很熟悉的歌曲，如果没有歌词光听曲子的话，也分辨不出来。
2. 不能准确地唱出一首歌，老跑调，但是自己不觉得，还认为唱得不错。
3. 有少数◆失歌症□的患者，会觉得音乐就像用扳手敲击水管一样让人感到不舒服，不过这是极少数。
4. 网友总结，◆失歌症□有时候还表现在听不出别人说话的语气。

人群中大概有4%的人唱歌跑调

果壳网的一篇关于“唱歌永远不在调——你患了失歌症”的文章分析，失歌症者在人群中的比例是4%左右。就像色弱者无法分清相近的颜色一样，失歌症者无法区别出音高相近的音符。他们听力正常，发音亦无异常，言语交流也完全没有问题，但就是对音乐一窍不通，听不懂也唱不来。

为了进一步理解“失歌症”的具体情况，果壳网举了一个例子。比如我们熟悉的《菊花台》，这首歌绝大部分音乐都是由音高相邻的音符按照一定的节奏组成的。“失歌症”患者察觉不出旋律里的差别，自然也就无法把握整体曲调变化，肯定也唱不好。

失歌症者还有另一种表现，就是已经听过上千次的旋律，还是觉得陌生，唱不来。另一方面，他们也听不出不和谐的曲调，也不觉得难听。

部分音调不全可训练矫正

唱歌跑调还“有救”吗？我们采访了从事声乐教学十几年的朱老师，她说，从头到尾都不在调上的人，可能是先天对音乐方面不敏感，也就是所谓的没有音乐天赋，这样的人就可能没办法通过后天的训练来矫正。但如果只是部分音调不在调上，可以通过后期科学的声乐训练来矫正，会有不错的效果。

犁足蛙

当环境压力过大，例如在干旱季节，犁足蛙（burrowing frog）就会在地上挖个洞，并且钻到地底。在那里，它们能够将身体机能降低到极有效率的生存模式，新陈代谢过程非常缓慢，这样他们就能够在不吃不喝的情况下存活多年。

澳大利亚昆士兰大学（University of Queensland）的研究人员在2009年所做最新研究表明，青蛙是脊椎动物里的冬眠冠军。这在很大程度上是因为青蛙细胞内存在着“发电厂”——线粒体。在青蛙“假死”期间，它们细胞内的线粒体能够更有效率地工作。这使得青蛙能够通过最小的能量存储获得最大的回报。

动物界的“行尸走肉”

摘自《国家地理杂志》

自然界无奇不有，有部分动物为了能够在严酷的环境中生存下去，逐渐演化出了令人咂舌的独特能力。部分动物在苛刻的环境当中，能够通过自身独特的机能，形成“僵尸”，并且还能“复活”。

盐沼狼蛛

一项实验表明，雌性的盐沼狼蛛（salt marsh-dwelling wolf spider）被困在水下的时候，并不是都会溺水而亡，在接受实验的120只盐沼狼蛛当中，有一只狼蛛能够“复活”过来。

科学家认为，盐沼狼蛛在水下的时候能够使自身进入昏迷状态，并且存活24小时，但是如果时间再度延长，它们就会死亡。

2009年4月，这项研究的主要负责人朱利恩·佩提伦（Julien Petillon ）表示：“这是我们第一次得知，节肢动物在长时间被浸入水中之后，还能够从昏迷状态下复活过来。”

火蚁

南美蚤蝇的幼虫在耗尽这只火蚁的肉体，并且斩断它的头部离开之前，就寄生在这种火蚁的体内。就这样，蚤蝇幼虫从火蚁的内部将其变成了一个僵尸。实际上，有些蚤蝇幼虫甚至能够控制蚂蚁走出几十码的距离，以避免别的火蚁发现并攻击它们。

这是南美蚤蝇的一种繁殖方式。亲代雌蝇首先会盘旋在火蚁上方，然后通过腹部的针状附属器官将自己的卵注入到火蚁体内。当卵孵化成幼虫之后，通常会迁移到火蚁的头部。幼虫会在火蚁的头部逗留几周——在这段期间它们会把火蚁的脑部吞噬掉。

小白鼠

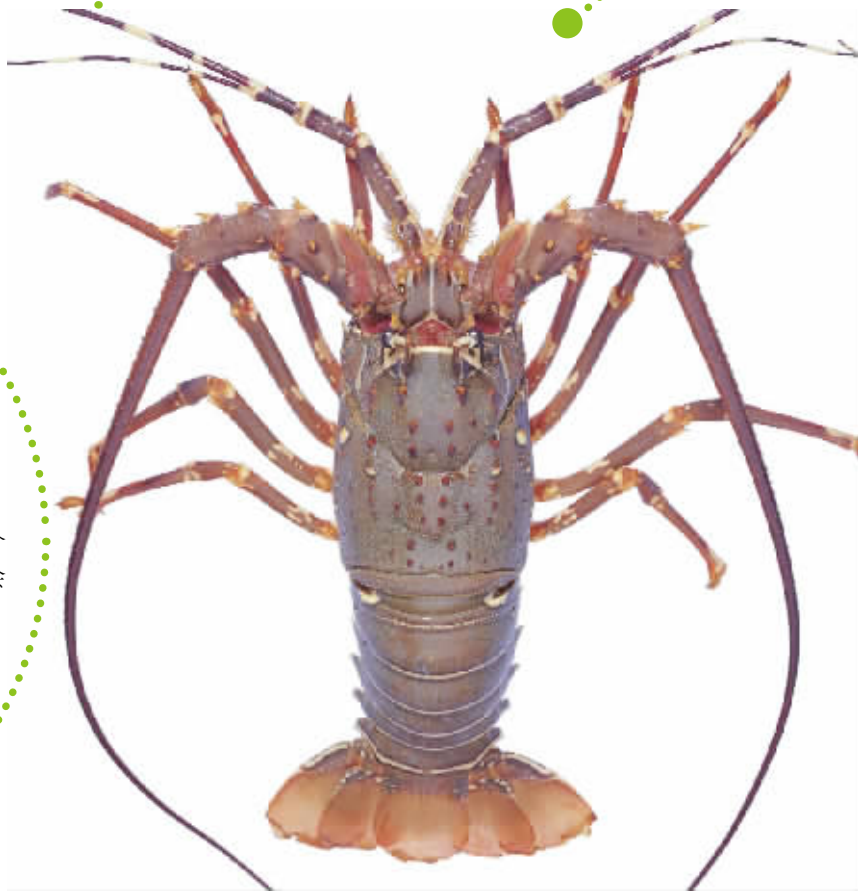
2008年，麻省总医院（Massachusetts General Hospital）的研究人员曾做过这样的试验：他们会控制小鼠的氧气摄入量，并且向其体内注射了少量的硫化氢——这是一种具有臭鸡蛋味的气体，曾引起过大规模的灭绝。

实验显示，虽然小鼠的生理机能都几乎停止了，但是它们的体内器官并未因为摄入的氧气量过少而受到损伤，就如同没有被注射过硫化氢一样。研究人员在声明当中表示，目前还不清楚这种技术是否能适用于人体，但如果可以的话，“在某些特殊情况下（比如说在受到外伤以后），人类的身体器官功能就可以在氧气供应受限的情况下得以完好保存。”

“僵尸”龙虾

Trufresh海鲜公司表示，他们找到了一种特殊的冷冻方法，即先把龙虾浸入到低于冰点的海水当中，然后再将其放入到冰冷的盐水当中。在经过几个小时的解冻过程之后，200只接受实验的龙虾当中，有12只恢复了活力。

缅因大学龙虾研究院（University of Maine Lobster Institute）的罗伯特·拜耳（Robert Bayer）对美联社表示：“我认为在这种情况下，龙虾恢复活性是令人质疑的，但我还是愿意展现这项技术。”



树 蛙

不要被树蛙们栩栩如生的表情所迷惑，它们可能已经成为了一些冷冻僵尸。

俄亥俄州迈阿密大学的低温生物生态生理学实验室（Laboratory for Ecophysiological Cryobiology）的研究人员通过测试发现，在森林的地洞中，树蛙能够在被几乎冻成固体的情况下（身体内超过70%的水分被冻成了冰）保存4个星期，然后复活过来。这些树蛙的恢复机能是这样的：它们会将身体内的水分转移到一些不会被冰冻冻伤的部位，同时，它们体内的血液中也会自然生成一种“血液防冻剂”，以抵御身体被冻坏。

科学家们认为，在解冻的过程中，树蛙的心脏又开始重新跳动，并且会在一天内恢复其他的运动能力。

慈善的真谛

文 | 池莉
摘自《三联生活周刊》

做人，一个最简单的日常道理，须臾不可忘。这就是：世事难料。不管你是谁，你都不知道明天将会遭遇什么。命运的不可知和固执到超过人类想象。在此前提下，我更想老调重弹：于命运的意义上，生命都是平等的，谁都没有权利肆意伤害他人；一旦伤害，将命运莫测。

不好意思，话不新鲜。何止不新鲜，还很泛滥。大约正是过于泛滥，以至于成为耳边风。一有钱，就忘了。一有权，就忘了。一风光，就忘了。仅仅只是门面装修豪华了一点点，比如穿了一身名牌，开了一辆名车，也就忘了。令人路见不平产生拔刀相助的是：有些人忘得非常跋扈。比如有的富人，竟然忘到拿慈善去羞辱穷人。跑到穷人窝，派发钞票，然后要求穷人面呈感恩戴德表情，簇拥富人，做出动作：高举手臂，伸出二指，激动大叫：Y！——同时记者纷纷拍照，媒体纷纷曝光，瞬间广告天下知名度倍增。更有趣的是，据说有的富人做了好事不说出去，夜里就睡不着觉。真朴实！朴实到连最朴实的雷锋叔叔都说不出这等朴实话来。雷锋的经典语录不过是“大娘不用谢，这是我应该做的”。也许雷锋是一个低调人，如今提倡多元化，做一个高调雷锋，也是可以的。问题在于，慈善实在与个人性格无关，你一闷葫芦也好，一高音喇叭也好，既要做慈善，就得符合慈善性质和规矩。

穷人到底需要什么?富人到底施舍什么？这个实质东西，只把脑袋一拍，人人都明白。傻子都知道，贫困潦倒、穷途末路、贫病交加，身无分文、行路路断、过桥桥塌、上茅坑都掉进粪沼里，这都不是什么光彩好事，更不是个人的心甘情愿。身为穷人，已经气短，本来心里就羞愤交加，本来总想藏一点掖一点，窘境越少人知道越好。穷得没菜吃了，就留一块肥肉吊在梁上，出门之前擦擦嘴唇，为的就是人前装出殷实模样，少一点人的耻笑，争一点人前的平等，脸面不那么尴尬，心里不那么难受，这不就是实在太穷，穷得只剩下谎言了吗？可怜唯有用谎言维持那脆弱的心跳以便活着。因此，所谓慈善，应是护短，而非揭丑；应是谦恭，而非霸道，应是平等相待，而非居高临下。

慈善，应是护短，而非揭丑；应是谦恭，而非霸道，应是平等相待，而非居高临下。

一张或一沓钞票，都不可能让穷人瞬间变富。金钱在慈善中的意义，正是鼓励穷人的精神，要穷人不再气短，不再羞惭，不再没脸，不再沮丧，有人惦记你们呢，咱一起劳动和创造吧。说到底：慈善往往用物质表现，承载的却是精神，维护的正是生命平等与尊严。用钞票逼迫穷人丢掉最后的自尊，这算哪门子慈善？！很简单，换位设想一下：如果明天你穷了，富人如此慈善你，你脸上有光你心里好受么？拜托千万别再朴实地告诉我们：不可能换位！肯定不换位！这就是本文要老调重弹的主题思想了：世事难料，命运它真由不得你！

初夏我漫游乡村，各处庄户人家随机走访闲聊，谈及富人给钱，农民答案惊人一致：“肯定不想拍照和说那个‘Y——’了！丑死人了！没办法了！作钱看啊！钱好啊！”但是村里总不乏有人穷志不穷的，他们说：“那是他们下贱！换了我，给多少钱我都不会舔屁！想把老子当猴耍，看老子一耙子薅死他！”“薅死”充满血腥味。薅死意味革命与战争。羞辱穷人的慈善，很可能拿出去的是钞票，点燃的是仇恨。

欧美多少富豪至今已传代五六乃至七。比如卡地亚，其已有164年历史，财源滚滚通四海，如今也来赚中国的钱了。100多年里他们所做慈善皆有案可查，绝对没有以羞辱穷人为商业广告和噱头。说起来，功劳似乎也不能都归于基督教。因为东方佛教，也是一直在灌输做人道理。布施绝不可“住相布施”，一旦我们认定自己是在做好事，那么这个“认定”本身就是心魔，它会导致我们期待感恩与回报，必致我们热衷周旋应酬，计较功利得失，心跳急血压高吃不香睡不沉，怎可获得好命运？福德是我们哪怕布施了“满三千大千世界七宝”，眼里也没穷没富，不言不语、不记不挂，心比天空还空阔，脑袋挨上枕头就呼呼酣睡。这才是真正慈善。这也是一个人在自己生命中种植善根。如若一个民族的子子孙孙世世代代坚持种植无数善根，那么神秘莫测的命运，其实也可以朝我们显现它和善的魅影。

春季舞台，青年导演出列！

春和季节 城市舞台
亲密无间的中型剧场
数名新生代超人气青年导演
各自以戏剧的单质与复合物
测量城市的体温
铭刻未来的记忆

《花事如期》（上海首演）

编剧：邹静之
导演：黄盈
演出时间：2012-5-24~26 19:30
演出地点：上戏剧院
酝酿三年，改了十遍，“中国第一编剧”邹静之终于捧出2012年的第一个原创剧本《花事如期》，由被媒体誉为“亚洲最具开创精神”的青年导演黄盈亲任执导。“你要的自杀我不给”——且看这出“看似艳情喜剧，实为男女对话的寓言”如何出言不逊而又艳惊四座。

《1988我想和这个世界谈谈》（全国首演）

导演：邵泽辉
演出时间：2012-5-10~20 19:30
演出地点：上海话剧艺术中心-艺术剧院
“纪念我每一个倒在路上的朋友。献给你，我生命里的女孩们……”根据韩寒同名小说改编的话剧。导演邵泽辉另有一部作品《在变老之前远去》于5月初在上海公演，同样推荐。

《开心麻花之乌龙山伯爵》

导演：闫非
演出时间：2012-4-20~21 19:30
演出地点：上戏剧院
传说中北京最炙手可热的演出、在央视春晚上“穿越”《今天的幸福》，传说可以像看电影一样边吃爆米花边看戏，而其票房也直指贺岁大片……如今，开心麻花已不只是个传说，更是令这座城市蠢蠢欲动的春季必看剧目之一。

一起去剧场！

音乐会

洛林·马泽尔与英国爱乐乐团2012上海音乐会

演出时间：2012-4-03 19:30
演出地点：东方艺术中心音乐厅

歌剧 芭蕾

阿库汉姆舞蹈团《上升之路》

演出时间：2012-5-09 19:15
演出地点：东方艺术中心歌剧厅

曲艺

2012郭德纲携德云社系列相声专场演出上海站

演出时间：2012-4-28 19:30
演出地点：上海国际体操中心

创意园区：从旧工业到创意产业的蜕变

文 | 蔡娴

X2创意空间

地址：徐汇区茶陵北路20号

X2创意空间全称为“X2上海数字娱乐中心”，地处徐汇区茶陵北路、斜土路交界口。其名称“X2”的涵义颇具创意，X是“斜”的声母，2就是“土”的谐音。

园区前身是上海亚华印刷厂，由日籍设计师广川成一设计改建，在保留原有的空间感的基础上，再通过金属穿孔板的大胆应用，营造出现代数字产业的特有氛围。总占地4178平方米，建筑面积13110平方米，6栋建筑连为一体，呈U字型，底层为商业配套、二至六层是LOFT与大开间挑高空间办公室，屋顶还被设计成漂亮的花园，可供休闲小憩。

作为以数字娱乐主题定位的创意园区，吸引的商户多以IT数码、软件设计公司、文化传媒播公司为主，土豆网的上海总部也正落户于此。

红坊

地址：淮海西路570号

地处长宁、徐汇、静安三区交界地带，比邻淮海西路、徐家汇商业中心，红坊区位优越、交通便捷，在此商黄金地段，多达18000平方米的总建筑面积又奢侈。

红坊的建筑虽由大片低矮旧厂房改建而的红砖外墙使其格外醒目。与上海城市雕塑中心融为一体的红坊延续了“雕塑”这一主色，雕塑艺术品在园区内随处可见，中心绿更是被布置成了“大型雕塑展”，色彩鲜艳、造型独特的雕塑十分夺人眼球，也彰显了园区的鲜明定位。作为艺术、文化、创意人士的聚集地，除去办公，红坊也是各类展览、时尚派对和活动的热门选址对象，以期推进以雕塑为核心的公共文化艺术发展，成为“创意地产的领军者、城市再生的实践者、文化资源的整合者”。

2577创意大院

地址：龙华路2577号

江南枪炮局、工业设计所、国民革命军司令部、军工企业基地……拥有百年文化底蕴的2577创意大院虽已被改建成以新传媒现代服务业为核心的创意园区，却依旧蕴藏着厚重的历史感和浓浓的工业气息。虽位于徐家汇商圈与上海南站之间的繁华地段，但因与龙华古寺为邻，使大院平添了一份清静之感。

大院以前庭后院的花园式办公布局，独创了上海唯一的花园式创意园区，打破传统办公楼的沉闷格局，让工作与阳光、绿草为伴，营造轻松自在的工作氛围。在建筑风格上，大院保留了清代的徽派建筑元素，又将现代建筑理念、材料与之相融，使之[illegible]的同时也保留了原有的历史特色。

800 SHOW

地址：常德路800号

800 SHOW得名于其所在的常德路门牌号，而SHOW则昭示了其承办大型时尚秀的主要功能。园区总建筑面积3万平方米，是集时尚秀展、创意办公和休闲娱乐多功能于一体的高品质创意园，主要面向设计、公关、奢侈品以及时尚传媒等行业，使之成为上海国际时尚品牌的集聚地和时尚产业链延伸的重要一环。

园区前身是上海人民电机厂，所在地块曾为民族工业聚集地，见证了民族工业振兴的历史，因此在改建过程中，秉持了“修旧如旧”的理念，采用铁质大门、工业用照明灯、外露木结构等，在融入现代时尚元素的同时，保留了建筑的工业特征。其中，纵深115米、挑高达到12米的超长多[illegible]，成为了800 SHOW的标志性建筑

上海时尚园

地址：长宁区天山路1718路

2004年，在市经委支持下，长[illegible]宁区政府和中国服装设计师协会[illegible]同将原上海离合器厂改建为“上海[illegible]园”，是上海首个由政府主导成立的以时尚为主题的专业园区。

同为时尚主题，800 SHOW侧重于秀展，而上海时尚园则侧重于服装产业，在12000平方米的园区内，集聚了国内服装业、时尚界具有一定的知名度和影响力[illegible]业，包括亚洲时尚联合会[illegible]戈平形象艺术设计培训中[illegible]化服装学院上海分校，还[illegible]艺术中心“5号车间”等，出[illegible]已达100%，其中，服装产业[illegible]度达80%。

周家桥创意产业之门

地址：万航渡路 2453号

周家桥创意产业之门位于蜿[illegible]狭长的万航渡路上，毗邻苏州[illegible]总建筑面积12000平方米。园区原[illegible]为亚洲电焊条厂，受香港艺术家林良的邀请，策划泰康路艺术街的吴梅森与著名油画家[illegible]亮携手对其进行设计改建，令其从堆满垃圾[illegible]房，摇身一变为融合设计、摄影、广告、多媒[illegible]种创意产业的现代园区。

其大楼为“户”，黄蓝色块则勾勒出“非”字，从而暗含“门扉”之义，寓意着创意之门向你敞开。而其LOGO也同样暗藏深意，由繁体“門”字的左半边与“周”字的右半边组成的特殊字形将创意之“門”与“周”家桥融为一体。

给力闸北，Hold住青春
——闸北青联三年工作手札

有一种青春，拼尽全力，茁壮生长；有一种青春，闪耀缤纷，炽热燃烧；有一种青春，甘于沉淀，默默耕耘；有一种青春，朴实无华，温馨动人。三年光阴，闸北青联始终坚持以先进思想武装青年、以优质服务感召青年、以组织优势团结青年，带领闸北青年再一次用自己的姿态，生动演绎了四季变换，青春不止的华美篇章。

如春般蓬勃——昂扬向上的闸北青联

改革开放30周年、新中国成立60周年、纪念五四运动90周年、建党90周年，牵动人心的玉树地震、举世瞩目的上海世博会……闸北青年与祖国同奋进，与闸北同发展，与人民同呼吸，手牵手共命运。“青春谱写中华情，红歌唱响六十载”、“青春接力耀征途”、“为未来，一起来”——区领导与优秀青年座谈会、“共青团与人大代表面对面”、“相约闸北，共谋发展”，组织青联中的人大代表和政协委员在“两会”期间积极提交议案、提案，开展“总结世博安保经验，提升城区安全系数”、“关注青年群体身心健康”等舆情动态监测……一个个响亮的名字，一项项积极作为的工作项目，串联起闸北优秀青年坚定理想信念，积极参政议政，以青春融入闸北发展血脉的青春音符，奏响“南高中繁北产业”蓬勃发展的和谐乐章。

如夏般绚烂——真情服务的闸北青联

针对青年群体工作压力较大，锻炼较少的情况，闸北青联举办“和谐杯”羽毛球锦标赛、“智赢天下”强身健体活动、“笑口常开”口腔保健活动、“冬令养生”膏方沙龙活动，满足青年健康保健方面的需求；针对青年群体工作繁忙，社交圈子较小的情况，举办“爱情学院派”、“相约金秋，爱心牵手”交友活动，满足青年社交婚恋方面的需求；针对优秀青年因工作原因较少陪伴孩子的情况，举办“我的理想是什么”暑期亲子夏令营、迎新春电影观摩会，满足青年家庭关系方面的需求；针对青年群体渴望拓宽视野的情况，组织开展“红色寻访忆长征”学习考察，以“十七大精神解读”和区第九次党代会精神学习为主题的委员学习日，前往苏河湾建设推进办公室学习苏河湾建设发展活动，满足青年求知成长的需求。闸北青联不吝热情，全心全意想青年所想，服务青年所需，坚持做到青年有需求，青联就有服务，青年要成长，青联就有平台。

如秋般丰实——硕果累累的闸北青联

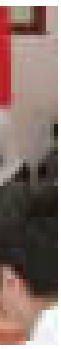
闸北青联积极发挥育才、荐才功能，以培育青年、举荐优秀为己任，开展“闸北区十大杰出青年”、“青联事业奖”评选活动，推荐7名青年成为市青联委员、市青企协会员，3名青年先后荣获“上海十大青年经济人物”、“上海市青年创业先锋”等荣誉，推荐6名青年纳入区领军人才、拔尖人才序列，通过推出一大批社会广泛认同、时代感召力强的先进青年典型，为广大青年成长提供了示范和导向。闸北青联还通过开展专项调研，完成《金融危机对闸北青年影响及其应对》、《闸北区青联委员及其单位中新的社会阶层青年状况》调研，得到区相关部门的肯定，并将调研结果作为参考。开展“我为闸北发展献一计”、“青春创意SHOW”——闸北优秀青年经济论坛、“闸北招商政策介绍会”等活动，充分发挥青联委员和优秀青年人才的智力优势，主动服务闸北经济社会发展，围绕闸北实现跨越式发展的战略目标，铸就联系各界青年坚实的桥梁。

如冬般质朴——真情暖心的闸北青联

闸北青联始终坚持“服务内容多样化、资源整合社会化”的工作方针，以社会化运作的方式广泛争取社会资源支持，形成“暖心帮困”、“唐神助航”、“久隆助航”等帮困救助和奖助学品牌工作项目。三年来，“暖心帮

1 4 5
2 3

1.学习考察苏河湾建设
2.◆冬令养生，膏方沙龙□活动
3.区青联委员积极参政议政
4.◆我的理想是什么□暑期亲子夏令营
5.◆相约金秋，爱心牵手□交友活动



困”通过社会募集的方式累计发放帮困资金65万元，帮助贫困青少年总数4011户（人次）。“唐神助航”、“久隆助航”奖助学金累计发放奖助学金18万元，受助学生63人次。在青联委员的慷慨支持下，“欢乐大家庭”这一品牌项目如冬日暖阳照进了孤儿们的心扉，结对帮困、世博游园、夜游浦江、党史知识竞赛等一系列丰富多彩而又趣味盎然的活动，为闸北的孤儿们送去了家的温馨。闸北青联坚持广聚资源，服务青年就业创业，响应团中央、团市委号召，开展服务“闸北青年就业创业行动计划”，青联委员累计提供青年创业实训和见习基地8个、提供就业岗位146个。

青春的闸北因青联的成长、发展、壮大而充满生机，愿青春给力给力再给力，Hold住未来即将挥毫落墨的三年。闸北八届青联将肩负服务闸北经济社会各项事业协调发展的光荣使命，扬起青春的风帆， 高唱奋进的凯歌，在“十二五”开局、实现闸北跨越式发展的伟大征程上再谱新篇！

心理测试：

你是不是经常觉得自己很孤立？是不是经常觉得每一个人都对你有敌意，每个人的眼睛都充斥着轻蔑、嘲讽和不快？快测试一下自己是否真的在社交中扮演着得罪人的角色！

如果你的朋友不小心弄坏了你心爱的东西，你会：

A 要求对方照价赔偿

B 宽宏大量，不会生气

C 算了！自认倒霉，只能气在心里

D 大发雷霆，把对方骂得狗血淋头

答案解析：

Ⓐ你觉得你和所有的朋友都是处于对等状态，没有谁该怕谁、谁该让谁的说法，因此，你的态度就会很客观、很中立，把自己的敌我意识先摆出来或者是先设定自己的受害意识，这样的处理方式会被大多数人接受，不过要是遇到一些自我意识较强的人，你就会被认为不讲人情。

Ⓑ你是一个老好人，好的地方是你很尊重对方的自尊和价值，让对方觉得自己是一个很受重视的人。在你处理人际关系的观念中，人的价值重过一切，因此你在处理事情的时候，会不自觉地从人的立场来考虑利害得失，所以你的人际关系应该是很融洽的。

Ⓒ你是一个怕得罪人的人，表面上的你只能自认倒霉，但心底却会愤怒不已，只是你不敢表现出来。你在处理人际关系的心态上有点委曲求全，怕给自己带来很大的心理压力和精神负担，所以你宁可退一步，以求大局和平。这种压抑自己来成全你的人际关系的做法，可能会让你渐渐地脱离人群，自我封闭起来。

Ⓓ在你的观念中，朋友是不会比你所喜爱的东西更重要的，也正因如此，你的朋友到最后都会成为你的敌人。你在处理人际关系时，心理上的出发点有偏差，虽然你的敌我意识不是很强，但是你对于人际关系的力量和需求不是很肯定。你总是认为朋友都是暂时的关系，真正可以给你安全感的是财富或物质。你的唯物观念会让你的朋友们觉得不被尊重而离开，如果你的这种观念还是不改，你的敌人只会愈来愈多。

大家来找茬：

《狮子王》，1994年6月15日在美国首次上映，是华特迪士尼公司的第32部经典动画长片。本片从莎士比亚的《哈姆雷特》获得灵感，利用了当时最先进的2D动画技术，并且配上宏伟的交响乐，融合非洲当地原始音乐，荣获1994年奥斯卡最佳原著音乐和最佳电影主题曲两项大奖，成为迪士尼动画的里程碑作品之一。

请在下面两幅图中找出五处不同。

上海话大家翻：

普通话翻上海话：

1.别说了，踏实一点，正经一点。

2.你不要耍小聪明，对朋友要仗义。

3.不要捣乱，我很忙，你要懂事。

请将本期◆上海话大家翻□中您的答案、姓名、联系方式（手机）及地址于2012年4月20日前（以当地邮戳为准）邮寄至：
上海市闸北区梅园路77号1721室《青年社交》小虾收
邮编：200070
或发E-mail至：touch_youth@sina.com

小虾每个月会从来信中抽取2名幸运读者，赠送精美礼品

获奖人名单将在2012年5月刊杂志中公布。

“爱的小桔灯•情满浦江”

2月14日，由共青团杨浦区委员会、上海农商银行团委联合举办的“爱的小桔灯•情满浦江”情人节单身派对在卢湾区体育馆（得和茶馆）和长江八号游轮内举行。来自杨浦区各界和上海农商银行的40余位单身青年在派对上欢聚一堂，牵手属于自己的浪漫。

在两家团委的的精心策划下，联谊活动分为“初次见面”、“3分钟互动”、“临时家庭”、“心心相印”、“爱心拍卖”等环节。通过内容丰富、形式多样的才艺展示、游戏互动、公益活动，尽情展现了青年人激情、自信、乐观的时代风采和阳光健康的形象。

上海青年社会组织领袖沙龙举行

青年社会组织公益服务项目如何融入社区？近日，在彭浦新村街道办事处举行上海优秀青年社会组织领袖沙龙活动就此进行了探讨。彭浦新村社区党工委书记达弘介绍了街道的有关工作，来自欣耕工坊、上海菜团、上海巴学园心理健康服务中心等组织的代表做了交流发言。团市委副书记徐未晚表示，在社会管理创新的局面下，要鼓励社会组织到社区的土壤中去发育去壮大，创新社会管理需要政府的努力，也需要社会组织的努力。

理事会单位名单

（排名不分先后）

《青年社交》理事会已经走过了十几个春秋。十几年来，理事单位给予杂志社巨大的帮助与支持，在此杂志社表示衷心的感谢。

麦科控股（常务理事单位）	董 事	岑 丽（常务理事）
上海凯迪企业（集团）有限公司（常务理事单位）	执行副总裁	张义鸿（常务理事）
上海城开集团有限公司	总 裁	倪建达
	副总裁	陈安民
上海飞科电器有限公司		
上海康华投资有限公司	董事长	谭水林
上海汇成集团有限公司	董事长	张 礎
上海龙华房地产有限公司	总经理	侯军欣
上海徐房集团有限公司	董事长	徐麟祥
	总经理	张德敏
上海安吉瑞欧汽车销售有限公司	总经理	史 倩
上海安吉汽车销售有限公司	总经理	姚 文
上海西部企业（集团）有限公司	董事长	董素铭
上海市徐汇区大华医院	院 长	严 健
上海市第八人民医院	院 长	周建元
上海市徐汇区牙病防治所	所 长	徐培成
昆山城开锦亭置业有限公司	总经理	曹毅敏
上海佳姿健康咨询有限公司	总经理	金志波
上海市徐汇区房屋维修应急中心	董事长	蒋震涛
	总经理	王海斌
馨月汇国际有限公司		
上海大众经济城发展中心		
上海宏亮海鲜大酒楼	总经理	许宏亮
上海市虹口区疾病预防控制中心		
青浦区夏阳青年创业园		
共青团浦东新区委员会		
共青团虹口区委员会		
共青团普陀区委员会		
共青团长宁区委员会		
共青团闸北区委员会		
共青团杨浦区委员会		
共青团崇明县委员会		
共青团金山区委员会		
上海市徐汇区漕河泾街道		
上海市徐汇区华泾镇人民政府	镇 长	戚振国
共青团宝山区杨行镇委员会		
上海市崇明县三星镇人民政府		
共青团百联集团有限公司委员会		
共青团上海中医药大学委员会		
共青团上海市市级机关工作委员会		
上海虹桥机场公司团委		
上海松江世泽小学		
上海市闵行区古美路社区（街道）团工委		
上海市杨浦区控江路社区（街道）团工委		
共青团青浦区重固镇委员会		

小编闯龙年②
情人节礼物
·梅子·
今天没有情人送礼物的都可以来领安慰奖……
情人节早上本公室开会……
慷慨大方的波斯羊
盛小虾今天发烧了请假没来哦……
没关系我微博上告诉她……@盛小虾：你的情人节礼物在桌上……
陈小美
盛小虾回复：我老公十三点啊……他知道我生病在家啊……
@盛小虾：不是你老公送的……
送的？幺确定是你老公你太有才了，你怎@盛小虾：
宋小苗
盛小虾
@宋小苗：不是我老公还有哪个十三点会喜欢大大虎呢？
哈哈
哈哈
哈哈