

# To Readers

## 一十一

11月的上海以一场暴雨和连续几天的晴好开始,只是空气质量到底如何?还是一如既往的莫名,可以相信数字,可以相信感官,可能最后相信的只是随机而已。

“秋高气爽”,虽然现在这种感受大多时候仅体现在书面上,现实中往往只得惊鸿一瞥,却依然不能挡住一颗颗外出走走的热切之心。

避开了国庆的蜂拥,近郊远游,选择多了几分自由,但对有些人而言,也会多几分茫然。

运动总是年轻人的首选之一。找块绿地,拉一群人玩玩飞盘,如果不知道飞盘是什么?翻到“潮流”栏目里就能找到答案。

音乐也是,月初在世纪公园上演的2012上海蚂蚁音乐节,10余组音乐人吸引了众多热衷的粉,也许对那一串名字只熟其中几个,但演出是免费欣赏的,何乐不为?当然世纪公园的门票还是要买的,你可以根据自己的爱好,选择逛公园顺便看场演唱会,或看演出顺便逛个公园。

我们可以玩得更文艺一点。比如去趟朱家角,在古镇的一砖一瓦中找到历史的印迹,或在古典空间里演绎的现代展览中,找寻不同文化的融合。

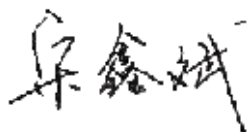
还有许多年假没用掉的,或许可以翻到我们的“旅行社”栏目,看看哪一道异国风情更合自己的胃口,选好地方,做好攻略,搞个签证,订个机票,也许11月不一定能赶上出游,但至少能在这个月里想好,自己是走马观花,还是小住数日,在异地静静品味生活。

其实回首,走入2012的那一刻好像并不遥远,每当年初时,总觉得时间还有很多,有近乎于无限的可能去经营好这一年,然后,在一项又一项的应付,在微博一次次的刷新中,十来个月就那么刷没了。

11月已经到了,岁末还会远吗?想想即将面对的各类总结和计划,文字和报表,再不放松一下,可就要晚了。

即使过去有不少缺憾,却容不得做太多回顾,一路被时间驱赶着向前,越奔越快,如果总是回着头看,很容易就撞了。

2012年的倒数第二个月,闲暇已经不够挥霍,让我们慢慢地走。



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** 徐未晚  
**副主任 Vice Chief** 李学军 吴学霆  
**编委 Editorial Board** 姚强 应长明  
陈佳楠 栗芳  
谢艺伟 杨峻  
李洪洪 刘晓娜  
刘刚 陈立俊  
赵靖茹 丁丁  
陈峰 张晓颖  
邵世志 曹礼平  
杨桦

**社长 Proprietor** 李学军 Xuejun Li  
**副社长/主编 Editor** 杨桦 Katherine  
**副主编 Assistant Editor** 孙鑫斌 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 蔡娴 Estella  
贾英华 Joanna 吴佳斐 Garfield  
朱骥 Ji Zhu(特约)  
程茂尚 Maoshang Cheng(特约)  
**活动部 Advertising Dept.** 徐小清 Masha 卢志良 Zhiliang Lu  
袁阳 Sunny 陈连才 Liancai Chen

**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  
**读者俱乐部微博** http://weibo.com/youthclub

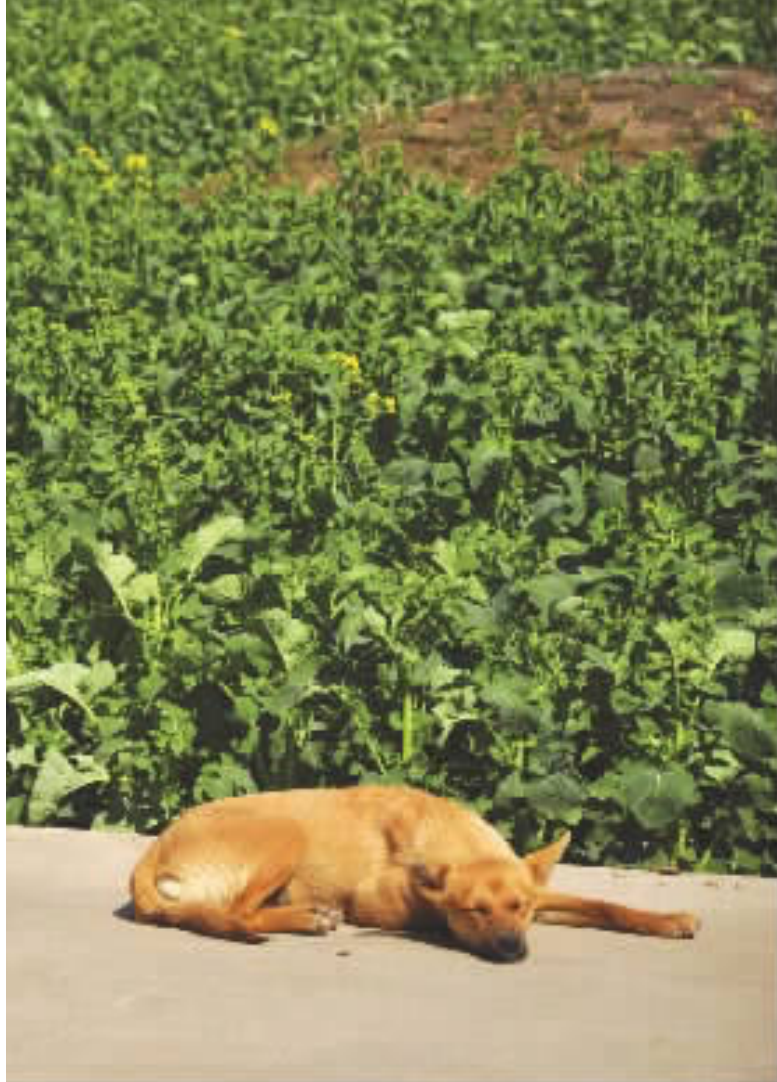
**国际统一刊号** ISSN 1007-6298  
**国内统一刊号** CN31-1495/C  
**广告许可证号** 沪工商广3101044000042  
**邮发代码** 4-841

**出版日期 Published Date** 2012年11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.



2012.11  
Contents  
目录

04 青·Info .....

速递 / 瞬间 / 酷秀

10 青·Point .....

特写 / 慢, 是一种态度

身处于钢筋混凝土林立的大城市, 快节奏的生活总是能够让我们忘了原本的自己。时下的中国, 越是在大城市, “快”就越是一种不容分说的形势, 一种躲避不开的潮流。许多人在紧张的工作背景下, 饮食“快餐化”了, 娱乐“快餐化”了, 阅读“快餐化”了, 甚至连感情也在“8分钟聚会”、“闪婚”等概念下被“快餐化”了。

调查显示, 90%的中国大城市白领因忙碌而处于亚健康状态。当过劳死、抑郁症开始笼罩职场阴魂不散, 这些都不得不让我们去反思“生命中不能承受之快”的生活方式。

- 12 慢食, 不仅是吃得慢
- 14 快节奏下的慢运动
- 15 花点时间爱胶片
- 16 慢旅游, 给心灵放个假
- 18 下一站, 慢城
- 20 生活, 你慢得下来吗?

22 潮流 / 来玩一盘极限飞盘

24 潮流 / 古镇有喜

25 | 青·Fashion .....

26 “吃货”特搜 / 栗子飘香

28 魔幻厨房 / 手工饼干的健康新味

30 小虾抠店 / 胶片不灭的即兴美学  
——LOMO相机主题店

32 美容院 / 秋日角质护理

34 炫车行 / 轮胎上的至尊奢华

36 旅行社 / 瑞士马特洪峰健行记

39 丽婴坊 / Let's make friends

41 | 青·People .....

41 人物 / 异海的魔幻厨房

44 校园

46 | 青·Columns .....

46 科普 / 有机食品真的更有营养吗?

47 职场 / 社交中如何漂亮的开场

48 悦读 / 笃行致知情洒高原

50 悦读 / 我的哈佛之旅

51 | 青·Public .....

51 演出

62 小虾娱乐厅

64 漫画



上期《青年社交》封面  
总284期  
2012年10月20日



年代 VIGOR

老资格公民的生活类杂志

50岁，新生活的开始

## 敬孝之首选：送上《金色年代》 让咱爸妈的幸福生活从此开始

或许长大了的你已羞于再向父母撒娇，或许你因为工作繁忙而不能“常回家看看”。那就让每月一期的《金色年代》杂志替你表达爱在心头口难开的“孝心”吧！

每月1日出版 全年120元  
敬孝价仅需80元/年  
集订集送 10套起，

更低至 **76元/年**

每日前13位订阅者均可获赠价值200元精美礼品。所有订户均有机会赢取桂林或承德超值游  
订阅热线：64312294

64372608-235 茅小姐

50岁，新生活的开始  
年代 VIGOR  
老资格公民的生活类杂志

“时间学大师”许望君：  
忙并快乐着  
彭晓燕：和长者  
在一起的幸福

孝老  
是门学问

莫道空巢多寂寞  
再领手足情浓浓  
百姓讲堂：  
你学我教，交换快乐  
与三峡来一场秋的喜悦  
4款薄秋装 享美丽秋色  
惬意在你手上  
指甲透露身体小秘密  
“父母银行”取之有度

10  
2012



《金色年代》杂志由上海文艺出版集团主办 上海市老年基金会合办  
本活动仅限于《青年社交》读者，并在此广告发布后30日内有效

# 青·Info

## 全国人大常委会表决通过精神卫生法



10月26日,全国人大常委会表决通过《中华人民共和国精神卫生法》。新法规定,对查找不到近亲属的流浪乞讨疑似精神障碍患者,由当地民政等有关部门按照职责分工,帮助送往医疗机构进行精神障碍诊断。心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。自1985年启动立法,历时27年,精神卫生立法迈出了标志性的一步。作为我国首部

保障精神障碍患者权益的法律,《精神卫生法》的出台引起了人们对精神障碍患者的关注。

**点评:** 但愿是exe文件而不是txt文件。

## 深圳行人闯红灯拟罚100元

深圳交通最重要的两部法规:道路交通安全违法行为处罚条例、道路交通安全管理条例,10月24日提交市人大会议修订,修订后的亮点有:行人冲红灯一律罚100;斑马线不避让等同不避让罚500;占用高速应急车道罚1000;教练车随便上路罚1000。

**点评:** 或许可以再加一条,举报者可奖励50%,钱由违规者出,提高群众自律性和积极性嘛!



## 抢救超48小时被指不算工伤?

近日,山东济宁市民杨先生加班时突发脑溢血晕倒不治身亡。料理完后事,家属却被告知:尽管是在加班时倒下的但却不能认定为工伤,原因是“按照规定,48小时内抢救无效死亡的才算工伤”。因此,其家属只能得到两三万的丧葬费补偿,而如果认定工伤则能得到20万至30万的赔偿。

**点评:** 福利保障考核的是社会的良知,而良知不是按时间算的。



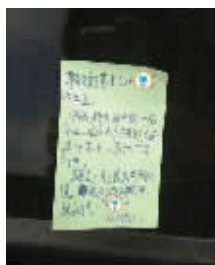
## 男子将钻戒绑气球上求婚,钻戒飞走消失

安徽铜陵市小伙宋某近日准备和女友订婚,他将价值5万元的钻戒绑在一个气球上放出,本以为会飞到女友面前,没想到气球直接从大门飞了出去,消失无踪。虽没收到钻戒,其女友被宋某的浪漫举动所感动:“没事的,没有钻戒我一样愿意嫁给你。”



**点评:** 小伙子,你的气球装了遥控器吗?为啥能飞到姑娘面前?姑娘,飞走之前看清了吗?

## 高中生蹭伤宝马留歉条



11月2日,江苏扬州的一名学生徐砺寒在骑车上学的途中,不小心刮伤了路边停放的一辆私家车,他没有选择逃离,而是决定在原地等车主。等了20分钟之后,眼看上学就要迟到,于是,徐砺寒在车窗上留下了这张字条。

车主凌先生说:“孩子,谢谢你,你让被尘俗污染太久的大人的心灵好好清洁了一回。不会追究孩子的责任,修理的费用跟他的品质相比,根本不值一提”。

**点评:** 现看了小纸条之后,不禁要摸摸下巴怀疑起“字如其人”这个形容。

## 29位硕士应聘事业编制环卫工

日前,哈尔滨市首次面向社会公开招聘事业单位编制环卫系统员工报名工作顺利结束。457个招聘岗位引来11539个报名者,在最终报名缴费成功的7186人中,有本科学历2954人,硕士研究生学历29位。在16:1的招录比例面前,报名者中的绝大多数人都在考试中被淘汰。



**点评:** 金饭碗,银饭碗,都不如咱的铁饭碗。元芳,你喜欢什么碗?



万源城 | UP 前

Urban Circle 古北尚·国际相融，公共新生

# 国际大盘 精英生活

71-90M<sup>2</sup>精品房源限量加推 购房立享特别优惠

万源地产十年品牌力作，古北尚国际街区，品质精装小户型。  
万源居住区将规划10万绿地公园，九年一贯制学校入驻，内外兼修的商住生活配套。  
准现房，国际精英生活即将全新开启！精品房源限量加推，现在购房即可享受特别优惠。

温馨两房 2房2厅1卫 建筑面积约71m<sup>2</sup>



时尚三房 3房2厅1卫 建筑面积约90m<sup>2</sup>



万源地产十年品牌 · 徐家汇旁12号线(在建) · 71-90m<sup>2</sup>精品单元 · 精装小户轻松新婚  
私家产权超值车位 · 一级幼教 / 双语学校 · 准现房 / 年底交房 · 10万平方米公园为邻

现场接待中心：万源路932号(近古北路) VIP专线：021-3422 5888

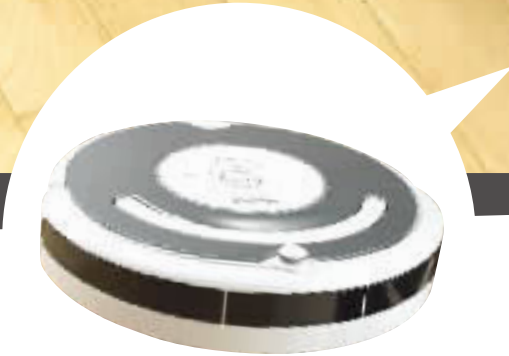


- ① 上海青年创意日。世纪公园大草坪上由近600位青年设计师倾情参与，200只设计各异的“蚂蚁”共同演绎“力量、团结、勤奋、分享”的青年创意精神
- ② 2012年11月6日，上海，马青骅召开新闻发布会，成为首位中国F1正式车手，HRT车队宣布马青骅将出战2013赛季F1大奖赛
- ③ 神舟九号航天员与申城青年交流
- ④ 第十四届中国国际工业博览会在上海世博中心开幕
- ④ 2012中国杯世界花样滑冰表演



|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 3 | 4 |
| 2 | 5 |   |





# 打扫机器人大作战

文 | 陈君

## 1 iRobot Roomba 780/790 机器人吸尘器

iRobot Roomba 780, 它是德国今年年初的一次权威的吸尘机器人比赛中的头牌, 经典的圆盘式造型, 虽然只有50瓦的功率, 不过由于采用了一种三段式的先进吸尘方法, 实际的吸尘效果比起它的同类算是好多了。今年780有了升级版——790, 颜色多了一点, 最重要的升级是多了个智能无线控制中心, 很适合有科技宅倾向的懒人们使用。



## 2 Dyson DC35手持吸尘器

Dyson DC35 Multifloor 手持式吸尘器, 装有电动毛刷的长柄吸头, 让手持式吸尘器也可以当做地板清理的吸尘器使用。DC35 的刷头绝大部分的时候扫过去一次, 就能把东西都吸起来, 鲜少有需要两次的时候。它的毛刷头宽度并不宽, 对于一些平常不太容易扫到的死角, 都能轻松绕进去。DC35 装有一颗 30Wh 的电池, 能完全把地板吸过一遍 (包括厨房), 大约 80 平方米都还消耗不完它的电力。





### 3 ECOVACS 科沃斯 擦窗机器人W555 WI

自动测量窗户大小，提前规划最佳清洁路线，让边角也同样干净。配备多级吸力调节，可轻松应对不同玻璃厚度搭配把手式设计，简单易用。双向吸附运行，规避人工擦拭外窗的危险。干拖搭配湿擦，模拟人工清洁过程，湿擦去除污渍，干拖吸尽水渍，互相搭配，洁净更优。



### 4 Philips Aqua Trio水瞬洁地板湿吸机

一般来说，女人们经典的地板清洁程序分三步：扫、湿拖和干拖。两拖之所以重要，是因为湿拖后地板还是花的。而传统的吸尘器只不过代替了扫的功能。好在Philips为我们带来了创新的地板湿吸机：先用旋风吸尘系统吸去地板灰尘，然后使用AquaClean湿吸技术，湿拖干拖一起完成。



# 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：

- 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
- 征集活动截止时间至2012年12月25日（邮寄以当地邮戳为准）。
- 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。
- 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

特写 / 潮流

# 青·Point



封面  
报道



# 慢食，不仅是吃得慢

封面  
报道

速食年代，沿路街边开满了快餐店还供不应求，凡事求“快”的人们甚至希望一落座，饭菜就能上桌，然后火速吞咽。当吃饭变成填肚，打了激素的家禽、反季节的蔬菜、加了膨大剂的水果通通被摆上餐桌，城市的快节奏生活正在以生产力的名义扭曲着我们，而我们则要付出健康的代价。于是，慢食主义应运而生，它主张的不仅仅是细嚼慢咽和慢慢吃饭，更是以传统生产方式制作食物，吃当季的东西，吃当地的东西，从而促进地方农业发展与生态保护。

## 不玩小资做小农

在市郊崇明开垦一块50亩的田地，种上可口的瓜果蔬菜，种上心爱的大花波斯菊，再在农舍旁散养几只土鸡，暖和的阳光下，看门的小狗却静静地趴在田边做起了美梦……这个名叫“梦田”的美丽农庄属于沈晖和陈帅俊小两口，崇尚慢食主义的两人在这里为培育健康的有机蔬菜挥洒汗水。

一个从事银行工作，一个就职于IT外企，夫妻俩都



是典型的都市白领，然而他们的休息日不是闲逛在市中心的小马路上玩小资，而是一反常态地跑去远郊的田地里做农活，这一做就是4年的时间。沈晖一直梦想能有一个属于自己的花园式农场，恰好陈帅俊的老家在崇明，他们隔三差五就会回去一次，于是，便有了开农场的契机。

“原本只是想种些花花草草，附带种一些有机蔬菜，没想到花草没种成，菜却越种越多，现在，每个阶段我们都会20余种的季节蔬菜。”沈晖说，从开始要贴钱来维持运营，到现在，农场已经可以达到收支平衡。“梦田”坚持不使用任何农药、化肥以及化学元素来种植的时令蔬菜得到了越来越多人的认可，目前已拥有近70户家庭客户，每周都会通过快递为客户直接配送新鲜蔬菜。

### 兵来将挡的努力

“最初，我们对有机蔬菜也是一知半解，经过不断的摸索和深入了解，验证了走有机这条路是正确的同时，我们也越来越不敢吃市面上销售的蔬菜了。”特



“原本只是想种些花花草草，附带种一些有机蔬菜，没想到花草没种成，菜却越种越多”

过这些物理方法除虫，就不会对蔬菜造成污染。

即便如此，农场每年都还是会遇到某种蔬菜减产或绝收的状况，“很多天气因素和自然灾害都是出乎意料且不可抗的，像去年上半年的干旱导致蚜虫灾害爆发，下半年又因为台风和暴雨的袭击，遭受了很大的损失，那段时间里几乎没有蔬菜可以提供给客户。”陈帅俊耸耸肩表示无奈，“但也只好硬着头皮撑下去，等灾害过去再培育新的农作物。”

### 不讨好也要坚持

由于“梦田”的存在并不是以盈利为目的，而是为了过上更好、更舒适的生活，但事实却是：农场的经营费时费力还费神。这有时会令沈晖感到身心疲惫，萌生退意，4年来，她看过不少同类型的农场欢欣鼓舞地来又心灰意冷地去，又或者干脆弄虚作假。要坚持这份纯粹的确很难，“有时碰上顾客的不理解和质疑，心里会非常的委屈，那种吃力不讨好的感觉让我心灰意冷。”

正当沈晖愤愤不平吐苦水时，一旁的陈帅俊拍了拍她的肩膀安慰道：“那也只是小部分，也会有很好的顾客，逢年过节给我们发短信问候。还有顾客说，也想加入进来，自己租块地试试。”

“让更多人吃到新鲜、健康的蔬菜，让越来越多的人改变想法去认同和接受有机蔬菜，是我们最想看到的。”他们说坚持不易，但还在咬牙继续。

别是得知有些蔬菜因为会受到虫害等影响，先后要加入十几二十种化学成分才能有姣好卖相和讨喜的口味后，夫妻俩在惊讶之余，更是坚定要将自然、健康的蔬菜进行到底。

虽然，平日的农事基本都由父母包办，但夫妻俩也并不轻松，“有机这一块在国内尚不成熟，可以借鉴的东西很少，我们要花很多的心思去找资料学习，了解自然，了解蔬菜的特性，了解如何在健康的前提下，不用农药也能种植得很好。”沈晖还时常要去看相关的英语论文，再把它翻译成通俗易懂的文字，打印出来给爸妈看，并解释给他们听该如何操作。此外，毕业于浙江大学的两个年轻人还特地找来了校农学院的好友刘教授帮忙。因此，蚜虫灯、黄板、诱虫瓶等等防治病虫害的专业工具得以引入“梦田”，通





封面  
报道

## 快节奏下的慢运动

一说起运动，人们几乎本能地把它和速度、刺激等等激烈、奔放的字眼联想起来，脑海中会马上浮现操场上大汗淋漓的奔跑，球场上疯狂的追逐。可是这么高强度的运动对于平时疏于运动的都市人来说，反而对自己的身体有害。选择一种让疲于奔命的身体缓和下来的慢速度慢动作，瑜伽、太极拳、慢跑、普拉提、高尔夫、泡温泉，甚至太极球、气功等运动项目，反而可以给自己带来健康，提高生活品质。在快节奏、高压力的现代生活中，享受“慢运动”渐成其生活新风尚。

### 瑜伽妈妈带着孩子一起运动

今年年初刚当上妈妈的嘟嘟练习瑜伽已经有将近十年的时间。“单身的时候，总是在工作之后去健身房大汗淋漓地跳操，为的就是让自己更瘦。有一次在健身房跳好操后看见边上的一间教室里，不少人在慢慢地做一些伸展运动。看着他们闭上眼，静静呼吸，发现自己也不自觉地和他们一起呼吸，而且有一种说不出的轻松感。”当天晚上，嘟嘟就预约上了第二天的热瑜伽。一个小时的运动量，比跳操流的汗更多，但更舒服。从那以后，瑜伽取代了跳操，成了嘟嘟每天的必修课。有时候不能去健身房练，回家后，嘟嘟一定把课补上。在嘟嘟的带领下，休息天，同屋的小姑娘也和她一起做瑜伽。

练了一段时间后，嘟嘟开始不满足。她到网上去寻找不同流派的瑜伽，自己开始琢磨，哪种瑜伽更适合自己的。渐渐

地，她也有了自己的拿手招式，身材也比以前更修长匀称。“练上瑜伽后我发现，安静一点慢一点的运动更加适合自己。我的目标是让自己更健康，而不是更疲惫，我只需要舒活僵硬的筋骨，平静内心的涟漪，不想太过激烈。”

去年，嘟嘟怀孕了。听说瑜伽能帮助顺产，一过三个月的危险期，她就迫不及待地开始练习孕妇瑜伽了。每天睡觉前，在床上和宝宝一起压压腿，伸展一下。

“说起来也奇了。等到月份再大一点的时候，有时候身体犯懒，就不想练瑜伽了，可是每每到这个时候，宝宝就在我的肚子里运动，似乎在告诉我，‘妈妈，该练习了’。”可能也是在宝宝的督促下，嘟嘟每天坚持练习，直到离预产期还剩下一个星期。“当然了，我生产的时候特别顺利，我妈还嘲笑我比母鸡下个蛋还方便。”嘟嘟现在每每看见在床上做着高难度动作的儿子，就在想：哎，这小子还没忘了肚子里学的招式啊！

### 慢运动让身心宁静

慢运动与快运动并非完全对立的关系。慢运动的对象不是要到奥运会赛场上去较量的人，而是普通人。慢运动的关注点不是谁在百米赛跑中得了第一，而是快文化生活下人们的健康状况。慢运动目标是让自己更健康，而不是更疲惫。慢运动的标准不是心跳速度提高了多少，也不是肌肉力量增强了几分，慢运动是在运动的同时享受动作舒缓、排解烦恼，收获心灵的宁静和身体的健康。

## TIPS:

### 推荐几种流行的慢运动

#### 1. 慢跑

慢跑最容易，对场地要求较低，慢跑的时速也没有固定要求，每小时5~10公里都可以。还可根据个人身体状况、地形，采用变速方式来增加跑步的趣味性。

#### 2. 太极拳

太极拳动作缓慢，呼吸深长，能加速血液循环，增强内脏功能，也能锻炼身体的柔韧性和平衡性。不要被太极那些复杂的拳路吓退，如果能真正掌握白鹤亮翅、单边、斜形等几个动作，同样能达到锻炼身体、缓解压力的作用。

#### 3. 瑜伽

瑜伽被公认为是最安全、最富成效的健身方式之一。瑜伽是将身体和精神集于一体的伸展运动，有利于促进血液循环，按摩体内器官。练习瑜伽还能达到身体和心灵的放松，让人学会呼吸，学会思考。

#### 4. 普拉提

普拉提是一种肌肉的深层练习，通过一些速度缓慢的动作，使人较长时间地控制肌肉，但是锻炼效果几乎可说是全方位的，它能提升人的精神面貌和活力，提高平衡性与协调力，减少关节的疼痛僵硬。

另外，健步走、打台球、钓鱼、慢骑自行车、健身舞、打高尔夫、泡温泉等等都是较好的慢运动方式。

封面  
报道

## 花点时间爱胶片

用相机可以拍照，用手机可以拍照，用电脑也可以拍照……数码产品的普及，让拍照变成了一件轻而易举的事情。拍下多张雷同的照片再挑一张最好的，还是用手动对焦瞄上半天才“一锤定音”？把照片存储在电脑或者上传网络，还是冲洗成实物的相片？相信多数人都选择前者，但即便是胶片相机几乎消失在大众视野的当下，还是有一些人坚持着对传统胶片的热爱。他们愿意花多一点时间拍摄，花多一点时间冲印，再花多一点时间慢慢欣赏。

### 相片，是洗出来的好

在永康路上一个蜿蜒的小弄堂里，藏着一家名叫Sdodo的胶片相机店，在这里不仅能看到胶片相机、宝丽来以及LOMO相机等一系列珍贵的经典相机，小店的二楼还有一间稀奇的暗房。身为十多年的胶片发烧友，店主方霄鹤在3年前开了这家店，为和他一样喜欢胶片的人搜罗二手胶片相机，提供胶片后期制作服务，或者你也可以租借暗房，亲自冲洗你的相片。

从药水显影、定影、冲洗，让胶卷变成底片，烘干后用放大机将底片上的影像投影到相纸上，再让相纸经历一遍显影、定影、冲洗的步骤，最后自然晾干就可以得到一张完整的相片。冲洗一张照片的全过程大约需要花上2个钟头的时间，操作并不复杂但对每一步的用时要求很严格，你需要看着表来精确操作。方霄鹤几乎每天都会暗房里泡上好几个钟头重复这样的步骤，但他从未厌烦也



不会觉得耗费时间，对他来说，每一张影像都拥有一段独一无二的生命，他很享受让空白相纸从手中渐渐显影的过程，“这就是胶片的魅力吧！”

方霄鹤也用数码相机，他觉得胶片和数码没必要去分出个高下，两者都是不可替代的存在。“不论是数码还是胶片，我都建议大家把它冲洗成相片，拿在手里那种实实在在的感觉是很不一样的，你随手就可以拿着它和朋友分享。”

### 拍摄，不疾不徐

就像很多人总会随身携带手机一样，对方霄鹤来说，手机可以没有，但包里总会习惯性地放上一个小小的胶片相机，因为店里的相机都是机械的，需要常常使用才能保持它们良好的性能。虽然他每次所带的相机型号不尽相同，但一定会是胶片相机。

“数码相机拍了就能看，这是胶片相机做不到的，但这并不是缺点，对我来

说，拍照是一件很私人、很随性的事情，看到想拍的景象我就按下快门记录那一瞬间，至于拍成什么样子，我并不急着去了解，就等到它洗出来再看也无妨。”因为有着丰富的经验，方霄鹤并不担心成像效果，照片拍得如何，当下心里就会有个底。“用数码相机的时候，连拍是个常用的功能，但很少人会用胶片相机这样做，因为每一张胶片都是珍贵的，会让你更加用心地去拍，拍坏的情况自然也就减少很多。”当然，偶尔也会有失手的时候，但他也不会太过遗憾，“胶片的特性就是如此，好与不好这就是那一瞬间真实的记录。”

在小店里，你会看到相片散落在各个角落，有挂在书架上的宝丽来，有贴在玻璃上的拍立得，也有裱装在纸质相册里的传统胶片……虽然，方霄鹤认为相片是私人的，但他更觉得这是需要被看见的，他从未考虑过要为自己的作品出版影集，但并不介意在这个空间里与喜欢摄影的朋友一起交流和欣赏。



封面  
报道

## 慢旅游，给心灵放个假

说起旅游，不少人的印象中就是上车睡觉、下车拍照、回到家什么都不知道。有的人却早已抛弃这样的旅行方式，他们选择在一个地方待上较长一段时间，深层地品味当地的文化和生活节奏。旅游不再是购买一些纪念品，拍几张照片，而是要带回来一个故事。





毕业2年的花生，就喜欢找一段时间自己出去走走，寻找一下自己，看看外面的世界。

花生是新东方的老师，平时工作非常忙碌。今年年初，他突然觉得自己有点迷茫。上司给了他三个月的假，并祝他“have a good trip”。刚开始，花生找了一个朋友，两人决定结伴从上海骑车到西藏，“这个方式很自由，但是我担心自己的身体不能承受那么大的强度，而且费用也很高”，朋友却坚持要去，两个人只能分道扬镳了。经过几番选择，花生在网上找到了在三亚一家客栈做义工的机会。“去那里包吃包住，买了廉价机票，来回成本也不高，而且三亚我没去过，可以好好地在那里玩一段时间了。”

用了10天的时间准备好所有的装备，花生一个人飞到了三亚，找到了客栈的所在地路回头村。到了客栈，迎接他的是老板娘。“可能我面善，老板娘一见到我就和我倒苦水，说之前的义工做了几天就不做了，不知道我能不能坚持。”花生想，本来就是做了艰苦的打算去的，苦一点怕什么。当天晚上，所有的义工和工作人员聚在一起吃饭。就一个晚上，花生摸清了客

栈的情况，和大家混熟了。

客栈的工作是做一天休一天的，上班就是在客栈前台招呼招呼客人，没人了就看看电视。因为当时是淡季，没事花生就在晒台上发发呆，看看海，打扫院子，和其他各种人聊生活。吃早饭是花生最开心的时候，出门就是大海，每天晚上就在海边散步，一个人在星空下，真的是“面向大海，春暖花开”。偶然的一次倒垃圾，还让花生的闲暇生活更丰富，他发现了一个篮球场，“打了十几年的球，没想到在这还能一解球瘾”。

不工作的时候，花生就会自己出去玩，骑着老板提供的折叠自行车，一路慢骑。骑到大东海，骑到亚龙湾，热了，把自行车边上一放，就下去游泳去了。有时候，老板会带着他一起去进货，去第一海鲜市场，花生看到了他这辈子最多的海鲜。

“进货的时候，老板还请我吃了三亚各种有名的小吃，那可是当地人才知道的美味。”

花生还喜欢和客栈的大婶去赶海，打着手电筒，走进海里一公里，捡海螺，捡螃蟹，晚饭的餐桌上每天都有这些小海鲜，今天是鱼，明天是贝壳。

老板还带着花生去了当地人才知道的一片海滩，纯净、透明，还能看见活的珊瑚和一群一群的鱼。“我去的都是旅客不知道的地方，那是旅行团旅游不可能企及的美丽仙境。”

时间过得很快，花生的假期结束了，他必须要回到上海继续工作。在去往机场的出租车上，花生看着渐远的老板一家的身影，让司机原地调头回去给了他们一个拥抱。“我不知道我还能不能再去那儿，但是我知道，如果我没有回去拥抱他们一下，我的人生就有遗憾。”回到上海不久，花生还收到了老板寄来的一大包三亚特产和明信片，他们期待着花生再去。

“这段日子是我真正意义上的一次慢游，我不仅住到了当地人家里，我是融入了他们的生活，并享受着那里的美。”花生在那里还学会了做点心、做饭，这是在上海的家人无法想象的。

“未来的日子很长，我期待着下一次的旅行，和这次一样，我会找个地方和当地人一起生活，做一段时间那里的人。”



▲ 奥维托 ; Marihn村 ; 古尔瓦

# 下一站，慢城

封面  
报道

所谓慢城，是一种放慢生活节奏的城市形态。虽然按严格意义上来说，在“城市人口、环境政策、城市发展规划、基础设施、食品生产”等方面需满足54项具体要求的才有资格加入慢城行列。但谁又能说，一个可以让你放慢脚步，步移景随，心胸开阔的城市不算慢城呢？

慢城更是一种受人追捧的旅行概念。不论是国内国外，其实都可以找到你心中的慢城，不妨搭上通往慢城的航班，开始一段寻觅之旅。

## STOP1:奥维托



说到意大利的慢城，你会想起没有车辆，而是以悠然小船代步的威尼斯吗？概念里的威尼斯或许闲散，但实际却因充斥着朝圣的游人而变得拥挤和嘈杂。奥维托则更具代表性，它是世界上第一个慢城。之所以能够成为首个，它独到之处自然不会少，譬如延续长期以来漫长的午睡传统；支持以山城传统蜜蜂色灰色料粉刷房屋；学校供应的午餐都是当地的有机食物。

这里提倡反污染，反噪音，反量化，支持都市绿化，保留地方特色。城里没有现代化的高楼大厦，只有两三层的小楼和低矮的平房。街道也相对狭窄，街边的商店和饭馆看不到华丽的装饰和五颜六色的霓虹灯。这里的汽车少之又少，来到此处，就请你慢步而行吧！

## STOP2: Marihn村



Marihn村的居民连300人都不到，是世界上最小的慢城，这个北德的小城以其独有的魅力吸引着人们的眼光。这里的居民多是能工巧匠，他们每天的生活除了美化自己的家园，就是让家园更美丽一点。于是，这个小城被居民们打造成了一个别致的花园，不但有各种观赏植物点缀其间，还有许多可供食用的植物种类，做到了名副其实的◆秀色可餐□。似乎追逐美才是生活在这里最要紧的事情，工作和生活两者之间已被模糊了焦点。

缓缓起伏的山坡上一路都是用石头搭建的房屋，迄今已经有200多年历史的宫殿被改成一处全新的酒店，此外还有一个酒馆、一个巨大粮仓等，这些组成村庄的要素被当地居民不厌其烦地打扫、细微地整修、不遗余力地维护与完善。

小城的生活方式同样符合慢城的理念，在其入口处写有◆只有绿色的农业产品方能入口。□的标语，这更是吻合了◆慢食□的潮流。

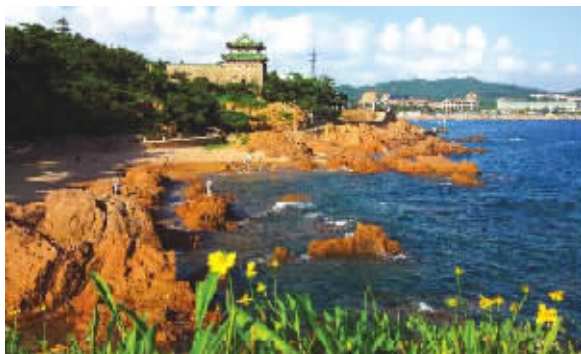
## STOP3:古尔瓦



古尔瓦的人口不到800人，是南澳的一个历史久远的水乡小镇，也是澳大利亚母亲河墨累河最后一个港口，在这里，可以看到墨累河河水如海的壮观景象。

澳大利亚人信奉一句话：事情是永远也做不完的，今天能做多少做多少。这股子慢条斯理，在古尔瓦你就能明显地感觉到。这里的人被称为是全世界最会休息的。下了班后，便不会有人再去挣钱，不会有人跟你谈政务、谈公事、谈生意，所有的事要等休息完了再说。如果你要在这里久留，办事千万不要急，因为大家都不急，就你一个人急，那也是干着急。即使公共汽车站有精确到分的时刻表，那也别太在意，早到或者晚来个十几分钟也属正常，可别抱怨它不准时。

这里还有一句广为流传的玩笑话：如果你哪天在街上看见一个行色匆匆的人，他一定是在找厕所。



▲ 丽江  
▲ 厦门  
▲ 青岛



# 生活，你慢得下来吗？

**1**

您是否会有意识地深呼吸？  
Yes 3 No 7

**2**

您平时是否会自我审视？  
Yes 6 No 4

**3**

您在可以休息时，您是否能够彻底放松？  
Yes 4 No 6

**4**

您的饮食常常是很规律的？  
Yes 5 No 5

**5**

您就餐时是否考虑健康因素？  
Yes 6 No 4

**6**

在家时您总是花一定的时间与家人一起活动（如逛街、看电视、聊天等）？  
Yes 3 No 7

**7**

您是否经常泡脚、按摩、温泉等？  
Yes 2 No 8

**8**

您是否一直牢牢地控制着自己的行为、思维、情感或感觉（在过去的一个月里）？  
Yes 7 No 3

**9**

您对您的日程是否有计划地安排？  
Yes 6 No 4

**10**

你每天的生活中是否充满了让你感兴趣的事情（在过去的一个月里）？  
Yes 3 No 7

**11**

您对自己健康非常关心（在过去的一个月里）？  
Yes 2 No 8

**12**

你是否正在受到或曾经受到任何约束、刺激或压力（在过去的一个月里）？  
Yes 8 No 2

**13**

您是否经常购买/使用一次性商品？（如塑料袋、餐筷等）  
Yes 2 No 8

**14**

您是否能够更容易地感觉到幸福和满足？  
Yes 4 No 6

**15**

您是否主动尝试新事物？  
Yes 5 No 5



### 小蔡 20岁 大学生

我认为提倡慢生活也是要看城市、环境的，就拿上海来说，整个城市的发展速度那么快，工作效率也要求快捷高效，长此以往，势必会把很多工作的习惯和思维方式带入到日程生活中，对生活也有一定的影响，哪怕自己想要慢一些，再慢些，可是就会有身不由己的因素。

我们学生还有很多时间，欣赏这个世界的炫彩和风貌，但是估计这也是最后的时光了吧。

### 张先生 50岁

一直在高度紧张，快节奏的工作状态中，慢节奏的生活有利于调节自己的心态。作为我来说，会在工作和休息中切换不同的模式。在工作环境中，迫使我快节奏，那就按照工作的需要和职务责任来承担，闲暇休息中，自己就尽量慢慢来，细心留意一路上的风景，身心愉悦，一扫工作中的不愉快。因此，适当的休假对于时常处于快节奏的人们而言是非常必须的。

### 牟女士 52岁 退休员工

刚开始退休的那段时间，我非常不适应，觉得好像无所事事，时间对于我而言是极大的折磨，不知道怎么去消磨时光。其实我认为慢生活是和个人性格有关的，我是个急性子，什么都要快，乘公交车都希望一下子到达目的地，即使没有这个社会的工作压力，相信我也不慢下来的。精神空虚没有事情做的情况下，会觉得慢生活很没有意义，等我找到新的事情有寄托了，完全按照自己的心情和意愿来生活，身心就得到彻底的解放，也无所谓慢生活与否了。

### 小汪 34岁 公司职员

我觉得慢生活有点返璞归真的意味，现在的人大多生活节奏快，但大部分时间其实是在无事忙，然后终于有一部分人醒悟了，发现追求名利不如追求生活品质，如果赚很多钱，但是没办法花掉是没有意义的，所以就提倡慢生活的理念。这是应该被呼吁的，而且越来越多的人被慢生活

的理念感染。我个人来说，我会十分重视工作以外的个人时间，不让它被工作吞噬掉，放慢生活的节奏，多品味下生活的美好，是桩很好的事。

### 小陈 23岁 应届毕业生

虽然我也很想过慢生活，想要过有质量情趣的生活，但是迫于现实迫于工作的压力，只能放下慢的生活节奏，为自己的未来打下基础，只有铺平了自己的路，才有未来可能的慢生活。

总结一句就是要有物质基础，才能有慢生活，就我目前的状况而言，慢生活是属于高帅富和白富美的。我们面临毕业和工作压力，想要慢下来谈何容易，一慢下来工作就是别人的了。除去工作、实习的时间，双休日连出门都嫌累，就只想着休息和宅了，根本就没有慢生活的情调。



是最活跃的人之一，“我们几乎每周末下午都会来这里训练，而且风雨无阻，像一般性的小雨都不会受影响，有一次都到中雨的程度了我们还是继续玩。”

当被问起热衷飞盘的原因，Joseph说自己本就喜欢运动，平常锻炼的时间有限，能在周末跟朋友们一起出来玩玩是很开心的事，“飞盘只有175克，拿起来很轻，玩法也简单，只需要对传接技巧稍加练习，几分钟就能上手，比赛也没有性别之分，因此，对参与者的局限性低，大家都能来玩。”此外，飞盘还融合了多种运动为一体，它既需要足球的奔跑能力和开阔的视野，又讲究篮球的传接配合，而得分方式则像美式橄榄球，能让全身都得到锻炼。通常，比赛会分成7 VS 7的两组人马进行对抗，在得分区内接住队友传递的飞盘即可得一分，7分为一局。比赛的要求也很简单：不能有身体接触，飞盘停留在手里不能超过10秒钟。飞盘比赛里没有裁判，全靠参赛者的自觉性，有争议就

## 来玩一盘极限飞盘

文 | 蔡娴

一个风和日丽的周末午后，华东政法大学长宁校区的草坪上热闹非凡，最醒目的是一群二三十岁的年轻人在半个操场大小的区域里来回奔跑，共同追逐着一个直径如篮球大小的盘状物体，上前一打听才得知他们玩的叫做极限飞盘。

### 周末拒宅玩飞盘

在这里练习的大多是来自“上海飞虎鲸”飞盘队的成员，他们基本都穿着便服或者运动服，在场边一身黑白色队服，手里还牵着一只帅气德国牧羊犬的Joseph显得格外引人注目。已经玩了两年飞盘的他虽不是队里最资深的成员，但他和女友Trista却算得上

### 什么是飞盘？

飞盘是一种投掷盘形器具的运动，20世纪60年代首先在美国出现。飞盘呈圆形，有卷边，175g的标准盘直径约27厘米，厚约3毫米，用手指和手腕发力，使之旋转，在空中飘飞。主要比赛方法有五种：个人投远、自由飞、双扔、飞盘高尔夫和极限飞盘。其中，以极限飞盘最为流行，尤其在国外广受欢迎，在国内，了解和接受它的人也越来越多。

一起讨论解决。

### For Fun

律师、媒体、安防、汽车……飞盘吸引了国内外各行各业的年轻人聚集一堂，他们多以25-30岁左右的年轻人为主，虽然有模有样地组建了“上海飞虎鲸”这样一支队伍，也偶尔参加正规的飞盘比赛，但他们表示，自己并不是专业玩家，大家都是单纯为了“玩”的目的聚集起来的。

极限飞盘的比赛一般会按能力将参赛队划分为三个组别，最高级叫Power，中级叫Competition，而飞虎鲸队一般参加的是低级别的Fun组。“在我们队里的人玩飞盘都是为了have fun，没有什么目的性，就算参加比赛也是如此，权当是去认识新朋友，或是顺便给自己放假旅行。”

因为是自愿自发的活动，所以，队里人员的流动

体太疲倦，加上运动时用力不当还把脚玩伤了。”

可见，虽然是玩，Trista也不是三分钟热度地走过场。她说，虽然玩飞盘是为了开心，但在玩的过程中，也给了自己很多的启示，比如坚持，比如自信。最初玩的时候，Trista总是对自己的能力没有信心，只要飞盘在离自己1米开外的地方下落时，便会主动选择放弃，后来看到队里的一个法国姑娘，虽然她身材娇小，但每次都会竭尽全力地去接飞盘，哪怕距离再远，只要有希望她都不会轻易放弃，因此，她常常会收获一些令人意外的得分。反观自己，身材比她高大许多，完全可以做得更好，自此以后，Trista开始改变自己的观念，“只要你相信自己可以接到，你就有可能接到，如果连自己都不相信自己，那你绝对不会接到！”她一直这样鼓励着自己。有了坚定的信念，加上不断的尝试和努力，并不擅长长传盘的Trista现在也能成功hold住远距离的飞盘了。



### TIPS: 飞盘组织帮你找

#### 上海飞虎鲸

由业余爱好者自发组建，中外混合。固定活动时间为每周日下午1:30开始到天黑为止，在中山公园后门华东政法大学(长宁校区)进门左手边的草坪，风雨无阻，欢迎路过◆打酱油口。  
新浪微博：@上海飞虎鲸

#### 上海之翼

成立于2011年10月15日，本土队伍。每周六、周日下午活动，地点不固定，主要在各大高校校园内。成立时间不长，但影响力波及全国。  
新浪微博：@上海飞盘  
博客：<http://blog.sina.com.cn/shanghaiultimate>

#### 沪蛙

沪蛙(Huwa)，以外国人为主的队伍，每周训练三次，有联赛。亚洲地区范围内除日本外水平最高的队伍之一。每年举办的上海赛也是亚洲范围内组织得最好的比赛之一，队伍多次获得亚洲范围内比赛的冠军。  
网站：<http://shanghaiultimate.com>  
邮件：[shanghaiultimate@googlegroups.com](mailto:shanghaiultimate@googlegroups.com)



## 古镇有喜 文 | 蔡娟

谈及朱家角，除了“古镇”、“水乡”的印象之外，在很多人眼里，它还是另一个田子坊。随着创意产业和人文艺术的注入，古老的街区开始焕发新生，原住民和新移民、传统商业和新商业形态，以及生活方式与价值观的各种碰撞，造就了现在朱家角独特的人文生态。如果看厌了市区的车来人往，得空了不如去古镇散散步，找找新的惊喜。

### 本土与外来的融合

在秋高气爽的日子来到朱家角，走在小桥流水边，木船上“咿咿呀呀”的唱曲声不绝于耳，再加上水乡怀旧的街景，一派古色古香。然而，在紧邻放生桥处，新建起的时尚地标“尚都里”格外惹人注目。现代的建筑风格和对岸的古镇群形成鲜明对比，一样的是络绎不绝的人流。恰逢水乡音乐节开幕之际，这里正在举办“时光中的时光——朱家角当代艺术展”，受邀的50余位艺术家携绘画、舞蹈、即兴表演、声音艺术、影像、摄影等多种门类的艺术作品汇聚一堂。

在尚都里兜兜转转，很多人都被一家展厅里琳琅满目的彩色泥老虎吸引住了目光，“这是将山东高密民间艺术泥老虎移植到了朱家角，我特意在这里待了一段时间，通过观察形形色色的当地人，并把他们的画像画在了泥老虎上。”艺术家李储会在一旁为游人们介绍着自己的装置艺术《角里有虎，随之镇宅》。

像这样既富艺术观赏性，又融入了当地特色的展览在这次艺术展上屡见不鲜。杨戈的声音装置《陪着你》、黄小扣的绘画装置《你是世界上最美的人》、宁佐弘的行为艺术《朝九晚五》……这些艺术家长期居住在朱家角，他们生活在这里，但又不是传统意义上的本地人，通过切身体会，将真实的生活体验融入艺术创作中。因此，在这些作品中你能看出他们对朱家角当地人文生态长期深入观察的体悟。

### 将创意引入常态

一年一度的音乐节上，你能感受到浓浓的艺术气息，如果平日来朱家角，也不用担心会失了这份精彩。从东井街到西井街，特色小店遍布街道两旁，多以手工设计和艺术加工为主，你能在这里淘到不少好东西，热爱手工艺品的游客小呈对此青睐有加，“我比



- 01
- 02
- 03
- 04



较喜欢民族风的东西，这里有不少小店都可以买到，因为是原创设计，感觉既别致又独特。”

不输于田子坊的创意小店很有看头，在西井街上，谭盾的《水乐堂·天顶上的一滴水》和张军的《牡丹亭》两处实景演出更是不容错过，且长期在西井街的水乐堂和课植园上演。两场演出虽然形式不尽相同，但都力求用最自然的方式呈现，乐声和歌声都力争不用麦克风，而是通过无扩声原生态演唱和音乐装置传递到观众耳朵里。

这种超越传统剧场的演出形式，不仅是一种艺术的新创举，也成为了朱家角极具代表性的一道新风景。

- 01. 民间艺术糖画做的  
◆时光中的时光口
- 02. 龚新如《在路上》
- 03. 邵一《失声》
- 04. 黄小扣《你是世界上最美的人》





## 异海的魔幻厨房

文 | 蔡娴

抹茶红豆慕斯、红醋栗软曲奇派、栗子蒙布朗……如果你留意过本刊的“魔幻厨房”栏目，是否曾因这些小西点的精致可爱而感叹连连？是否也曾好奇，厨房里这位名叫异海的“魔法师”究竟是何方神圣？是怎样的一双巧手竟能做出堪比商店里販售的西点呢？

在此次采访之前，虽然跟异海有过联络，但素未谋面，这些疑问同样萦绕在脑中。当在相约的茶餐厅见到本人时，娇小的异海果然是如想象中那般，和她的作品一样的温暖可人，糖果色的蝴蝶结单鞋，淑女的梨花头，再加上一张看不出年纪的娃娃脸，很难想象她差一点就步入了70后。这个比想象中更可爱的姑娘一旦说起烘焙来便眉飞色舞，你很容易被她的情绪感染到，常常发现自己在不知不觉中已经跟着她嘴角上扬。

### 天赋和努力不可缺

异海本名刘利，她并不是什么职业的糕点师傅，而是某知名消费点评网站的编辑，烘焙只是她的兴趣爱好。七年前，因为出版了一本名为《西点公主烘焙日记》的烘焙书，而得到了“西点公主”的美誉，但她更喜欢大家叫她小海，亲切而又自在。

说起与厨艺结缘，居然溯源到了异海的幼儿园时代。她至今还清楚记得，在幼儿园的一次游园会上，老师手把手教她包馄饨，她觉得非常的有趣，“连我把馄饨包反了，老师再教我怎么改过来的动作现在还记得，之后没有忘记过包的方法，逢年过节就会帮着家里一起包馄饨。”

异海的爸爸是家里的掌勺大厨，因此也成了异海的启蒙老师，很多做菜的方法，都是在厨房里陪爸爸聊天的时候看会的。异海认为做很多事情都需要天赋，做菜也是如此，异海承认自己的确在厨艺上有些许的天赋，对别人来说很难的东西，她却能领悟得很快。她曾在过年时独自做了十几道菜来款待爸妈，整整忙活了大半天可累坏了自己，但所幸得到了很好反响让她觉得很满足。做菜难不倒异海，但她更喜欢也更擅长的是做西点，因为自己本就喜欢吃甜食，再加上西点的丰富多变的造型，一下子就吸引住了异海。2004年，刚工作不久的异海开始混迹在各个美食论坛里，看看烘焙高手分享他们的制作方法，自己按部就班地慢慢学了起来，没过多久，她就入手了第一个属于自己的小烤箱，也正式踏上了她的烘焙之旅。

异海还记得第一个亲手做成的西点是柠檬蛋白派，当初完全是被教程帖子里漂亮的图片所迷倒，心想怎么会有这么好看的点心，自己一定要做一个出来。细心地按照制作方法一步步来，的确让她达成所愿。自此以后，西点就像是有着魔力一般，直叫异海越做越停不下手，越深入了解越发现山外有山，她还有很多的提升空间，这让她学起来更为卖力。抹茶戚风、大理石蛋糕、法式长棍、丹麦曲奇、铜锣烧……仅仅一年的时间，她就较好地掌握了曲奇、蛋糕、面包、派皮、馅饼等多



种点心的制作方法，并能融会贯通，糅合自己的创意变成有自己风格的作品。异海的巧手妙思很快就受到了赏识，第二年，她就受到上海文化出版社的邀请，出版了自己的第一本书《西点公主烘焙日记》，分享了60款精美西点的制作方法。

虽然，现在回看这本书，异海觉得里面的内容十分的幼稚，但当时看到这本自己耗费心血才得以完成的图书还是很有成就感的。

### 做西点，找幸福

异海说：“做西点不仅是一种爱好，更是寻找

幸福的一种途径。”拥有这样一手好手艺，身边的人自然得到不少款待，《爷爷的生日蛋糕》、《爸爸妈妈回来了》、《以友谊的名义》……在异海书里，你看到的不仅仅是材料、步骤的简单罗列，每一个作品都有着自己的故事，其中，你就会发现有很多糕点是她做给亲朋好友的。“因为感兴趣、有感情我才会去烘焙，如果是并不太相熟的人也要你去给他做个蛋糕什么的，我就会抗拒，有时候因为种种原因逼不得已去做了，但心里是很不情愿的。”

拥有一双巧手，让异海得来赞誉一片的同时，却渐渐失去了收到生日蛋糕的机会。大家理所当然地认为，如此能干的她完全能自给自足。用好友阿丝的话说，“谁叫你是西点小公主呢！”但异海却觉得委屈，“这个神马称号，就是个浮云！”她并不在乎收到些什么，只希望能感觉到自己是被人惦记着的就好。

所幸，因为烘焙，她结识了三个志同道合的闺蜜。她们常常聚在一起交流烘焙心得，遇上难题了还能取长补短，你帮我做翻糖，我教你做海绵蛋糕，你没面粉了我支援点，我没巧克力了你送过来……四个小女人最开心的事，就是约个空闲的日子，带上自己的得意之作，聚在一起喝下午茶，说笑谈天。“很高兴有这么两三个朋友，一直在一起，相互帮助，交流，提携。”

除了闺蜜，最能享受这份烘焙幸福的当然要数异海口中甜蜜的“猪头”，说起自得其乐的小生活时，她总是抑制不住地露出幸福满溢的微笑。平时，异海会在周日烘焙好一些简单的糕点，为老公准备好下个星期的早餐。这他们在热恋时，可是羡慕旁人，“现在懒了，以前都是每天变着花样准备的，什么三明治、面包、饼干啦，换着口味和花样来做。现在嘛，就一样东西多烘焙一些就可以吃上大半个礼拜了。”说着好像是敷衍了事似的，但以异海对烘焙的高要求自然不会亏待了自家人的味蕾。特别是遇上一些节日，比如圣诞节、万圣节时，异海还会制作主题的点心，即便只是和老公在家里的下午茶，也是非常的自得其乐。

### 闲不下来的灵巧双手

异海形容自己是“永不认输的固执水瓶座”，就像是在对待手工上，哪怕是自己平时工作再忙，她那双热爱手工的手也闲不下来。2010年，异海曾经在朋友的提议下开过一年的烘焙网店，专门提供定制蛋糕的服务。

除了双休日，异海只能利用自己下班的空余来完成订单，但她的烘焙习惯是不到晚上九点就不想开工，常常要捣鼓到凌晨才能收工睡觉。

若是碰上冬天就更难熬，被冻得手脚发僵是常有的事，异海说自己最后悔的就是没在厨房里装空调，冷到只能依偎在烤箱旁汲取仅有的温暖。“做一个普通蛋糕需要2-3小时，如果碰上客户有些特殊需求就要花上更多的时间。”

有一次，有位妈妈希望异海能帮她做一个宝宝的周岁蛋糕，千叮万嘱要把蛋糕做得可爱一些。初为人母的满满期待，令异海不敢怠慢，但要在大夏天里做慕斯，着实让她苦恼了很久，经过反复地构思、设计，再加上长达8个小时的通宵达旦，终于完成了这个双层的礼盒慕斯蛋糕。她在自己的博客里记录下了当时的心境：一抬头，夏日的天空竟然已经亮了。清晨5点，海靠在沙发上沉沉睡去，梦里微笑。送去的路，害怕被颠坏，像老母鸡一样保护着蛋糕。交接完后，精神松弛下来，手臂一下子没了力气，酸得抬不起来……“我所有的努力，只为你的笑容。”

在这段接订单的日子里，为了尽可能满足每个人的需求，异海做了很多新的尝试和探索，不得不说，这使她的烘焙功力又增进了不少。但对于一个朝九晚五的上班族来说，要解决应接不暇的订单可不是件容易的事情。当原本的快乐变成生活的负累，也就变成了告别的理由。

如果你以为她就此闲了下来，那你就想错了。不接烘焙订单了，她却又经营起了另一家手工艺品店。

“我觉得手工的东西是相通的，动手做做小东西什么的我都还比较擅长。”异海最喜欢给自己倒上一杯香浓的抹茶，舒服地窝在沙发上，构思、配色、组装，静静地做着首饰。“这和烘焙一样美好，让我心生眷恋。其实，我是想抓住灵感的小尾巴，保有和她嬉闹的状态，让她住在我身体里永远不要离去。对于世间的一切手工来说，灵感没了，什么都会死去。我自然不会让她与最爱的烘焙断裂。”

异海的偶像是一位90多岁的老奶奶，她名叫塔沙·杜朵，是美国著名的生活艺术家、著名插画作家，她利用自己的版税收入独自搬到农庄生活，种花、饲养小动物、纺线织布、缝制衣服，几乎都是亲手制作。她朴素而节俭，缓慢而耐心地生活，一切自给自足。

“希望自己能够努力奋斗，在有生之年，像她一那样生活。”塔沙的故事总是激励着异海，她用心地烘焙，耐心地打理手工艺品，还在窗台上细心地培育着简单而又美好的多肉植物……她相信意志坚定的人能过上自己想要的生活。



你厌烦了昂贵呆板的酒吧茶坊？腻味了一成不变的传统饮品？是的，美味不一定需要高昂消费和刻意修饰。只要用心，谁都会拥有变出美味的◆魔法口，马上动手，为自己做一杯◆无价特调口吧！



做西点不仅是一种爱好，更是寻找幸福的一种途径。阅读《西点公主烘焙日记》，让异海带你领略另一方美食天地的快乐！



编者按： 文 | 张瀚文 张海韵

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，那里有这座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。



的社团：舞道社。正值舞道社成立十  
tonight艳惊四座。通过不懈努力，舞  
社团。舞道社有一个响当当的人物：徐  
的街舞达人，舞道社的领军人物，在  
连串跳的音符。

好的徐俭在高中迷上街舞，加入了刚  
活动有限，就在忙碌的课业里见缝插  
视频就是最好的老师。他把剪下的  
学，大家就利用午休、晚自习这些细  
上练习动作要领。三年里水滴石穿的  
就了徐俭纯熟的街舞技巧，爵士、  
是拿手绝活。

大学后，徐俭马上成为了全校风云  
有一次徐俭上课迟到了，老师说要  
也。在座的同学连声高呼：“让他跳  
街舞！”

徐俭对于街舞的热情依旧浓  
烈，同时伴随着更多的挑战，无论  
一个动作做得有多熟练，他始终  
坚持精益求精。舞道社高手如  
云，但在徐俭面前只有服气二  
字，因为他不止于技巧，而在  
编舞中注入了更多的生命力。  
在全市高校街舞大赛上，徐俭  
过五关、斩六将，一举夺下王者  
头衔。他的朋友们都知道，这样  
成功绝非偶然，而是对于这个  
主义者的嘉奖。

## 徐俭

生日：1992年9月16日

星座：处女座

爱好：当然是街舞！

电脑游戏、桌球、游泳



## 朱天伊

生日：1991年10月26日

星座：天蝎座

特长：舞蹈

就读于华东政法大学国际法学院的朱天伊，是名副其实“美貌与智慧并存”。人人称羨的外在使她拥有了镁光灯的眷恋，灵巧高挑的身材使她成为唯舞艺协社团的一员。从小与舞蹈结缘，练习民族舞，进入大学以后开始接触街舞，在这条艺术道路上可谓畅行无阻。高歌赛上海赛区舞蹈组冠军，宝马高校啦啦操比赛第一名。也因为这些荣誉和进取使舞蹈成为她不能割舍的生命之重。

古语有云“芳容丽质更妖娆，秋水精神瑞雪标”。美丽的容颜，使她成为平面广告商的宠儿，曾拍摄过淘宝服饰，护肤品，青春杂志等许多产品。并获得沙宣pinkangel上海赛区第二名，建行大运会形象大使全国三十强，淘女郎“美帽女郎”称号，签约于上海宫夏模特公司。

平面的工作让她迅速成长，给了她一个窗口去了解这个社会，不论是收获还是付出，这一路走来都能够深刻体会到自己的成长和转变。她越发知道，内外兼修对于一个女孩而言，才是极致，因此决定前往英国利兹大学继续深造。

和许多同龄女孩一样，朱天伊喜爱旅行，摄影，看电影。闲暇时享受独自一人的休闲时光，自娱自乐，对生活充满期待，是个从来不会觉得无聊的人。可读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数。世界各地都留下过她的足迹，一张照片或一张明信片，都是旅途中送给自己的礼物，也因为旅行的意义，环游世界就成了她最大的人生梦想。

## 有机食品真的更有营养吗？

文 | 冷月如霜

不知何时起，周末去城郊“农家乐”成了小资白领们崇尚的休闲方式之一。亲手采摘的蔬果或亲自挑选的走地鸡经过简单的烹饪后被端上餐桌，无论色，香还是味似乎都要比公司的外卖胜出不少。而商家对于那些无暇出游的上班族也很是体贴：在一些大型超市，这些天然的产品被冠以有机食品之名供人选购。生长过程中不使用非天然的化学物质，本身不经过基因改造，加工过程中也不使用化学添加剂，有机食品俨然成了自然和营养的代名词，即使价格比常规食品高出不少，但仍不能阻止喜好者的趋之若鹜。

但是自然归自然，有机食品真的比常规食品更加营养吗？2012年发表在权威医学杂志《内科学年鉴》(Annals of Internal Medicine)上的一篇文章研究了这个问题。在研究中，12名研究人员在7个学术数据库里搜索1966-2011年间发表的比较有机食品与常规食品的近6000篇论文，并最终挑选了相关性最高的237篇作为分析的对象。

分析的结果似乎颠覆了人们传统的印象。和常规蔬果相比，有机蔬果中的维生素C(抗坏血酸)，维生素E( $\alpha$ -生育酚)以及维生素A( $\beta$ -胡萝卜素)含量均无明显变化。除了维生素类之外，蛋白质，膳食纤维等主要营养物质在两种蔬果之间也几乎相同。所有14种检测的营养物质中，在有机蔬果里含量明显高于常规蔬果里含量的只有两种：磷和酚类(比如辣椒素等)。而研究人员们认为由于样本数的关系，有机蔬果中这两种物质的含量是否当真要高于常规蔬果也有待商榷。在肉奶制品中，有机牛奶和鸡肉中 $\omega$ -3脂肪酸要来得更高，但十八碳烯酸(一种反式脂肪酸)的含量也会提高。

虽然仅从营养物质的含量上看常规食品并不亚于有机食品，但有机食品也并非没有让人称道之处。研究人员发现有机食品受的污染更少。在3041件不同的有机食品样本中，只有7%的样品检测出杀虫剂的残留，而常规食品的这个数字则高达38%(106755件样品)。此外，尽管两种食物表面的大肠杆菌污染率相差无几，常规食品上的细菌更容易对抗生素产生抗药性(比有机食品高30%)。



有机食品比常规食品来得更健康，但未必更营养。

有机食品比常规食品来得更健康，但未必更营养？研究人员并不怀疑这个结论在统计意义上的可信度，却又对解读充满了谨慎。由于研究建立在对不同论文的分析上，因此诸如杀虫剂检测手段，植物的生长环境等都没有得到统一，给结论的可信度带来了一些变数。不过大致而言，如果你选择有机食品是为了获取更多的营养，那么或许用同样的钱买其他常规食品来得更为划算；而如果你选择有机食品是为了减少食品上可能残留的污染，抑或是你觉得一些特定的食品口感更好，那么有机食品或许确实是个不错的选择。



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口。

愿景：让科学流行起来

价值观：严谨有容，独立客观

# 社交中如何漂亮地开场

文 | 陶文钧

我们在与人交谈的时候，开场白是非常重要的，有了一套漂亮的开场白。就可以打动人心，让你接下来的谈话或者办事都变得顺利得多。那么，既然开场白这么重要，我们应该怎样说好自己的开场白呢？

其实要想说好自己的开场白，做好两点就可以了，一是做好自我介绍，二是找对话题。

## 一、简单的自我介绍

做简单的自我介绍是针对陌生人或者不太熟悉的人进行的。在向这些人介绍自己的时候一定要记住简单最主要，同时还要真诚、热心、礼貌、得体。想在和人初次见面时，就可以迅速建立良好的关系，就要做到这些。

在做自我介绍的时候，要做好以下两点：

**首先，清楚介绍自己的名字。**

现在有很多人在自我介绍时，常常把名字含糊带过，或只递出一张名片便草草结束，这就白白浪费了制造好印象的机会。要知道我们的名字在聚会场所中，不仅仅是几个字而已，它代表你的独特性。

因此，在介绍自己的名字时，你一定要告知他人你名字的正确念法和写法，同时，如果能为自己的名字想一个好记又有趣的昵称，那就会让别人对你印象深刻。比如我的昵称就是“陶子老师”，这也是学员给我起的，因为我总是讲一些老子的哲学，这个昵称就很容易记忆。

姓名联想是个很好的办法让对方记住你，比如我的名字就可以记成：桃树下写文章的军人——陶文钧，讲的时候绘声绘色，让听者感到有意思，有图画感，就很容易记住你了。要点是第一要把自己名字的每个字都嵌入，可以音同字不同；第二，不要负面联想；第三，要容易记忆，不需要拆字等。一复杂就不行。

**其次，简单介绍自己的背景和兴趣爱好。**

在进行自我介绍中，如果只是介绍姓名，这传递给他人的信息就太少了。这样也不利于他人找出话题与我们交谈，因此，你在介绍完姓名后，最好再简单补充一些个人资料。

比如你可以补充说：“我喜欢户外运动，还爱喝

其实要想说好自己的开场白，做好两点就可以了，一是做好自我介绍，二是找对话题。

茶”，别人也许会十分感兴趣地问你：“真的吗？我也很喜欢喝茶”，这样一来就找到了话题，可以聊一聊喝茶的心得和茶道等等。

同时，在自我介绍时，要是再配上恰当得体的言谈举止，就显得更加完美了，这样你的简单自我介绍就会给对方留下比较深刻的印象。

## 二、自我介绍后怎样寻找话题

一位曾经拜访过罗斯福的人说道：“无论来访的是牛仔、勇敢的骑兵、政治家或是外交官，罗斯福都能找到适合对方身份的话题，并且让彼此的谈话十分愉快。”这就是一种能力，是一种社交中必备的能力，那就是寻找话题。在与他人交谈的时候，迅速找到共同的话题，是非常必要的。

罗斯福的秘诀是每个人来访前，他都会读相关的书籍，做足功课。在你与别人交谈时，能够迅速找到话题，对方会因为你们之间有共同的话题，而对你产生好感、乐于与你交谈，因此，我们在与初次见面者谈话时，应该事先有所准备，并在交谈时灵活应对，能够迅速地找到话题。

找话题要大致判断，对方有什么喜好和厌恶。如果实在不能判断，也可以从公共话题入手，比如天气、经济、体育、时事、时尚、趣事等，在这当中努力去找对方最感兴趣的眼前一亮的话题，然后深入下去谈，这样就交谈顺利了。不要一开始就问太深的问题，交浅不言深。不要问一些禁忌的隐私问题。



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。美国韦伯斯特Webster大学MBA。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。

微博：陶子老师陶文钧

Email: brucetao@sscoach.org

# 笃行致知情洒高原

## ——2012青海贵德暑期社会实践思考

文 | 华东政法大学刑事司法学院 徐丽莉

2012年7月1日是中国共产党成立九十一周年纪念日,华东政法大学刑事司法学院赴青海服务三农实践队伍一行八人,怀着无比激动的心情踏上了大西北青藏高原的土地,就此拉开了“青春三下乡,热血赴青海”暑期社会实践的帷幕。此次实践旨在见证青海省贵德县过去五年改革发展的成果,调查当地农业发展和农村教育水平现状,科技支农方略落实情况,为农、牧民在教育、生活等领域提供帮助和服务。

贵德有着“高原小江南”的美誉,更是凭其秀美风光被评为国家级4A旅游景区,当前,农牧业仍是贵德经济发展的主要支柱型产业。在国家“三农”政策的指引下,贵德不断推出促进农业增产、农民增收、农村发展的新举措,近些年来,贵德的农牧业基础条件明显改善,主要体现在农业机械化水平提升、农业生产率提高以及特色农业创建发展。

我们在贵德的河西镇、河东乡等多个特色农业村镇相继开展实践活动,每至一处,会通过发放宣传材料、填写调查问卷以及面对面交流的方式展开实地调研,认真了解当地人民的生活状况和生活习惯。我们还与尕让小学、明德小学共建“华东政法大学全国百所法律学校”,创建图书室,举办法律知识宣讲会,为学生、老师提供心理咨询和团队辅导服务,资助当地贫困家庭。十多天的行程,近二十项活动,让我们在完成实践任务的同时,从多角度感受、知悉了贵德的民风民貌和风土人情。

### (一) 实地走访践行科技支农

经过调研分析,我们在贵德还是发现了一些有待进一步改善的现实问题:当地农村人均耕地面积少,种植的粮食作物以

食用为主;种植经济作物的农民少,且基本用于自给。因此,依托当地旅游优势,主打瓜果种植营销的产业链尚未完全形成。有限的农业经济收入一定程度上造成了更多的年轻人选择外出打工而不是留下来通过农业致富,农业劳动力又进一步限制了大规模生产的开展,非良性的因果循环给当地社会经济可持续发展带来了潜在威胁和些许不稳定因素。面对此种情况,科技支农的重要性就更为凸显,应当充分发挥生物资源和生态优势,因地制宜,积极引进科技项目,设计符合当地农业的发展规划,开展农牧业实用技术培训,通过科普宣传提高群众的科技意识和技术水平,使农民走上专业化、职业化发展道路,培养出优秀的“农业工人”以适应现代农业发展的需求。

实践队针对青海农牧业发展现状邀请了上海市农业科学院特种蔬菜研发中心推广研究员陈龙英老师、上海市奉贤区水产技术推广站技术顾问朱选才老师为我们提供在种植业和水产业领域的专业指导。实践队还募集到了电脑产品,刻录了农业科普知识光盘,购买了农业技术知识书籍,为当地农牧民提供电子技术支持和现代农业知识和帮助。在我们向当地务农者推广特种蔬菜种植方案时,他们表现出极大的兴趣,但同时也流露出他们的担忧:自行销售销量有限,容易出现蔬菜囤积变质的情况,风险较大。为此,实践队联系了当地政府,据悉当地部分地区已经实行了“一村一品”政策(即一村一品特色农业)。在交流沟通过程中我们建议:

第一、政府牵头,为农民提供资金支持。贵德作为黄土高原和青藏高原的重要节点,每个乡镇都可根据客观条件及自身优势,由政府牵头发展特色农业。农

民所欠缺的是资金和技术,没有资金,农业生产无法形成规模;没有技术,农产品产量、质量都会受到影响。所以,政府应当发挥“有形之手”的力度,为农民提供切实帮助:资金方面,降低农业贷款门槛以及贷款利率,提供农业资金补助,生产环节补贴采购,让农民有充裕资金拓展产业规模,做大农业品牌;技术方面,指派专人负责指导,积极利用网络资源帮助农民洞悉市场需求、学习掌握先进生产技术,为增产增收提供强有力的保障。

第二、转变生产模式,拓宽销售渠道。贵德乡镇所处地理位置偏僻,交通相对不便,受诸多因素影响,农民大多处于各自为战状态,特色农业品牌一时间尚未形成,由此转变现有生产模式,拓宽销售渠道就显得尤为重要。贵德农村的集体经济在新形势下应不断拓展新思路,可考虑由村民们联合成立农产品公司,采取股份制模式,用以调动大家参与劳动的积极性。同时立足于贵德当地,盯住省会西宁市场,放眼省外市场乃至国际市场,通过定期开展农产品展销会,依托网络平台拓展营销渠道,打造属于贵德自己的商业品牌。

第三、优化环境,发展旅游业链带经





资,发挥有限教育资源的最大优势,但是不能忽视客观制度的客观落实问题,根据在尕让等校的交流调研我们建议:

一是给予学生更多的人文关爱。学校在切实加强日常管理的同时,应当积极关注学生的心理健康和综合素质培养:为学生培养良好的兴趣爱好以丰富其课余时间;经常组织集体活动增强团结意识、放松身心;指导学生利用校园的网络设备绿色上网;鼓励学生通过写信、电话等多种形式与在外的父母交流情感;开设心理咨询室为学生分担烦恼、舒缓情绪。

二是给予老师科学的心理调适。学校可以定期对老师进行教育教学技能培训,提高其综合业务水平;实时开展减压课程和团队辅导,帮助老师们缓解工作压力,增进情感沟通;考虑试行灵活的教学换班制度,给老师提供适度的假期,增加其与家人团聚的机会。

实践在高原,真切感受到的,是自己的成长,回望美丽的青海贵德,难忘那里的一朝一夕,一草一木,我们一直默默地为那个美丽的小乡镇祈福。

实践在高原,真正思考中的,是我们以后还可以做些什么?希望有更多的人走上高原、走进大山,为那群淳朴的农民和纯真的孩子带去更多的关爱和帮助!

贵德,她就在那里。没有我们,她保持着她原始的瑰丽,有了我们,她的天空会增添一抹更美的云霞。我们能做的还有很多,我们想做的还有很多。梦想常有,只要我们怀揣着对梦想的执着和脚踏实地的践行精神,那么汇聚的青春热血定能在高原的土地上浇灌出最美的鲜花!

济腾飞。贵德群山环抱,冬无严寒,夏无酷暑,气候温和,景色迷人,清澈见底的黄河横贯县境,素有“天下黄河贵德清”之美誉。近年来,贵德县立足资源优势,把旅游业作为新的经济增长点和特色产业来培育,旅游经济呈现出快速发展的良好态势,已成为全县经济发展的最大亮点和最具发展潜力的产业。应继续统筹规划,积极推进重点景区整体开发,突出青藏高原风貌,凸显西北地域特色,将黄河文化和生态文明相结合,认真严格开展旅游市场整治和管理工作,坚持可持续发展,打造高规格的贵德旅游品牌。

## (二) 身体力行 落实文化支教

在我们的调研过程中,实践队员走访了多所当地小学以及学生家庭,对贵德地区的基础教育现状有着较为深刻的认识。

以尕让乡寄宿制小学为例,其硬件设施在全国范围内都是领先的,但是与之配套的“软件设施”就存在不少漏洞,主要存在以下问题:

首先,制度层面——小学寄宿体制利弊参半。学校合并和教育资源整合的宗旨原本是为了推进教育布局调整,强化师资

队伍建设,加强教育管理,全面提高教育教学质量,但是一连二十多天的在校学习很容易降低学习热情,接下来连续一个多星期的假期又不利于知识的巩固和消化,反而增长遗忘率,一定程度上影响了学习的质量和效率,客观上也大大减少了学生与父母交流沟通的机会和时间。

其次,学生层面——留守儿童缺乏亲情呵护。当地寄宿制小学生年龄大多在8-12岁之间,父母常年在外打工。他们自幼离开父母,缺失亲情的关爱,往往易产生焦虑、烦躁、悲观、疑虑等一系列的消极情绪,性格大多柔弱内向、自卑孤僻。由于缺乏父母的教育约束,“留守儿童”中有厌学、逃学情绪的,沉迷于游戏厅、网吧等娱乐场所的都不在少数。

再次,教师层面——辛勤园丁急需心理疏导。同样是因为教育资源的整合,许多离家很远的教师被迫与家人分开,吃住在学校,与学生一同实行月假制度。长期如此,教学压力和心理落差很容易造成身心的疲惫和麻木,进而产生一系列心理问题:如职业技能不足导致的成就感缺乏、周而复始的单调工作引发的职业倦怠、不合理的分配制度导致的工作热情减退等。

教育资源整合制度的初衷是集中师

# 我的哈佛之旅

文 | 上海市虹口区疾病预防控制中心 于晓楠

哈佛大学是许多人的梦，不仅是国人，也是全世界莘莘学子向往的神圣殿堂。我有幸来到哈佛大学公共卫生学院进行为期三个月的访问学习，此行圆了我的哈佛梦。关于哈佛，每个人都有自己独特的视角去观察和感受她的魅力，下面我就将这短短三个月哈佛之行的感受分享给大家。

## 初见哈佛

在哈佛校园，这座多民族、多文化汇合的红色城堡中，连空气里都弥漫着荣耀与梦想，哈佛吸引着每一个需要真知的探索者，改变着每一个踌躇满志的年轻人。我在哈佛校园里缓步前行，生怕破坏了这座知识殿堂的肃穆。

在哈佛大学白色的行政大楼前，耸立着学校最早的捐赠者约翰·哈佛的铜像，是极富魅力的艺术品。而铜像底座上的三行字，却是世人皆知的哈佛三大谎言，但是“假”哈佛先生并不妨碍“真”哈佛应得到的敬意。一百多年过去了，那个“假”哈佛正襟危坐，一本正经地领受着世人仰视的目光。哈佛先生左脚上的皮鞋，被游客和哈佛学子抚摸得锃亮，以期在考试之前带来好运。现在人们纪念他，不仅仅为他资助教育的捐赠行为，更在于他踏上新开垦的处女地后，就认识到教育乃兴邦建国之本的远见卓识。

哈佛不是神话，而是人的意志、精神、抱负和理想的证明。在校园里，不见华丽服饰，不见浓妆异彩，更不见闲逛的人，只有匆匆的脚步。在学生餐厅，很难听到说话的声音，学生们端着食物坐下后，往往边吃边看书或是边做笔记。感觉哈佛的餐厅不过是一个可以吃东西的图书馆，可以算是100个正宗哈佛图书馆之外的另类图书馆。

## 观毕业典礼

我有幸参观了2012年的哈佛大学毕业



典礼。这一天，校园里的色彩统统让给了各学院的旗帜，虽然旗帜的样式和颜色各不相同，但无不统一在哈佛共性之下。

毕业典礼在校长、嘉宾及学生代表热情洋溢的致辞中开始，随后由院长宣读每位毕业生的名字，学生来到台前，在同学和家人的欢呼声中接过毕业证书。在这个特殊的场合，眼泪和欢笑都没有边界，它们都是真挚情感的迸发，多年的苦读在泪水和笑声中完美升华。

在毕业典礼上，让我印象最为深刻的是，毕业生中有意气风发的青年才俊，也有白发苍苍的耄耋老者；有怀抱婴儿的年轻母亲，也有带着儿女观礼的中年父亲。中国有句古话“有教无类”，是说人人都有受教育的机会和权利，而在哈佛，有一个理念，被称为“有教无期”。就是说，一个人在任何时候都有机会完成学业。曾有一位名叫安妮的85岁老人，就成功地获得了本应在63年前拿到的毕业证书。

## 教授新说

来到哈佛大学之前，我曾以为哈佛的教授是一份优雅的工作，但通过了解才得知事实远非如此。我的指导老师是哈佛大

学公共卫生学院的教授，他告诉我，在哈佛大学做教授可不是悠闲的差事。普通的教授一年可以领到9个月左右的薪水，其他时间需要通过各种科研资金及社会捐助来维持生计，并支付所在研究团队的相关开销。而申请科研经费，学校要收取相当比例的费用，所以，教授们每天都要行走在学术和经营管理的平衡木上。

哈佛认为，教授首先应当是个学者，必须处在科学最前沿，能够享受挑战和创新的乐趣。老师的压力如此之大，教出来的学生也是扛着压力挺过来的。拒绝平庸的哈佛实行的是社会契约式的教授终身制，不晋升即辞退的递补原则让很多教授感觉到危机四伏。

## 哈佛理念

作为闻名于世的学府，哈佛大学培养了多位诺贝尔奖获得者、美国总统以及各行各业的菁英。究竟是什么使哈佛成为菁英的摇篮？哈佛学子接受了什么样的精神和理念？

哈佛的校训是“Amicus Plato, Amicus Aristotle, Sed Magis Amicus Veritas”。这句拉丁文的意思是“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友”。这是哈佛学生学习 and 为人的准则。其意义在于让学生破除迷信去探求真理。

众所周知，柏拉图作为一位古希腊的哲学家，对欧洲的哲学乃至整个文化的发展，有深远的影响。亚里士多德是柏拉图的学生，在柏拉图死后，他不是简单地继承柏拉图的理论，而是在总结和批判前人哲学思想的基础上，创立了与老师截然不同的哲学体系，亚里士多德有句名言：“吾爱吾师，吾更爱真理”。哈佛的校训发挥了这一理念，鼓励学生一切向权威提出质疑的思想和行为。对哈佛师生来说，这一观念深入人心，并为他们做出许多影响重大的科学贡献推波助澜。

# 青·Public

## 来自圣诞的邀约

**导语：**“We wish you a merry christmas……”离年末越来越近，圣诞赞歌似乎已经开始远远飘来，作为最受年轻人欢迎的节日之一，圣诞期间的演出自然是精彩纷呈。话剧、舞蹈、音乐会……要想在这么多的演出中挑出最不容错过的，当然要趁早规划一番。



圣诞芭蕾《胡桃夹子》

演出时间：2012.12.22 ~2012.12.24

演出场馆：上海大剧院大剧场

**精彩看点：**为了让经典作品焕发新姿，上海大剧院去年对这部作品进行了全新制作，在尊重传统古典美的基础上，营造“甜美、梦幻”的唯美意境。和其他众多巡演版的《胡桃夹子》不同的是，该版本的《胡桃夹子》舞美、布景和灯光等环节都是为上海大剧院量身定做，特别邀请著名英国编舞专家德里克·迪恩倾力呈现，连道具也是专属制作，别致新颖的场景在其他巡演版《胡桃夹子》中难以呈现。

### 一起去剧场！

“哈利·波特魔法之夜”  
多媒体圣诞交响音乐会

演出时间：2012.12.24

演出场馆：东方艺术中心音乐厅

音乐会

英国经典悬疑推理剧  
《圣诞惊魂夜》

演出时间：2012.12.21~2012.12.25

演出场馆：上海大剧院中剧场

话剧

“聆听您熟悉的歌声”圣诞演唱会

演出时间：2012.12.25

演出场馆：东方艺术中心音乐厅

演唱会

### 新年圣诞版话剧《当没头脑遇见不高兴》

演出时间：2012.12.11 ~2012.12.23

演出场馆：上海大剧院小剧场

**精彩看点：**如今的都市生活催生了非常独特的两类年轻人，一类是“没头脑”，另一类则是“不高兴”。这个故事的两位80后主人公：王大大和李小小就是如此，一个是糊里糊涂、乐乐呵呵，一个是怒视一切、整天摆着一张欠多还少的脸。李小小总在埋怨80后基本什么好事都没赶上，上小学的时候，大学不要钱；上大学了，小学又不要钱了。还没工作的时候，工作是分配的；该工作了，费死了劲才能找个饿不死的活儿。还没能挣钱的时候，房子是分的；能挣钱的时候，拼命攒一年都不够买个卫生间……可王大大却说，至少80后拥有单纯而快乐的童年，可是童年终究会过去的。



### MC又来了 HotDog圣诞狂欢夜上海

演出时间：2012.12.24

演出场馆：梅赛德斯奔驰文化中心

**精彩看点：**MC HotDog，本名姚中仁，台湾饶舌歌手。他的歌曲大多使用通俗直白的语言揭露社会上的各种现象，整体风格都显得十分另类。MC HotDog的音乐标榜着“让人家听得懂的RAP”，因为一路走来他的歌词总是极具个人特色。以社会第三者的角度看待事物，是他的本领。透过歌曲，像民意代表一样替大家讲话；透过歌曲，像槌子重重打到你的心坎；透过歌曲，像针一样扎破社会太多的虚伪。他用街头真实的声音激起了新一代聆听和创作饶舌歌曲的兴趣。



## 聚光灯下生活的“民星”

2009年之前，她是一名普通的白领，作为一名导游她的工作让她有机会云游四方。2009年的搬家，让她的人生发生了翻天覆地的变化，她成了一名居委干部，再也不用跑东跑西，每天和家里长短的事情打交道。可是她不嫌烦，她将居委的工作当成是一块未开垦的处女地，勤恳工作，逐渐成长为一名居委会主任，并成为了徐汇区的人大代表。她就是卫华，徐汇区凌云街道长陇苑居委会的主任，她的青春经历因为社区工作更加丰富多彩。

### 年轻的居委干部

2009年初，卫华随父母搬进了长陇苑小区，一天早上去上班，无意间看到居委张贴的有换届选举通知的黑板，就留意了下。回家和父母商量后，就到居委会去报了名。从3月份报名后开始，卫华就成了居委会的志愿者，她帮助居委会实现了信息数字化，和居委会其他人一起出黑板报。“别以为出黑板报是个简单的活，里面的学问很大。居委出的黑板报要求字小而整齐，我们一开始写得很大，越写到后面越小，出

了几次后，才像点样子。”到7月份的居委选举，这四个月的志愿者工作中，卫华发掘了不少社区工作中的乐趣，和居民的关系也日益热络。到了选举的那天，从早上7点投票开始，卫华就挺紧张的，直到下午出了结果，她如愿当选了，才松了口气。正式到居委工作后，卫华一开始被分配管理小区卫生方面的工作。“你知道什么是老鼠房吗？”卫华说，老鼠房就是投放老鼠药的地方，“有的小区条件好一点，就买个瓷罐里面放药。我们小区都是大家亲手搭建的，两块砖一接，用水泥糊上，就成了。”卫华自嘲自己是饲养员，定期要去检查一下，药是否吃完了要再加一些。每年4、5月把苍蝇笼子放出去，到11月份再收回来，各式各样的苍蝇笼子卫华现在都能轻松打开。她还制作了图表，把这些工作都信息化管理，工作轻松且效率高。

今年7月，居委会换届选举，卫华如愿当上了居委会主任，“和第一次竞选不同，这次心里很平静，默契的团队是我更看重的”。居委会主任的岗位要求比之前更高，卫华必须马上学会如何



协调各方统筹安排。就拿十月份的敬老月活动来说，从开会形式，参加人员到活动场地等各方面，卫华都要合理安排，把居委干部和居民都调动起来。

### 居委走出的人大代表

卫华还有一个身份就是徐汇区的人大代表，2011年10月，卫华成为徐汇区第一个代表青年社工的人大代表。

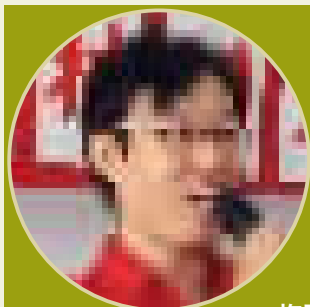
“为居民能干些什么，为青年社工能争取到什么？”卫华当选后一直在想这两个问题。第一次人大代表会议，卫华跟着书记一起走进会议现场，激动而兴奋。“现在社会上对青年社工的认知存在很大的不同，希望我发出的一些声音能让大家对这个职业有些正确的理解。”轮到她发言时，看着在座的都是自己的长辈、领导，卫华有点怯懦。她用微弱的声音，念着自己准备的提案。想不到，大家对她的提案非常感兴趣，很多人大代表相继提问，“我觉得自己像在传播知识，扫除大家对这块的盲点，这是个好的开端”。

当选人大代表后，卫华的工作更忙碌了，会有更多的人来找她反映问题，她一如既往地认真接待及时处理，把情况反映给相关部门，也将处理结果及时反馈给大家。



## 年轻的居委会主任们

凌云街道有不少年轻的居委会主任，他们通过自己的努力，得到了居民的认可和信任。他们服务居民、服务社区，在社区的小天地中闯出了一番事业。



梅陇六村 何杰

2011年2月，我通过笔试和面试，顺利地进入了居委干事的队伍中。一路走来，近两年的居委工作让我受益匪浅。

记得在一次结合组团式服务开展的楼道整治中，我同另一位居委干事发现一幢楼的六楼楼道堆了2个空纸箱，于是敲开门询问了男主人，听男主人说箱子不要了便收走。可是第二天再次整治时，这户居民家中的女主人怪我们收走了他们家的物品。我们只能做解释工作，但这位居民始终听不进去，一个劲地说气话。我回到居委会后找到2个大小合适的纸板箱，第一次去对方不开门，第二次我再去时，他们被我的诚意打动了。虽然这是一件很小的事情，但我收获了居民的信任。

在2012年7月14日的居民委员会换届选举中，我幸运地当选为本届的居委会主任，倍感欣喜的同时也让我觉得自己身负责任的重大。选举后我听到最频繁的一句话是“小何，今后你可要多为我们居民办事啊。”这简单的一句话，却是肩负着巨大的责任，也是居民们对我的肯定。作为一名居委会主任，不同于之前的居委干事，做事不仅仅是认真就行的，遇事还要多思考、多谋划、多请教、多学习，只有把服务居民、服务社区放在首位，才能充分发挥出社区自我教育、自我管理、自我服务的力量，才能让社区得到和谐有序、健康向上的发展。

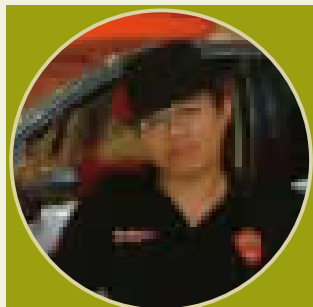


村 徐志砺

2009年我大学毕业，因为以前有多次服务社区的经历，对社区工作有所了解，正巧劳服所在招聘主任助理的见习岗位，我就抱着试试看的心态来到了招聘点。经过了笔试、面试等程序，我很快被录用并被分配到梅陇七村居委，主要负责协助民政条线的日常工作。之后，街道助残服务社招聘助残员时我主动报名，同样顺利地上岗了。

在街道残联的阳光之家不仅要照顾好学员的基本生活及安全问题，还要配合专业老师负责提高学员的艺术本领。日子一天天过去，不仅学员学到了技能，我也得到了提升。然而此时我却觉得自己社工职业发展遇到了瓶颈，我希望有一个更广阔的舞台能展现自己。

2010年底，由于社区内许多居委干部到了退休年龄，社区工作者缺额较大，街道集中招聘了几十名居委干事，我认为居委工作有更加广阔的前景，更能施展自己的所学，于是便积极参加社区专职干事的应聘。2011年2月刚过完春节，我便转岗到了梅陇七村居委，担任了综治、调解干事。在今年7月的居委换届选举中，我有幸当选居委主任，同时也连任小区的团支部书记。在这一新的高度上，我将发挥自身专业社工的知识、技能，以助人自助的精神帮助有所需要的居民，并且为自身将来的发展打下基础。



吴丰华

2008年11月我正式成为一名凌云街道社区专职干事。本以为居委会只是很简单的一些事，可到头来却并不简单。

我上任后的第一件事就是擦黑板。别小看一块小小的黑板报，小区里的信息都是靠它传出去的，居民们也特别喜欢看黑板报。一开始我认为擦小黑板是非常简单的事，小学生都会，可是结果却总是擦不干净，后来我们的主任教了我一种办法，那就是用水擦完后再用醋擦一边，那样就会很干净也会让黑板很亮。之后我就开始担任了条线工作。首先是卫生条线，每天在小区内捡个垃圾包啊等等，工作比较枯燥。还有就是每个月都要发凌云报，心里特别烦。但是后来我慢慢发现，这有一个好处就是让我对小区环境非常的熟悉了，虽然我所在的96弄小区不大，但是要一下子就知道几号在什么位置，不下点功夫是不行的。

2009年是非常忙碌的一年，三年一次的居委会换届选举工作开始了，由于我大半年的努力工作，得到了居民们的认可，成功当选了居委委员。2012年7月又是新一届的居委会换届选举，近4年的努力工作和以此换来的居民认可，让我被选为居委会主任。此次当选说明了居民们对我工作的认可和支持，我也有信心继续为他们服务。

## 各具风采的青年社工

除了年轻的居委会主任，凌云街道还活跃着一批肯学习、埋头干、有活力的青年社工，他们为凌云街道的发展贡献了一份力量。



**薛菲：**

2011年2月，年轻的我来到了社区工作，6月份，作为居委里最年轻的工作人员，我被推荐为唯

一的侨情普查员。侨情调查时间紧，任务重，摸底结果一出来我就挂上上岗证登门调查了。不想调查快结束了，总有一户人家找不到人，周末没人，晚上也没人。一天早上七点钟准时到了这户人家的楼下，可却遭到了对方的谩骂。虽然心里很委屈，但我还是找到了原因。第二次，我带着水果拉上楼组长又上门了，对方终于配合调查，调查终于顺利结束了。我是一位年轻的社区工作者，是党员，党员好比种子，群众就是土壤，居委的工作很多很杂，但是凭着一腔热情，我愿意在这片土地上生根发芽，开花结果。



**宋佳：**

2009年7月，刚满21岁的我大学刚毕业就在父母强烈的支持下参加了

的居委干部换届选举，并赢得了选民们的信任，顺利当选为居委干部。

社区工作中遇到了瓶颈，便每晚回到家里就“做功课”，跟着妈妈学习百姓用语，跟着电视里的柏万青了解家长里短。居民区的书记也用心的教导我各种工作方式和经验，亲自带着我走家串户，让我了解民情，深入居民群体。

不论在工作还是志愿者服务中，我总是在不断地学习，三年来的社区实践，让我从一个遇到长辈没话说的小姑娘蜕变为一个知百家情的居委小阿姨。



**孙佳：**

大学毕业后，我想将在大学期间的志愿者精神继续发扬下去，于是便怀着热情来到

居委会报名成为了社区的志愿者。2009年的居委会换届选举，得到居民的支持成为了一名年轻的居委干部。自参加社区工作以来，我先后从事了民政、老龄等条线的工作。不曾想今年工作调整，我成为了社区的计生干部，这对于还未结婚的我来说着实是一大挑战了。我首先在原有各类台账的基础上进行核实，一一走访小区的计生人群。在上门登记的同时，开展随访服务，宣传计生政策，组织辖区内育龄妇女参加各类计生活动，增加她们对计生知识的了解。对符合生育政策的夫妇动员他们参加免费孕前优生健康检查，并为她们开展生殖保健知识培训班。现在的我已经能够完全胜任计生工作了，并感受到了计生工作过程中的快乐与成就，今后我将继续努力，切实做好社区工作，成为有奉献、有能力的青年。



**陈雪艳：**

我的父亲行动不方便，是小区里一名普通的残疾人。居

委干部对我家庭无微不至的关心，使我萌生了到居委工作的念头，我想以自己的一份爱心，一个当代大学生的社会责任感，一名共产党员的先进性为基层民主建设出点力，为我们的小区尽一份责。2012年7月梅陇七村居委改选，我荣幸当选为居委干部。社区工作不容易，这

句话没有做过社工的人不能体会。工作是相通的，不局限于自己的条线工作，和同事之间的团队协作能事半功倍。在领导及同事们的帮助下我学着从全局考虑问题。在把握全小区总体情况后，我在自己的条线工作里更游刃有余。



**邓巍：**

我是一个90后，刚满20岁，在今年7月份的居委换届选举我成功当选，

成为了凌云街道目前最年轻的居委干部。

以前总以为居委工作是很琐碎很无聊很容易的，没有什么技术含量。但当我到居委工作后，就发现了原来并不是我想的那样简单、容易。居委会是一个连接居民与政府的桥梁，居委会的每一件事都需要我们认真，负责地完成。我们青年人进入社区工作有优势，也有劣势。我们具有较高的文化水平，又有一定的工作经验，我们对新鲜的事物接受得比较快。尤其是现在居委都网络信息化，许多的操作都需要通过电脑来实现。我们的电脑基础也都非常不错，这是我们的优势。劣势是处事经验还不够丰富，还需要进一步锻炼提高。因此，进入社区后，我们仍需努力学习，向居委的前辈们虚心请教；另一方面，要充分发挥自己的优势，为凌云街道的明天贡献出自己的一份力量。

# 凌云街道青年社工成长计划

近年来,在凌云社区以居委干部或专职干事身份工作的青年专职社区工作者(以下简称青年社工)日益增多。青年社工的出现,优化了社区工作队伍的年龄结构和知识结构,也为社区工作注入了新鲜血液。但与此同时,作为一种新的尝试,青年社工的职业发展也面临着不容忽视的瓶颈和困境,如:职业发展规划不成熟、专业培训相对缺乏等。针对此种情况,凌云社区(街道)党工委于2012年提出在凌云街道建设集教育、培训、见习、实践为一体的青年社工成长基地的设想,希望通过实施专业能力培训、管理实务辅导、团队项目开展、专项项目承办等途径,提高青年社工专业素质,增强社区工作归属感,支持和引导青年社工实现职业化发展。根据这一要求,街道团工委联手组织人事科等部门共同实施了“青年社工成长计划”,主要有以下几方面的内容:

## 一、能力培训

### 1. 专业培训课程

**社会工作能力培训:**依托华东理工大学公共与社会学院专业师资力量开设青年社工培训课程。

**业务能力培训:**邀请街道不同条线业务部门负责人向青年社工进行培训和辅导,介绍部门工作情况,增强青年社工的业务综合能力。

**实务能力培训:**定期组织以小组讨论、场景模拟的形式就青年社工在工作中遇到的实际问题进行分析和讨论。

**资质培训:**鼓励青年社工参加全国社会工作者职业水平考试,邀请专业培训机构开展考前辅导和培训,提高迎考



01

准备的针对性。

### 2. 素质培训课程

定期开设沟通、礼仪、摄影等综合素质的讲座、沙龙。

### 3. 心理疏导课程

定期结合青年社工群体中较普遍或具代表性的心理困惑开设专题辅导。

针对青年社工个体不同的心理困惑提供个性化的心理疏导。

## 二、自我管理提升

推进“青年社工驿站”项目化运作,以轮值站长、项目竞标的运作方式,激励有能力的青年社工设计、策划有创意和社工欢迎的团队活动,并担任轮值站长,负责设计、组织青年社工团队活动,进而发现和培养青年社工的组织管理能力,树立青年社工领袖人物。

## 三、促进团队归属感

“青年社工驿站”团支部在街道团工委指导下,开展专题团建活动,提高青年社工的凝聚力和社区归属感。包括:

1. “我的社区,我的辖区”微博互动项目。
2. 团队户外拓展。
3. 青年社工新媒体组群交流。

## 四、专项项目委托

街道团工委结合青年社工能力特长,尝试将“两新”团建、青年白领服务、团干培训、社区青少年援助等团建专题工作以项目化委托形式交由社工驿站组织实施。

同时在徐汇团区委指导下,帮助青年社工驿站形成能填补社区管理或服务现存空白,能彰显青年社工活力和创新特色的品牌项目,树立项目负责人作为社工驿站的形象代表。

在2012年居委会换届选举中,凌云街道有37名35周岁以下的青年当选为居委干部,占到凌云街道居委干部总数的26.43%。其中,4人成功当选居委会主任。同时,还有10余名青年以居委会专职干事身份在社区从事基层工作。另有21名青年社工在居民区团组织换届选举中当选为居民区团支部书记,占书记总数的75%。

下一步,凌云街道相关部门将联手推进青年社工成长基地的建设,借助华理大公共与社会学院教研力量以及部分社会组织的力量,进一步培育、指导和帮助青年社工走上职业化发展的道路。



03



04



05

01. 社工风采展示活动
02. 中秋月饼DIY团队活动
03. 青年陶瓷创意活动
04. 社工剧场
05. 社工资质考前培训

# 为青年就业创业 ——共青团崇明县委

为深入贯彻落实科学发展观，贯彻落实中央和团市委关于青年就业创业工作的方针政策，共青团崇明县委员会以促进青年就业创业为目标，以为青年就业创业提供具体有效的帮助为立足点，积极采取各项措施，为青年就业创业保驾护航。

1、开展就业创业咨询指导，及时发布就业创业信息。依托“崇明青年就业创业服务工作体系”，通过实地摸排，调查登记，掌握了就业创业青年的基本情况。通过举办崇明籍大学生就业创业信息发布会等活动，及时向青年发布就业创业信息。编制形成《崇明青年就业创业指导手册》，对区域内青年就业创业进行指导。

同时围绕农村青年对有关政策知晓度不高、就业创业缺乏指导、金融知识相对匮乏等问题，先后邀请县农委、县工商局、县人社局及农商行等单位领导、职能科室人员，以辅导讲解政策、咨询探讨等方式，为创业青年排忧解难。

2、注重就业创业基地建设，提供就业创业见习岗位。积极利用青联等社会团体资源建立锦绣宾馆等青年就业创业见习基地。与县人力资源和社会保障局联系，开展“见习助就业 牵手毕业生”和失业青年再就业“启航”活动，安排各类青年赴见习基地开展就业创业实践，提高青年就业创业实践能力。同时加强对就业创业见习基地和实习岗位的监督指导，做好青年就业创业实习的跟踪服务工作，为青年成功走向工作岗位做好保障服务。

3、组织就业创业学习培训，拓展就业创业活动载体。通过举办青年就业创业大讲堂、崇明青年创业沙龙、崇明县大学生村官论坛、组织就业创业青年赴企业参观等活动，为崇明青年创业联盟成员、大学生村官和其他对创业、回乡就业感兴趣的青年拓宽视野，提供启发。通过开展崇明青年就业创业指导、实践，举办青年创业项



01



02



03

- 01.开展就业创业咨询指导
- 02.大学生就业创业信息发布会
- 03.举办◆青年创业沙龙口活动

目创意大赛，与邮政储蓄银行合作举办青年创富大赛，开展“活草娃娃”、“水生植物栽培”青年创业项目实践培训等，为创业青年“融技融智”，帮助创业青年更好地运用优惠政策，提高自己的创业实战能力，同时为社会提供了更多的就业岗位，以创业带动了就业。

4、实施就业创业小额贷款，加强与有关部门的合作。针对青年创业启动资金不足问题，开辟多形式的资金融通渠道，通过依托团市委青年创业小额贷款项目、人力资源和社会保障局开业贷款项目，协调提供青年创业小额贷款。与农商银行崇明支行共同实施“上海青年创业小额贷款项目”，签订《崇明青年创业金融支持合作协议》，为青年贷款创业提供便利。加强与县农委、人社局等部门的合作，正式成立了崇明县青年就业创业行动领导小组，实现了就业创业青年和政府职能部门、金融机构、社团组织的对接，整合了资源，形成了合力，培养了一批青年创业人才和青年致富带头人，充分发挥了共青团的组织优势。



# 筑牢生活健康方式 提升群众健康质量

## ——闸北区疾控中心积极创建全国慢病示范区工作小记

文 | 方嘉列



01

“闸北区慢性病综合防控工作推进扎实有效，资料丰富，数据翔实；注重资源整合，政府主导、部门协作、全民参与，构筑了坚实的慢性病综合防控网络；注重创新，有比较突出的工作特色……”近期，“国家慢性病综合防控示范区”专家组对闸北区慢性病管理工作进行评审，并给予好评，这是从评审会上传出的消息。专家领导充分肯定了闸北区开展的以疾控为主力，多部门联动，全民参与的创建工作。

在这个过程中，闸北区疾病预防控制中心作为主要创建窗口，合全区之智，举疾控之力，在各部门通力配合下，全国慢病示范区创建工作成效显著。

随着经济水平的快速发展，生活水平的不断提高，居民群众的健康状况也发生了新的变化，慢性非传染性疾病已成为危害群众健康和严重影响生活质量的最主要因素，闸北区疾病预防控制中心就承担着筑牢生活健康方式，提升群众健康质量的重任，并将之转化为创建国家慢病示范区的动力。

在接到创建任务之初，为确保能准确吃透上级精神，高效开展创建工作，闸北区中心慢性病防治科等相关科室到兄弟区县学习其成功创建的经验，并仔细研读、拆解分析《国家慢性非传染性疾病综合防控示范区考核评价工作手册》中的七大类二十四项指标。根据每个指标的内容、依据、评分标准以及考评方式，将



02

- 01.慢病健康咨询
- 02.慢病健康志愿者活动

指标责任到人，充分调动工作人员，挖掘各方潜力，形成了高效的工作机制，保障创建工作的有序开展。

由于示范区创建工作涉及全区多个部门，中心除每个月组织各部门责任人开展联络员会议，各部门互联共助，在工作中形成合力，切实推进了创建工作的顺利开展外，同时根据各家医院、街道、居委、学校、托幼机构、工厂等场所的实际情况，以通俗易懂的方式，对各家单位的慢性病防治工作进行指导培训、细化落实，将创建需要和工作事迹相结合，让居民群众在创建过程中真正得到实惠，切实提升健康水平。创建工作内容繁杂，创建工作时间有限，慢性科等各部门的职工克服自身和家庭的困难，放弃了个人利益，服从大局，多次放弃周末休息，加班加点，互帮互助。有两位年轻同志刚刚结婚，顾不上享受新婚的甜蜜，放弃了宝贵的婚假，冷落了亲密的爱人，积极投入示范区的创建工作。在他们的努力和付出下，平时工作中积累的大量材料进行了有效分类归档，繁杂的内容做到了重点突出，社区的工作落到了实处，使实际工作得到了有形有色的体现，闸北区创建全国慢病示范区工作取得了良好的成绩。

## 人文科技 和谐发展 ——记大华医院第七届金秋科技文化节

硕果丰收的时节，大华医院迎来了一年一度的金秋科技文化节。历时1个多月的文化节，共开展人文类、科技类、文体类三大类26个项目，人文类的有网上院史馆开馆、《大华年鉴（2011）》首发、“飞燕”品牌建设研讨会、《工作先行》读书活动、《通过职称考试该不该奖励》青年辩论会、“我为医院发展献一计”金点子评比等；科技类的有“强医术”讲座，医疗、护理技能达人赛等；文体类的有“美在大华”摄影比赛、“歌唱我心、声动大华”卡拉OK比赛及趣味运动会等。通过党政工团组织协调全院职工积极参与各项活动有条不紊的进行，活动取得了预期效果。通过本次文化节的开展，在实践中进一步探索大华医院文化的内涵实质，进一步建立健全院文化建设工作机制和管理模式，加强高素质文化专业人才队伍建设，加大院文化宣传力度，丰富院员工精神风貌，提高文化知识价值理念的普及率，积极营造院各部门配合的、员工参与的良好发展环境，让广大员工感受到医院的文化魅力，享受医院的发展成果。

此次文化节以科学发展观为统领、坚持统筹规划，优化资源，突出特色的原则，本着贴近实际、贴近生活、贴近员工的工作思路，丰富员工文化生活，满足员工文化需求，提升员工文化品位，推动院员工文化事业健康发展，确保广大员工享受文化的基本权利。



01.中山医院医务处孙湛副处长作◆医疗核心制度□专题讲座  
02.徐汇区人大主任陈高宏、区卫生党组书记潘贤利、区卫生局局长刘诗强、大华医院党委书记冯云海、大华医院院长严健共同为◆网上院史馆□揭幕



文化节开展前，院部成立了由党政领导班子为核心的领导工作小组，全面协调、指导全院文化节活动。第一时间召开了工作小组协调办公会，对相关工作人员立即进行了分工、筹备工作，分别在党政工团各级层面上进行任务分配，确保本次文化节有序开展。

本次文化节旨在把丰富多彩的文艺节目、文化知识深入到每位员工的生活中。加强员工间、各部门间的文化交流、沟通、互动，促进医院文化共同繁荣发展，挖掘医院优秀文化资源，努力构建院特色文化活动品牌，调动广大员工积极参与到文化活动中，为更多的文艺爱好者提供一个交流、展示的平台，壮大文化队伍，共同营造欢乐、文明、和谐的医院文化。

为做到多维设计，多方面、多角度诠释医院人文科技，全面推进医院文化软实力建设的核心方针，本次文化



01



04



05

节集思广益，制定了以“**人文科技、和谐发展**”为主题的活动方案。为保证活动顺利、高质完成，工作组在明确目标方案的基础上，确保有效落实。首先利用内网及院周会对活动进行前期宣传，充分调动职工积极性，提高参与率，扩大活动影响。在活动启动前，活动方案、内容等均提前在医院内网上发布相关信息，让各参赛人员有充分的时间准备；活动结束后又及时发布活动简讯和相关报道。

为体现科技提升文化对“科技兴院、转型发展”的影响力，本次文化节加入了“科技”两字，更注重科技类的项目。最终26个活动项目在各科室、各工作组的共同努力下，得以顺利完成。

- 03.《工作先行》读书征文评比一等奖陈建萍交流读后感
- 04.《通过职称考试该不该奖励》青年辩论会最佳辩手程漪雯发言
- 05.护理技能竞赛

2012年大华医院第七届金秋科技文化节在院领导的支持下、各工作组的努力下、全院职工的配合下，顺利圆满落下帷幕。金秋科技文化节的成功，使全院职工在精神上、生活上得到进一步的充实和提高。让每一位员工在工作之余，进一步的丰富了文化素养，提高了业余生活品质，点燃每一个人的生活激情，充实生活细节。本次活动旨在进一步丰富员工业余文化生活，展现员工才艺技能与个性魅力，展示员工良好的精神风貌，突出大华的文化特色，提升职工整体的文化素养，营造大华文化育人的氛围，培养和提高全院职工的文化品位、艺术修养和科技创新精神，促进我院的文化建设。在科技文化交流的平台上，让全院职工在参与中享受，在享受中提高，在提高中凝练，凝聚“大华人”的精气神。

## 打造“三型”团组织 塑造青年新形象

今年，是中央、市、区实施国民经济和社会发展的第十二个五年规划的第二个年头，也是西部集团实施新一轮发展战略规划的攻坚之年，集团所从事的房地产业、物业管理、多元经营正面临着新的挑战，需要集团广大员工付出更艰辛的努力。作为企业骨干的青年，必然将承担义不容辞的责任和使命，为此，集团团委紧密围绕党的指导思想，结合企业的中心工作，以打造知识性、时代性、素质性团组织为主旨，扎实做好企业的团组织工作，通过多形式、多内容的学习实践活动，组织和带领团员青年立足岗位，建功立业，为城区建设和企业发展作出贡献。

### 拓宽知识性渠道，不断加强青年思想教育

集团团委以青年思想教育为抓手，不断拓宽学习渠道，为青年的成长成才奠定基础。团委通过纵向推荐，横向交流的方式开展读书荐书活动，团委定期推荐畅销书籍至各团支部，如：《企业新生命》、《快乐生活的心灵密码》、《从怎么看到怎么办》、《朱镕基讲话语录》、《我只说想说的话》等，由团干部与团员青年共同学习和交流，各团支部充分利用公司图书室开展图书漂流活动，在青年中营造了良好的读书氛围。年初，团委还将书店请进了单位，让青年员工们在家门口尽情地挑选自己的书籍，既方便了购书，又节省了时间。通过阅读书籍，青年撰写了多篇论文和随笔，均刊登在集团的报纸和刊物上，多次获得领导的好评。不仅如此，团委还聘请普陀区委党校校长就胡锦涛七一讲话精神作讲解、开展老青结对寻访活动，听前辈们讲过去的故事、邀请著名诗人桂兴华作《在党旗下放声歌唱》讲座等，同时，还定期组织团员青年参加上海图书馆讲座，聆听专家教授们的时势报告，及时掌握时势动态，提高政治素养。

岗位技能知识是青年成才道路中必不可少的。为此，团委借助工会、信息中心、物业部等相关部室的力量，在团员青年中广泛开展岗位技能知识培训和竞赛，如《上海市住宅物业管理规定》培训、计算机技能培训、消防演习等，帮助青年提高竞技本领，发挥骨干作用。



### 利用时代性阵地，不断丰富青年业余生活

知识在更新，时代在进步。团的活动不能一成不变，团的阵地要推陈出新，紧跟时代的步伐。为此，团委积极思考，努力探寻适合青年的活动阵地。在微博盛行的当下，团委摸索中前进，尝试着开辟了属于青年的微群“青舞飞扬”、开放式的微博“West青团”，通过发布最新的团委信息，做到上情下达，信息全覆盖；通过发起话题讨论，及时掌握青年的思想动态，目前已受到集团青年的广泛关注。



为给青年管理人才提供更多展示、学习的机会，增进青年间的交流和沟通，打造一支符合企业发展需要的后备干部队伍，团委还配合人力资源部组织青年助理岗人员在上海儿童医学中心项目部开展座谈参观活动。让与会人员对医院物业管理有个更为丰富的感性认识，并将好的管理理念联系到实际工作中。

为给青年员工搭建施展才华的舞台，集团团委还开展了员工才艺大比拼，员工素质拓展训练等活动，并组织青年员工积极参加市局、区委组织的各类文体活动。

为丰富青年员工们的业余生活，团委还创建了羽毛球俱乐部、足球俱乐部、篮球俱乐部、乒乓球俱乐部，定期组织青年员工开展球类活动、游泳健身活动，倡导文明、健康、科学的生活方式，努力塑造西部青年积极向上、充满活力的形象。

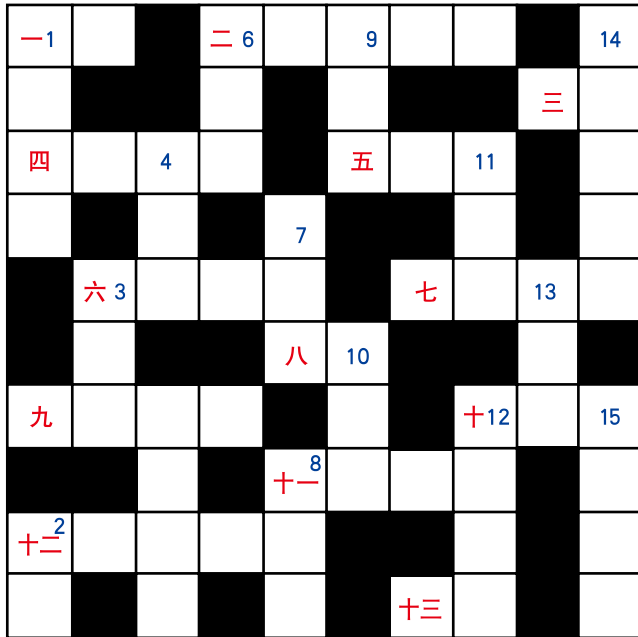
### 创建素质性团队，不断提高青年综合素质

为发挥先进模范的示范引领作用，提高青年的综合素质，团委以五四青年节为契机，在团员青年中开展了“提升员工素质，服务企业发展”的纪念五四青年节主题活动，会上，由来自集团不同岗位的优秀青年的代表发言，他们分别以一名青年志愿者身份、一线水电工身份、青年服务队队长的身份就提升素质

服务企业发展进行交流，在广大青年中引起了广泛的共鸣。同时，全国劳模徐虎也出席了活动，并为青年们提出希望和祝福。为延续劳模精神，团委还特聘徐虎为青年素质教育导师，并成立了徐虎志愿服务工作站志愿者服务队。徐虎志愿服务队是继集团真如物业公司真光五八街坊青年团队和江桥青年服务队之后的又一支服务团队。真光五八街坊青年团队是由一群平均年龄32岁的青年所构成，他们处于小区物业服务的第一线，为了小区居民的安居乐业做了大量的工作。这支团队已连续4年荣获上海市共青团号。江桥青年服务队同样是由一群青年人构成，他们为辖区的孤老、老劳模定期义务服务，得到了辖区居民的一致好评，曾获得普陀区共青团号和上海市工人先锋号。青年素质性团队的创建，具有强有力的辐射和影响作用，有效地带动了区域内的青年不断提高综合素质。徐虎志愿者服务队不仅平日里为辖区内的孤老、军烈属等特殊人群提供义务物业维修服务，还对社会上需要帮助的人群给予关心。

集团把共青团工作作为发现人才、培养人才、保护人才的重要基地，同时广大青年把共青团作为同集团交流的重要途径，集团团委将进一步发挥自身的作用，发挥“三性”团组织的特点，将凝聚青年、服务青年的理念进行下去。

### 填字游戏:



**横向:**

- 一、江苏卫视自制◆革命传奇剧□, 由知名导演赵浚凯执导, 柳云龙、童蕾等人联袂出演
- 二、出自王昌龄诗《从军行》, 下句: 单于破胆还
- 三、与《中庸》、《论语》、《孟子》合称◆四书□
- 四、毛泽东《忆秦娥v娄山关》词句, 上句: 苍山如海
- 五、明v洪应明的语录体著作, 书名取自宋儒汪革语◆咬得菜根, 百事可成□
- 六、韩红、高明骏演唱的一首歌, 第一句: 已知的/未知的/无言会伤
- 七、人们大脑活动的内在程式, 它对人们的言行起决定性作用
- 八、高校中职别最高的教师
- 九、即弹琴、下棋、写字、绘画四种技艺
- 十、军队中担负军事通信任务的专业兵种
- 十一、对某事着重地书写, 大力地宣扬
- 十二、古代订立的一种用来指导农事的补充历法
- 十三、儒家经典, 古文经学家认为周公所作。

**纵向:**

- 1. 西湖十景之一
- 2. 胡琴的一种, 也叫南胡
- 3. 棋赛中当对局双方棋力明显不等时, 采用让子的方式, 以进行基本势均力敌的对局
- 4. 张杰演唱的歌, 第一句: 我的心从没有搬到另一个地址
- 5. 汉晋时期书法家张芝、钟繇、王羲之和王献之的合称
- 6. 秦腔剧作家范紫东的代表作, 是秦腔的王牌戏
- 7. 基督教的一派, 与正教、新教并称为基督教三大教派
- 8. 气象要素之一, 指与大气接触的面上所受到的气体分子的压强
- 9. 即金针菜
- 10. 给予一方授权委任, 以代表另一方行事的正式法律文件
- 11. 推出极具个人符号的单曲《谭某某》的那位女歌手
- 12. 指通诗书, 懂礼仪
- 13. 在电影《关云长》中饰演刘备的香港演员
- 14. 用化学式表示不同物质之间化学反应的式子
- 15. 八字成语◆水来土掩□的上半句。

### 大家来找茬:

它有着状如“菜刀”的头、时而忧郁的眼神、不苟言笑的表情、沉积人生哲理的话……时而嚣张、奔腾, 时而忧愁、落泪, 时而幸福、欢呼……在刀刀那执着而纯净的世界里, 它用幻想飞翔、它以每小时60分钟的速度奔向未来、它是它自己的作品——一只平凡的连耳朵都是耷拉着的狗。

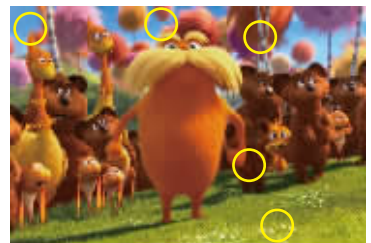
请在下面两幅图中找出五处不同。



### 10月刊《填字游戏》答案

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 快 | 乐 | 女 | 声 | 知 | 县 | 投 |
|   | 山 |   | 施 | 恩 | 洗 | 衣 |
| 四 | 大 | 名 | 著 | 山 | 冤 | 倒 |
|   | 佛 |   | 书 | 剑 | 恩 | 仇 |
|   |   |   | 立 |   | 池 | 剪 |
|   | 雨 | 花 | 说 | 法 | 笔 | 墨 |
| 彩 |   | 落 |   | 游 | 记 | 州 |
| 陶 | 行 | 知 |   | 红 |   | 夏 |
|   |   | 多 | 少 | 楼 | 台 | 烟 |
|   | 华 | 少 |   | 梦 |   | 荷 |

### 10月刊大家来找茬》答案



## “设计点亮生活 创意改变未来”上海青年创意日举行

作为2012年上海设计之都活动周的重要组成部分，11月3日，由团上海市委、市经济信息化委、浦东新区政府共同主办的“2012上海青年创意日”活动（以下简称“创意日”）在浦东世纪公园举行。

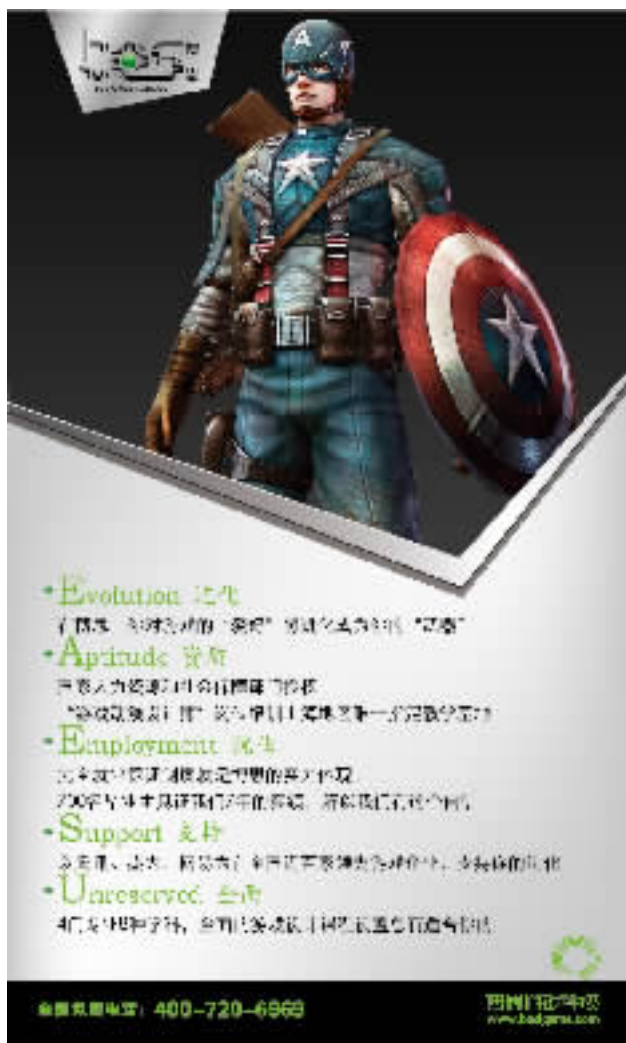
本次创意日由“一展两节”构成活动主体，共同演绎“设计点亮生活，创意改变未来”的主题内涵。以“触手可及的上海共青团”为主题的新媒体展中，参观者可通过电视、电脑、手机、IPAD、移动视频等手段获取团的信息、参与团的文化活动，体验在新媒体时代下，上海共青团的“无处不在、无时不在”。

此外，“两节”之一的“蚂蚁设计节”有近600名青年设计师参与，200只设计各异的“蚂蚁”共同演绎“力量、团结、勤奋、分享”的青年创意精神；“蚂蚁音乐节”则助推原创音乐带领热爱音乐、拥有梦想的年轻人一起尽情享受音乐创造的激情。

据悉，主办单位计划每年都举办一次创意日活动，并力求把这一天办成上海青年标志性的文化节日。

## 普陀区青年文体风尚节

10月13日，普陀区青年文体风尚节“国杀杯”三国杀3v3争霸赛在普陀区城投公司多功能活动室燃起烽烟。来自全区48家机关、企事业单位的73支青年战队齐聚一堂，逐鹿厮杀。经过了7轮激烈角逐，宣川街道代表队力压群雄，夺得天下无双的称号；上海市测绘院代表队屈居榜眼，获得三国无双的称号；普陀区人民政府办公室代表队和上海国创律师事务所代表队难分高下，并列第三，获得国士无双的称号。共青团普陀区委副书记周晓芳、普陀区城投公司副总经理徐国强为获胜选手颁奖，并向他们授予象征力量和荣誉的三国名剑。尽管征战无情，但是在存亡与共的生死博弈之中不仅加深了选手之间的深厚友谊，更展现了当代普陀青年胸怀大局、协同拼搏、敢于牺牲、勇争一流的时代风尚。真可谓：壬辰秋日，群英毕至，叙谊普陀，论剑国杀，成败相惜，生死相知，幸甚至哉，歌以咏志！



## 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<br>(常务理事单位)           | 董事    | 岑丽<br>(常务理事)  | 上海宏亮海鲜大酒楼          | 总经理 | 许宏亮 |
| 上海凯迪企业(集团)有限公司<br>(常务理事单位) | 执行副总裁 | 张义鸿<br>(常务理事) | 上海市虹口区疾病预防控制中心     |     |     |
| 上海城开集团有限公司                 | 总裁    | 倪建达           | 上海市闸北区疾病预防控制中心     |     |     |
|                            | 副总裁   | 陈安民           | 青浦区夏阳青年创业园         |     |     |
| 上海飞科电器有限公司                 |       |               | 共青团浦东新区委员会         |     |     |
| 中银消费金融有限公司                 | 总经理   | 卢伟            | 共青团虹口区委员会          |     |     |
|                            | 副总经理  | 罗昇            | 共青团普陀区委员会          |     |     |
| 上海康华投资有限公司                 | 董事长   | 谭水林           | 共青团长宁区委员会          |     |     |
| 上海汇成集团有限公司                 | 董事长   | 张礎            | 共青团闸北区委员会          |     |     |
| 上海龙华房地产有限公司                | 总经理   | 侯军欣           | 共青团杨浦区委员会          |     |     |
| 上海徐房集团有限公司                 | 董事长   | 徐麟祥           | 共青团崇明县委员会          |     |     |
|                            | 总经理   | 张德敏           | 共青团金山区委员会          |     |     |
| 上海安吉瑞欧汽车销售有限公司             | 总经理   | 史倩            | 上海市徐汇区漕河泾街道        |     |     |
| 上海安吉汽车销售有限公司               | 总经理   | 姚文            | 上海市徐汇区华泾镇人民政府      |     |     |
| 上海西部企业(集团)有限公司             | 董事长   | 董素铭           | 共青团宝山区杨行镇委员会       |     |     |
| 上海市徐汇区大华医院                 | 院长    | 严健            | 上海市崇明县三星镇人民政府      |     |     |
| 上海市第八人民医院                  | 院长    | 周建元           | 共青团百联集团有限公司委员会     |     |     |
| 上海市徐汇区牙病防治所                | 所长    | 徐培成           | 共青团上海中医药大学委员会      |     |     |
| 昆山城开锦亭置业有限公司               | 总经理   | 曹毅敏           | 共青团上海市市级机关工作委员会    |     |     |
| 上海佳姿健康咨询有限公司               | 总经理   | 金志波           | 上海虹桥机场公司团委         |     |     |
| 上海市徐汇区房屋维修应急中心             | 董事长   | 蒋震涛           | 上海松江世泽小学           |     |     |
|                            | 总经理   | 王海斌           | 上海市闵行区古美路社区(街道)团工委 |     |     |
| 馨月汇国际有限公司                  |       |               | 上海市杨浦区控江路社区(街道)团工委 |     |     |
| 上海大众经济城发展中心                |       |               | 上海市杨浦区江浦路社区(街道)团工委 |     |     |
| 博思游戏教育-上海博思堂职业技能培训学校       | 总裁    | 王辉            | 上海市普陀区甘泉路街道        |     |     |
|                            |       |               | 共青团青浦区重固镇委员会       |     |     |





# 小编 体验慢生活

## · 梅子 · 闰龙年 10

