出版日期 Published Date | 2013年10月20日　总第296期

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

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

官方网站 http://qnsj.why.com.cn
读者俱乐部微博 http://weibo.com/youthclub

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.

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
刘晓娜　杨　峻　陈　峰　陈立俊
陈佳楠　丁　丁　胡　喆　姚　强
栗　芳　谢艺伟　李泱泱　王　昊
张晓颖　邵世志　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
蔡　娴 Estella　贾英华 Joanna
盛　夏 Summer　吴佳斐 Garfield
杨骁希 Erika

活动部 Advertisiog Dept.
徐小清 Masha　卢志良 Zhiliang Lu
袁　阳 Sunny　陈连才 Liancai Chen

上期《青年社交》封面
总295期
2013年9月20日

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

万源城 URBAN CRADLE | UP 前郡

百万城邦 醇熟之美

锦江乐园旁 约91m²三房 珍稀加推

小区实景图

12号轨交 顾戴路站 | 10万平方 绿地公园 | 多中心 商业配套 | 一级幼教 双语学校 | 1：1产权 私家车位 | 环保社区 健康生活

VIP 021 **3422 5888** 接待中心 万源路932号(近古龙路)

投资商：上海城开(集团)有限公司 开发商：上海万源房地产开发有限公司 销售代理：上海城开上海城开房地产经纪有限公司 广告主体：锦江广告

130万m²
国际领秀生活城邦

徐家汇商圈的繁华璀璨、万源城园的国际交响、万源城百万城邦的国际品味，已经使万源城成为上海西南三足鼎立的黄金生活圈。城市精英阶层，凭借对都市繁华天生的领悟，纷纷汇聚于此。一个都市上流人士国际社交圈正破茧而出。万源城以超凡远见，顺应时代发展，6大主题街区逐一落笔上海城市中心，令每一步光辉印迹，都与国际接轨。

2.3万m²社区商业 / 便捷生活

梅邨雅享万源城百万休闲商场：外部：集物休闲的南方商城、麦德龙、芝芝酷餐饮特色街；内部：2.3万m²乐斯生活会馆、海兰进口奇品、酒吧、家居、国际早教品牌、健身机构等

10万m²绿地公园 / 绿意盎然

万源城A街区规划为10万m²城市公园和总部型办公园区，面积超越家园中心绿地，是沪上西南最大社区型城市绿地。南部紧邻七宝万源城，北面为万源城、邻漫，地中海风情园林与西班牙风格物业建筑呼应。绿地鲜氧新鲜，别墅级美景尽收眼底

公办一级幼儿园 / 对口入学

创办于2009年的万源城幼儿园，是教育局直属公办幼儿园。位于万源城小区内，共12个班。环境幽雅，设施完善，教师队伍专业。2011年被评为上海市一级幼儿园。优格的办学条件和服务，已成为家长们的首选幼儿园

中环核心区域 / 毗邻轨交12号线

梅邨位于许昌路、新闸路交汇点，毗邻中环、沪闵高架、虹桥机场和徐家汇可快捷到达。距离12号线虹桥路站(在建中)约300米，12号线沿线跨上海7大主城区，19个换乘站，享受快捷轨道交通

温馨两房　2房2厅1卫 | 建筑面积约72m²

- 三卧舒适，创造舒适开放的生活情调
- 南向舒适朝向，为客厅带来充足的阳光，宜居舒适客厅，休闲品茗
- 主卫为全明通风设计，明亮大面积设计，收纳、储藏，享受舒适沐浴
- 卧室空间深比例协调，使得卧室和入户空间流畅有序，有新意

时尚三房　3房2厅1卫 | 建筑面积约91m²

- 独立的就餐区，体验不凡生活格调
- 家居功能舒适设计，自然简单实用舒适
- 舒适私密空间，更多自行空间，更多生活情趣
- 精心设计多重储物空间，使整个居室干净整洁有序又从容

72－91m²精装现房 限量发售

Contents 目录 2013.10

05 青·Info

速递 / 酷秀

10 青·Point

特写 / 生活定制学

身着量身裁剪的定制衣，脚蹬自己选型挑料的定制鞋，完全不必担忧会遭遇撞衫的烦恼，就算走在第五大道，考虑的也只是因为太潮而增加了多少的回头率；悠闲地走在梧桐飘零的林荫小道，手里拿着亲自撰写的定制书，自己的故事念起来似乎腔调十足；偶然发现，途经的电影院里正在热映那部讲述旅行故事的定制电影，不妨就约上三五好友，来趟说走就走的定制旅行……

12 定制旅游 呼朋唤友去度假
14 潮鞋定制个性化指南
16 定制电影：戴着脚镣跳舞
18 让每段曾经成为永恒
20 定制故事 天马行空由你
21 定制生活，千奇百样
23 潮流 / 集装箱变身魔盒
24 潮流 / 指尖的舞蹈

25 | 青·Fashion

26 “吃货”特搜 / 会呼吸的午后时光
28 魔幻厨房 / 五星级英伦下午茶DIY
30 小虾抠店 /咖啡与萌宠作伴的惬意时光
32 美容院 / 手部SPA自己做
34 地图 / 小时代里的大上海
36 旅行社 / 青藏线，骑回十八岁
39 丽婴坊 / Let’s make friends

41 | 青·People

41 人物 / 贺嘉颖：镜头下的留学微记录
44 人物 / 严晓的公益梦
47 校园

49 | 青·Columns

49 科普 / 酸碱性食品理论有多不靠谱？
50 职场 / 企业和个人发展的101℃定律
51 礼仪 / 商务男士的领带时尚
52 育儿/ 小鳅学英语

53 | 青·Public

53 演出
55 风采榜
62 小虾娱乐厅
64 漫画

青·Info

全国35个城市一卡通本月实现互联

据《新京报》，10月底，天津、沈阳等18个城市将加入一卡通互联互通平台，联网城市市民可持本地公交IC卡在其他联网城市刷卡乘坐公共交通及进行其他消费，并享受当地刷卡优惠。加上之前加入的17城市，全国共有35个城市一卡通互联，其中不包括北京、广州，因其发卡量较大，涉及领域较多，系统改造复杂。而上海早在2012年7月已加入。

点评：听说有些银行卡也能直接当做交通卡用，坐等IC、IP、IQ卡，统统变成一张卡。

新旅游法本月施行 乱涂乱刻可拘10天

据《钱江晚报》，由于在旅游活动中，时常有旅游者不顾及社会公共秩序和社会公德，在名胜古迹、文物上刻画、涂污。为此，10月正式实施的新《旅游法》规定，对于刻画、涂污或者以其他方式故意损坏国家保护文物、名胜古迹的行为，可处警告或200元以下罚款；情节较重的，处5日以上10日以下拘留，并处200元以上500元以下罚款。中国式“到此一游”可望画上休止符。

点评：切记不要以身试法，瞧瞧花果山那只猴子，情节恶劣，被拘留了500年……

一男子血液检出鼠药成分 疑吃烧烤所致

据《常州晚报》，江苏常州的王先生一年前出现无明显诱因的肛门、精液带血，凝血功能严重异常，治疗后反复发作。血液检测结果是血鼠药（溴敌隆）阳性，疑似鼠药间接中毒。他平时酷爱吃烧烤，医生怀疑这可能与一些不法商贩用死耗子、死猫、死狗做肉串有关。疾控预防中心专家说，这种溴敌隆成份的老鼠药，老鼠吃下去后会渐进式中毒，一般在10天后才死亡。人吃了含有老鼠药的动物肉后，一般不会出现严重的急性并发症。

点评：上联：鼠肉穿肠过，下联：鼠药肚中留，横批：远离烧烤！

菲特致上海受灾:课堂遭水漫，公交成“潜艇”

据报道，台风“菲特”近日携风裹雨狂扫上海，防汛部门发布今年首个防汛防台红色预警。罕见的大暴雨导致道路严重积水，上海多处被淹。在上海同济大学，水不仅漫进课堂，让学生遨游在“知识的海洋”，楼梯也俨然成为水帘洞。上海松江一铁路隧桥，由于地势低洼加上河水倒灌，在马路中央，一辆两米多高的公交车被水淹没，最开始还能露出车顶，后已经完全被淹没。网友戏称上海首辆“公交式潜艇”在暴雨中成功发布。

点评：台风是怕怕屁股“菲”走了，上海女婿的肩头担子却重了，碰上这阵仗，光有车有房有啥用？关键时刻还得有船才行啊！

上海现奇葩公司：在单位说五次上海话就开除

据中国之声《新闻纵横》报道，近日，微博上一位叫“老妖左小二”发的一篇微博引起了巨大的争议。他展示了一张照片，拍的是某公司的员工手册，其中明文规定，不论是否办公区域，不论是否办公时间，只要一个月在单位说上五次上海话的，一律辞退。最关键的是，这偏偏是一家位于上海的公司。

点评：小编这是分分钟都会被开除的节奏啊！拜谢本单位的不辞之恩。

巴西“土豪”养7只老虎当宠物

据中新网，巴西的一个家庭已经不满足于饲养猫狗作为宠物，而是饲养了七只老虎。主人Aryas Borges最初与老虎结缘是因为拯救了两只在马戏团处境恶劣的老虎。老虎就像他的家庭成员一样，和他的三个女儿一起吃饭、洗澡、玩耍，从小一起长大。如今这些“大猫”在他 的家里生活得非常快乐，和他的家庭积累了非常深厚的感情。这种猛兽在他们面前展现出难得温柔的一面。

点评：土豪诚可贵，小命价更高。老虎一咆哮，撒丫赶快跑！土豪，我们还是不要做朋友了吧……

行动你的创意

儿童睡衣标签上印上二维码，手机一扫，睡衣就能给孩子“讲故事”；竹子做框架的自行车；艺术家马良将摄影器材、服装、睡袋等装入“移动照相馆”，用传统老照相馆的方式，给参观者提供一面镜子……经过重新改装，40个集装箱如同“魔盒”般展现出上海青年的创意智慧。

2013年上海多了一个“岛”——创意岛，年轻人可以在这里体验互动，原创的青年艺术家可以在这里交汇思想，新兴的创业团队可以在这里启航……

ECUPS

永久
Cafe

关于睡眠的那些东西

编辑 | 陈君

1

欧姆龙非接触式睡眠计 HSL-101

HSL-101的特点在于能够以不接触身体及被子等的状态进行检测。利用电波传感器，以微弱电波来捕捉距离传感器1.5m以内的人的动作(翻身及胸部动作)，由此判断是处于睡着的状态还是醒着的状态。

放于床边，测量睡觉状态，并帮助你管理好自己的睡眠。晚安!

2

Felissimo面包造型睡眠用品

日本人气邮购公司Felissimo近日发售了四款面包造型的睡眠用品，包括朱古力面包及抹茶馅饼睡袋、厚切方包床垫和忌廉槟座垫，随每款附有一张颜色毛毯，让用家摇身一变成面包上的馅料和果

3

NIGHT NIGHT 沙漏灯

用沙漏灯陪伴入眠的夜晚，丝毫也不逊于听着嘀嗒的柔软时光电台。LED的灯光柔和梦幻，节能环保是促进睡眠的最佳光线，奶白色的底座内置电路系统15分钟自动熄灭。

4

AcousticSheep SP4LM SleepPhones

内置蓝牙耳机的头巾，让需要音乐伴奏入睡的人获得更舒适的体验，蓝牙耳机一次充电可使用6-7小时。

5

TANITA 健康睡眠扫描床垫

当人躺在上面，可测量其脉搏、呼吸频率等信息，并将结果储存在SD卡内，待连接到电脑上，再用专业的软件读取分析，生成睡眠质量报告。

青·Point

生活定制

文 | 陈君 盛夏 蔡娴 杨骁希

身着量身裁剪的定制衣，脚蹬自己选型挑料的定制鞋，完全不必担忧会遭遇撞衫的烦恼，就算走在第五大道，考虑的也只是因为太潮而增加了多少的回头率；悠闲地走在梧桐飘零的林荫小道，手里拿着亲自撰写的定制书，自己的故事念起来似乎腔调十足；偶然发现，途经的电影院里正在热映那部讲述旅行故事的定制电影，不妨就约上三五好友，来趟说走就走的定制旅行……

这并不是什么梦境，也不需要掐自己的手臂来证明它的真实性。不必耗费太多的财力物力，你就可以为自己定制这般随心所欲的生活。

从衣食住行，到娱乐消遣，"定制"已悄然成为了人们生活中的"香饽饽"。尤其是在这个张扬个性的年代，人人都希望自己是与众不同的，这就是为什么诸如"我的生活我做主"这类被用滥的广告词仍然受到商家的青睐，而且，哪怕听到耳朵生茧似乎你也不会对此厌烦，因为"定制"服务对商家企业自身也颇为受用。他们用定制的独特方式宣传自己，进而为消费者提供感同身受的定制服务，没有人会拒绝被当成"王子"和"公主"，而"定制"恰巧就能提供这样的途径。

起源于伦敦萨维尔街的"定制"一词，曾是只为温斯顿·丘吉尔、纳尔逊勋爵、拿破仑三世这样的大人物而专门服务的，如今，只要你乐意，生活中随处都可以享有这样的待遇。与传统意义上的"高级定制"不同，它不再是奢侈的代名词，转而屈尊降贵般地委身平民化领域，为"个性化"代言，却依然凭着自己的"独一无二"维系着"高端洋气"的矜持。

早前，由美国乔治华盛顿大学预测的"改变未来的十大科技"中，电子产业的"个性定制"名列前茅，这样的判断依据源于市场的变化趋势。正是社会消费水平的提升以及对价值判断的差异化让"个性定制"应运而生，而为迎合消费者，商家显然会在"个性化"上动足脑筋来满足他们的不同需求。其实，这从现今大热的DIY上就可看出些端倪，它的关键词同样是"个性"与"定制"，可以说，它们有着异曲同工之妙。

对越来越追求生活品质的都市人来说，定制这门学问完全可以被列为生活大学的一门必修课程，如果你还只是个对此一无所知的校园新鲜人，没关系，还来得及，我们接下来的这节课要讲的就是：享受生活，从定制开始！

定制旅游 呼朋唤友去度假

跟团游，伤心又伤钱，景点还没看清，就被导游赶着上车去购物了。自由行，玩是玩尽心了，可是订机票酒店、安排行程、包车‰‰光是前期准备就要费心好几周，太累人。最近，就有旅行社推出了定制旅游，以旅游者为主导进行旅游行动流程的设计。这样一来，你要做的仅是付钱，剩下的就让别人去操心吧，然后就是等着日子一到去游山玩水了。

真正的“跟着感觉走”

刘小姐今年9月份去了长白山玩，向来自由行的她这次选择定制旅游，“把自己从行程安排中解放出来吧”。

“以前不喜欢报团，一是人太多很嘈杂，景点玩得也不深入都是走马观花。二是购物自费项目太多，去吧浪费钱，不去吧浪费时间。还有一点，团里面的团员和我们不是一个年龄段，想法不一样，玩不到一起。”所以，定行程再麻烦，刘小姐宁愿自己做攻略，订机票、订酒店。“后来，听朋友介绍说可以定制旅游，就去试了试，一试还挺成功。”

“我把预算告诉了对方，对方立马调出一条线路的规划，包括费用，每天的行程设计还有酒店。”方案中的酒店不是很合刘小姐的意，可以马上更换。从方案的选择到最后确定，只有短短2个小时。

不要以为2个人就没有导游了，刘小姐的这次旅行还有一名专业的导游为他们讲解。“因为我比较喜欢摄影，到了长白山，处处是景，步步是色，我们上山的路走得非常慢，导游不但没有催我们，反而告诉我们哪里拍好看，摆怎么样的POSE照片效果好。”一路上有了导游专业的讲解，整个行程更加丰富多彩，导游还带她们去了他家里，真的是吃到了当地人的风味菜肴。4天的行程，让刘小姐非常满意。“不过，现在这个项目推荐的线路比较少，基本都是在国内的，如果有更多的线路可以选择那就更好了。”

点餐式的旅行方式

定制旅游在国外是一种非常流行的旅游方式，旅行者根据自己的喜好和需求定制行程的旅行方式，这种模式特点就是弱化了或者去除了中间商，能够给旅游者带来最个性化的服务。

根据“锦江旅行家智库”的统计数据显示，随着休闲性、体验性等现代元素渗入，以家庭为单位的个性化旅游定制为代表的小众旅游正悄然兴起。 2013年上半年，在锦江国际集团官方网站“锦江旅行家”的预订出游数据中，家庭型出游人数占总出游人数的67.38%，且出游需求越来越多样化，对目的地酒店、游览、餐饮的要求亦越来越高。行程舒适度、行程规划和安全保障是家庭出游游客在选择旅游产品时考虑的三大因素。

“呼朋唤友”应运而生了，两人即可成团的小众游，可以是一家三口，也可以5至8人自发结伴，游客自行选择目的地、出行方式、住宿标准、旅游时长等，旅行社则根据其要求规划安排，核定报价。游客也可以根据旅行社的既有线路增减景点、调整行程。相比较于以游览观光为主的常规旅行团，游客有更多的时间和机会慢慢体验当地的人文特色、风土人情、生活习俗，和家人朋友在青山绿水间谈笑风生，真正地做到随心而游。“一般旅行团都是起早贪黑的，参加呼朋唤友这个品牌的旅游，早上几点起由你自己决定，如果一天玩累了，晚上的项目也可以取消，直接去休息，真正是一个放松身心的度假。”上海旅行社的工作人员介绍。虽然，与一般的团队游相比，私人定制游通常都花销不菲，但在目的地选择、时间安排、服务专业性等方面具有独特优势，而这正是未来旅游业的新方向。 定制旅游的出现也符合今年十一出台的《旅游法》的规定，规避了在旅行团中最常见的自费项目和购物的问题。定制旅游也更符合年轻人的胃口，也能抗击电商对传统旅游的冲击，吸引更多工作稳定有一定经济实力的人来报名。

目前，该品牌推出了千岛湖低碳环湖骑行休闲游、最炫民俗风呼伦贝尔大草原、欧洲风情满洲里游等路线。

“呼朋唤友”游贵州

推荐：黔东南苗侗风情体验5日游

这条线路的全称为◆贵州黔东南"最炫民族风"苗侗风情深度体验五日游□，有别于贵州常规线路，该行程将带着游客深入全国最原始的苗、侗聚集地，寻找大山深处被遗忘的民俗风情、自然美景，名副其实的◆最炫民族风□。行程用餐由导游推荐当地特色，游客自行点单，不选用团餐的美食体验才不留遗憾。

“呼朋唤友”游北京

推荐：北京精品纯玩双飞5日游

不喜欢大部队的节奏和行程，那么就让这个4人成团、12人上限的精致小团带你开启古都舒适专属之旅吧。

除了参观天安门广场、游览故宫紫禁城，此行还将带游客登上万里长城精华所在慕田峪长城，赏山峦起伏，林木葱郁；游览清代保存最完好的王府花园恭王府，深刻体会◆一座恭王府，半部清朝史□的含义；乘船通往颐和园，换个视角欣赏北京的古韵今风。

此外，还有一整天的自由活动，尽情DIY你的旅行计划吧！比如什刹海、三里屯、798等街区闲逛，品味独到的京城韵味，品尝老北京小吃，也可以到西单或者王府井大采购一番。

Tips

线路先览

“呼朋唤友”游千岛湖

推荐：低碳环湖骑行游

这是一条为自驾游爱好者定制的行程，游客预订好度假产品后，在旅行当日自驾前往千岛湖，车程约4小时。下午便能开启千岛湖环湖骑行游，这里有山地自行车、亲子双人自行车、城市单车，双人的休闲观光自行车等各类自行车，游客将有机会探源千岛湖36条溪流。

第二天睡到自然醒，用罢丰盛的早餐后，前往森林氧吧自由活动。漫步砾石浅滩、过独木险桥、荡摆秋千吊床、观千叠瀑布、闻森林馨香、听松涛鸟鸣泉音，感受一分山野的灵气。

潮鞋定制个性化指南

说起定制，你是否立刻想到了Chanel、Dior、Hermes这些大牌？限量稀有、昂贵奢侈、漫长等待，似乎成为了它的代名词。对许多人而言，定制仿佛只有王室贵族、百万富翁或者是明星名媛们才有福享受，普通人只好望尘莫及。但近年来，越来越多的定制产品也开始面向普通消费者，让平民老百姓也能玩转定制，IDX爱定客正是其中的一家。

3分钟定制潮鞋

装在披萨盒里送来的鞋，可以挂在墙上做装饰的“壁鞋”，电视剧《小爸爸》里文章穿着的同款“超人”英雄鞋……IDX爱定客是一家专为个性化定制鞋而诞生的品牌，也是一个C2B模式的网站。点开官网几乎可以找到各个品类的鞋：内增高、休闲鞋、篮球鞋、跑鞋、高帮靴、短靴……在这个专门提供定制设计服务的潮鞋平台，你可以任意选择鞋款后进行自由颜色搭配和个性涂鸦设计。据了解，爱定客的定制分为两种，一种是材质和配色定制，从大面积的鞋身、鞋头、鞋面，到细节处的鞋舌、鞋眼、鞋带，都有着各式各样的材质以供选择，例如帆布、反毛皮、漆皮和特殊材质等。还有一种是图案定制，即涂鸦鞋定制。用户上传自己的画作和喜爱的图片或拍摄的照片，不下3分钟，你就可以设计出一双全球独一无二的专属于你的鞋。

爱定客的CEO党启元告诉记者，与定制服饰相比，定制鞋的工艺要求更高。光是楦头的制作，他们的团队就搜集了数千名亚洲人的脚型数据，花费了整整32个月来研发。之所以选择这个成本高、难度大的鞋类定制，党启元表示，因为原始基金投资方是鞋业起家，而且当时也没有别家在做定

制鞋。

网络定制的概念已不鲜见，只是目前真正实现快速交货的模式还未曾出现。像Nike、Adidas 等品牌的定制鞋，动辄就要上千元不等，不等上个把个月还不一定能收到，而爱定客却提出了“7天内发货、高品质保证、平价销售”的大胆承诺。在官网上随便逛一圈，你会发现，定制一双鞋基本在200—400元之间，价格的确是相当亲民。得益于合伙人的鞋业从业经验，爱定客也拥有了一套自己专属的供应链，配合柔性化的生产，网络后端与工厂直接对接，把整个生产环节掌握在自己手里。据了解，一双鞋从消费者下单到工厂开始生产，基本只需3个小时左右。

全民皆设计师

在爱定客的公司，每个员工都是新鞋的第一批试穿者，他们要为试穿的每双鞋书写一份严格的试穿报告，一双定制鞋的新款型往往要打好几次版才能“呱呱坠地”。当品质得到保证后，自然也降低了退货率。爱定客的网站虽然承诺可以30天内退换货，不过自上线以来，退货率还是很低的。党启元说，消费者在设计时投入了许多时间、精力和感情，所以每双生产出来的鞋都有其独特的意义存在。

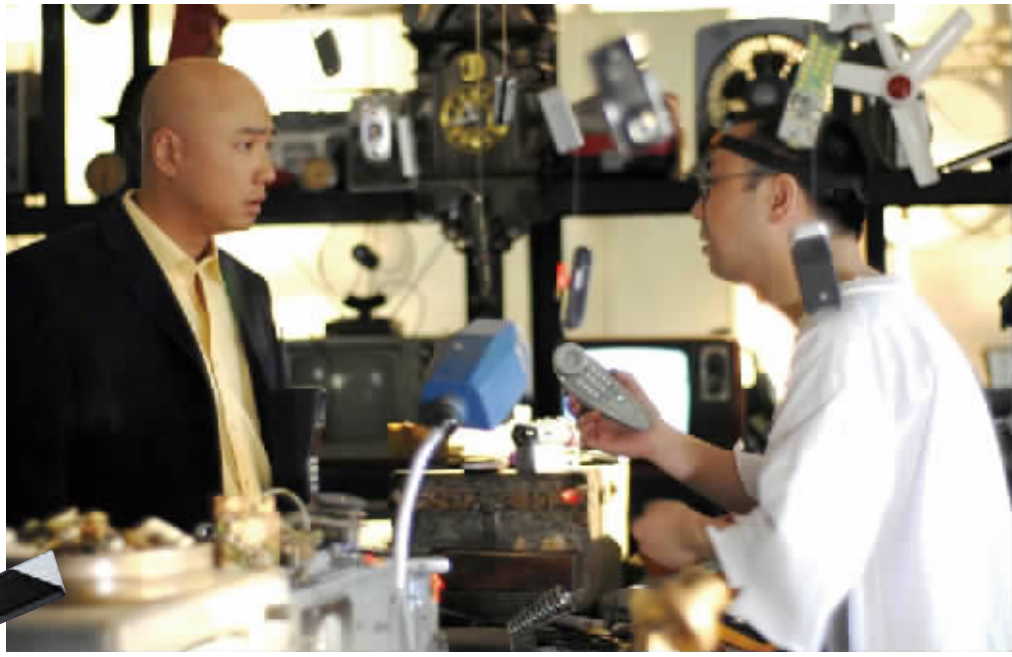
严格的说，IDX爱定客并不是传统意义上的B2C电商，在它的平台上，拥有自然流量的顾客、设计师、以及大量图片资料库，可以说融合了B2C、B2B、D2C、O2C、C2C甚至SNS这些模式的特点为一体。

据了解，爱定客目前与数百位设计师合作，刀刀、张小盒等知名设计师的身影都曾出现过。党启元说，爱定客与设计师的合作方式是销售分成。也就是说，设计师只需提供原创设计图，并没有其他的风险；而对爱定客而言，就是把这些设计元素融入到鞋子上去，并完成生产销售。设计师们通常都有自己的圈子和自己的粉丝，通过与爱定客的合作，一方面让设计师拓宽了设计品类，有助于其品牌影响力的延伸，因为实物产品可以加强设计师与粉丝之间的互动；另一方面也丰富了消费者的选择，对塑造其品牌形象有一定的帮助。

设计师平台的成功，也让党启元看到，这种形式可以进一步放开，即由爱定客搭建一个平台，让更多的独立设计师甚至是普通群众也能在这个平台上展示自己的设计作品。10月15日开始，爱定客的“全民皆设计师”活动正式上线。无论你是设计师、艺术家，还是摄影师、插画师，甚至只是一个热爱创作和分享的普通人，每个人都可以在官网开一家属于自己的设计店铺，展示自己的个性设计，并享受销售分成，真正实现了全民零成本创业。成为IDX的签约设计师，并拥有自己的个人页面后，真正的销售就开始了：每销售出一双设计师特别款的鞋子，该设计师都可以获得该笔订单的部分金额作为销售提成。也就在这个当下，你自己的专属品牌也就此诞生了。党启元透露，IDX爱定客目前已经成功开拓美国和日本市场，“只要你足够强大，你的作品就有机会被全世界的人见到”。除了“全民设计”，爱定客还新增了不少定制品类。9月中旬，“定制手机壳”已上线，10月开始还能定制T恤，未来还会扩充到成衣、箱包、马克杯等。党启元说，爱定客一直以来都以“展现每个人与生俱来的天性”为己任，“IDX”这三个字母的合成并不是随机产生的，“I代表我，D代表IDEA爱创意、IDSIGN爱设计、IDENTITY爱个性，X代表UNKNOW未知数、CROSSOVER跨界”。在IDX爱定客提供的平台上，相信每一位爱创意、爱设计、爱个性的人都会有一个展示自我、定制个性潮流的机会。

定制电影：戴着脚镣跳舞

《爱情呼叫转移》是由一部手机引发的12段情缘，《爱情左灯右行》里广汽本田成了触发故事的主角，《偷天换日》则简直成了MINI Cooper的个人秀场‰‰这些影片中商业广告的痕迹再明显不过，却又并不能定义为我们所熟知的◆广告植入□，没有层出不穷的品牌扎堆，而是将一个主体广告巧妙又自然地融入到剧情中去，可以说，整部电影就相当于一个大型广告，它有一个高端洋气的名字，叫做◆定制电影□。



中国移动定制电影《爱情呼叫转移》

从头到脚的量身定做

“定制电影同时具备了‘电影’和‘广告’的属性。但它首先是‘电影’，要讲一个好故事，表达一种有共鸣的情感，塑造一个或一群打动观众的人；其次伴随的是‘广告’，也就是传达客户需要的品牌理念或产品信息。”作为《爱情呼叫转移》、《命运呼叫转移》、《爱情左灯右行》等较为国人熟知的国产定制电影制作方，派格太合环球传媒的副总裁沈婷昭对于“定制电影”的概念给出了这样的解读。在她看来，做一部成功的定制电影有时候要比做一部纯粹的电影更具挑战。因为不仅要保有电影本身的艺术性，还要兼顾客户的需求，“这就像是‘戴着脚镣跳舞’，而且是一副水晶脚镣，让你不那么自由，但有才华的舞蹈家，却可以让她变成璀璨的道具。”

同样是商业片，普通观众可能无法清晰地分辨“定制电影”和“广告植入”的区别。沈婷昭说，这其实就是一个主次问题，“传统的植入，往往是一部电影编剧写完了剧本，交到制片人或销售部门手中，他们拿着成熟的作品去找客户，看哪些产品可以植入。而定制电影是专门为产品本身进行剧本研发。这种量身定做是作品从选材到故事、人物、桥段的设计都自然而然围绕‘她’，显然比后天的植入更高端更天衣无缝。”

以《爱情呼叫转移》为例，中国移动希望通过电影来传播自己的口号：移动改变生活，他们甚至拒绝在电影中出现品牌Logo。于是就有了这样一个故事：一个男人通过一部神奇的手机结识了各型各款的女人，借由有趣剧情为影片赢得了高人气，也让“移动改变生活”的理念潜移默化地进入观众的认知里。

作为一部总投入不超过1000万的小成本电影，《爱情呼叫转移》却从娱乐新闻、电影观众当中获得了数以亿计的媒体传播量。以至于中国移动最后在做广告效果评估时，甚至不知从何下手，因为定制电影的传播效果超乎想象。究其成功原因，沈婷昭将其归结为四点“一部好看的电

影、符合市场需求的类型、大牌明星的出演、全媒体覆盖的整合营销”。显然，制作方派格太合把最主要的创作精力放在了对影片本身的打造上，而不是对产品的刻意宣传。这种聪明的方式，一来确保了影片的质量，二来也避免了观众对“看广告”的抵触情绪。沈婷昭认为，重点是要掌握好这个“恰到好处”的度，“其实观众是很宽容的，或者说，适应性很强。电影的创作还是要以艺术性为先，比如一个好的故事，动人的人物设定等，只要在电影最基本的方面上让观众觉得满足了，他们就不会过多去计较你在某个酒店拍了太多场戏，某个品牌的车出现太多次，电影主角说了太多的广告语。”

虽然不乏成功案例，但定制电影在国内还只能算是个“非主流”，它在实际操作上依然会遇到很多困难和不理解。比如，与客户理念达不成一致似乎是定制电影最常遇到的问题。“不少客户在开始沟通的时候还很理智，会说，‘我们不要求露出的时长，我们最在意的是理念和品牌的贴合，最注重的是品牌精神的体现’云云。那时你还很高兴，心想真是找到了知音。但往往实操起来就又回归到初级阶段，这个必须要，那个必须加，再后来跟你数镜头，完全不在意体现出的效果好坏。这无疑会影响电影的品质，事实上对于定制方也不一定会是最佳效果。”沈婷昭将投资方和制作方的微妙关系比喻为“结婚”，两者之间需要有相同的的价值观，一致的创作理念，以及都要以好作品为终极目标，再加上足够的资金、足够的研发时间，才可能孕育出一部称得上是“好”的定制电影。她希望这不仅仅是理想。

定制只为寻求“适合”

就沈婷昭而言，不仅仅是商业品牌，从城市、企业、产品，甚至到个人，都可以来做定制电影。国内外也的确不乏各个门类的定制电影，比如，为城市定制的有伍迪•艾伦的《午夜巴塞罗那》、侯孝贤为巴黎拍摄的《红气球》；拳王的自传影片《尚格云顿》、为贾登•史密斯量身定做的《功夫梦》；为北京奥运会定制的《永恒之火》，甚至包括最近“新梦想”的《中国合伙人》……

“如果一定要问什么适合定制电影，我想应该是客户想明白自己的诉求就是最合适的。”对于新的定制电影计划，沈婷昭透露，派格太合正在制作《爱情呼叫转移3》的剧本，预计明年拍摄。

Tips 电影之外的影视定制

动画片

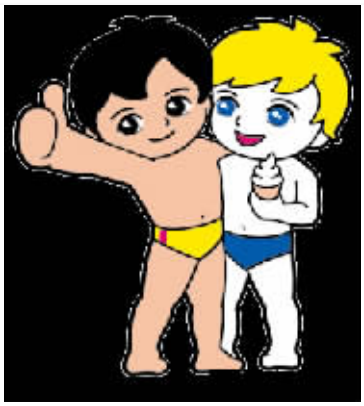
《大力水手》

《大力水手》是为Popeye牌菠菜罐头定制的。凡是看过这部动画的人，应该都会记得这个经典场面：每当遇到危难时，这位名叫Popeye的水手就会拿出菠菜罐头，像打广告似的说：◆我很强壮，我爱吃菠菜！□这部动画片让该品牌的菠菜罐头上涨了30%的销量。

动画片

《海尔兄弟》

《海尔兄弟》就像是中国版的《大力水手》，这部动画其实是为了推销早期的海尔电冰箱而做的广告，动画片的主角海尔兄弟就是海尔集团商标上的卡通形象。



电视剧

《无懈可击之美女如云》

这部讲述都市白领女孩的青春偶像剧是联合利华为宣传旗下的某品牌洗发水而定制的电视剧。剧名直接就把广告语融入了其中。

电视剧

《丝丝心动》

作为联合利华的竞争对手，宝洁也不甘示弱，紧随其后也拍了部洗发水的◆宣传片□。剧中，女主角时不时地就会强调一下品牌的名字，也不管符不符合剧情。让观众有种◆不是在看电视时顺便看广告，而是在广告中间插播电视剧□的错觉。

让每段曾经成为永恒

一个人、一张照片、一面镜子、一座桥‰每一个事物，都有属于自己的故事，他们，或者它们的故事在你看来可能波澜不惊，不够吸引人，但对于他们（它们）本身，却是最值得留存的东西之一。有的人善于讲述自己的故事，但有的人虽然内存丰厚，却不知从何说起；有的事物它的故事已经被人们说烂了，但有的却依然在寻找着自己的故事，或者，它的故事依然飘荡在传说中‰

让每一个故事都能跃然纸上、永久保存，定制一本只属于自己的书，书中只讲述你的故事，你想过吗？

用照片诉说你的故事

打开相册，翻看一张张泛黄的照片，回忆着每一张照片背后所发生的事情，脑海中重现照片背后或热热闹闹、或悲喜交加的那时那景……这种曾经最浪漫的回忆往事的方式一度由于数码相机的出现而被许多人忘却。数码相机的诞生使得照片变得不再弥足珍贵，而数码相机内存卡容量的发展也让很多人养成了拍完即忘的习惯。直到多年后，某一天我们突然发现因内存卡损坏而丢失了几年来的无数照片时，才最终领悟到印照片的重要性。

当然，我们并不是为了驳斥数码相机的存在，只是有的时候不得不承认，翻看泛黄的照片确实比在电脑上浏览照片更带感。而那些经过有心人悉心整理、每一张照片边上都被留下简单图说、并被精心装帧和度身设计的相册，不仅脱离了相册本身的功能，更有了讲述故事的能力。

从结婚后的第一个结婚纪念日开始，连续三年，灰灰每年的这一天，都会收到一份来自老公的礼物——一本汇集了一年来两人生活点点滴滴的定制相册。虽然相册里的每一张照片灰灰都不会陌生，但是经过细心的编排和丈夫亲自设计的图说，每年收到这本相册的时候，灰灰总是会在细细品味每一张相片后的故事的同时被感动到热泪盈眶。

在淘宝网上搜索“定制相册”，你会发现如今定制一本属于自己的相册已然成为了一件简单易行的事情。爱情记录、宝贝成长日记、毕业纪念册……各种品类繁多的纪念册让人目不暇接，而其制作方式也分为全印刷和半手工两种。

灰灰收到的定制相册属于全印刷类，成本较高，但是可以留存的时间也更长，同时，相册中的照片由于经过特殊处理后和相册融为一体，因此随着时间的流逝，泛黄老旧的可能性会较低。买家只需要挑选喜欢的相册，并提供合适的数码照片以及配套的文字并发送给卖家，几天后，相册便能制作完成。这样的一本相册，配上简单的文字说明，与其说是简单的相册，更可以说是一本讲述属于灰灰和老公自己的故事的相片书。

而另一种半手工相册则更注重了DIY的性质。买家除了可挑选自己喜欢的相册外，更可以挑选如照片扣、写字笔，以及各种装饰用的小物件，在空白的相册上自己随心排列照片，亲自写上想写的文字。对于许多学生族和年轻人来说，这样的DIY方式不仅更经济实惠，更多的是一份制作过程中所拥有的心情。

不论是哪种方式，品味美好回忆的心情总是相似的，当时光流逝，再次翻看架子上那一本本曾经用心制作的相册，其中的滋味，或许只有当事人自己才能体会。

每段曾经都可以是一本书

有人喜欢用相片记录生活，有的人则喜欢用文字，用相片记录的生活纵然生动活泼，但细腻的文字也有一番独特的魅力。于是，既然可以定制一本属于自己的照片书，那么，一本集合了自己一段时间以来的心得感悟、只属于自己的文字书是不是也可以存在呢？

博客书、微博书、纪念册、小情书……在搜索引擎上输入“定制书”，你可以获得好些个品类。虽然名号不同，但是这些定制书的原则相同——为喜欢用文字记录生活，或者希望留存一些文字上的回忆的人提供定制属于个人文集的服务。

网店“印藏时光”就是提供个人图书定制服务的卖家，店主inker88告诉记者，从2009年开始，网络上便出现了定制个人图书的服务，而“印藏时光”也是在那一年开张的。刚刚开始，了解这一服务的人很少，并且人们对于店里动辄上百元的定制图书感到很莫名。直到近两年，随着各种定制服务的发展，私人定制成为了一种流行趋势，人们才逐渐接受了这一定制私人图书的服务。消费者只需要提供希望放在书本中的文字，并大致说明想要的风格，选择好书本使用的纸质，就可以等着属于自己的书诞生了。目前，“印藏时光”平均每个星期都能接到5到8个个人定制图书业务，虽然业务的量不大，但较之几年前已经有了极大的提高，尤其在每年的毕业季和每年年末，生意会特别好一些。

“印藏时光”曾经接待过一对即将举行婚礼的小夫妻，夫妻二人从高中开始恋爱，这段恋情经过了两地相隔的大学时光和毕业后的两城生活，最终，经过十年的努力，两人终于在杭州定居，这场爱情马拉松也终于走到了终点。为了纪念这一段漫长而波折的爱情旅程，小夫妻俩整理出了十年来两人所有的情书和短信，在“印藏时光”里将其汇集成册，成为一本只属于夫妻二人的永久纪念，同时，两人还制作了配套的书签，在婚礼当天发放给每一位来宾。

Inker88说，在每一个和“印藏时光”类似的商店里，都不乏这些浪漫的小故事。其实，每一个人都可以是自己生活的作者，你的微博、你的博客、你的日记、甚至是你和另一半每天交换几十条的短信，每一段留下了你生活痕迹的文字都可以放进你的个人图书中，经过专业人士的排版和装帧，最终成为一本真正全世界限量发行的私人定制书。

定制故事 天马行空由你

你知道的故事哪里来？小时候爸爸妈妈讲给你听，大一点自己识字了就自己看，后来电子产品的发展，广播、电视、网络，每天你都能知道各式各样的故事。可是，你想过把自己的故事写下来，卖给别人吗？现在，就有人在网上开了一家店，你可以定制自己的故事大片，让有感觉的人为它买单。

卖定制故事的小店

这家网店名叫“CY故事”，其货架上陈列的200多个故事，关于爱情、亲情、友情、理想、旅行，都是网友们真实经历的生活故事。

店家是位80后文艺女青年。一开始她只是想开一家“聊天”的网店，听别人讲讲自己的故事，后来觉得既然每个人身上都有不同的故事，为什么不卖故事呢？她说：“这个世界上每天那么多人来来往往，常常以为自己生活的圈子就是整个世界，其实，很多人活着的方式，可能我们永远也不会知道。所以，就卖故事吧！”

短短一个月时间，这家“卖故事”的店就开起来了。店家介绍，出售的故事都没有任何形式的实物发货，也不会讲给你听。你看完了故事之后，觉得喜欢，感动了、笑了、有共鸣了……都可以支付一块钱，为你从本店得到的任何感觉以及原创买单。如果不想支付，也没有任何规则去限制你，一切全凭内心。在这里，你只需用最简单的思维方式来思考，暂时忘记复杂的社会。有人会问，买了故事有什么用呢？店家调侃说：“我不知道有什么用。看书有什么用？听音乐有什么用？看电影有什么用？谈恋爱有什么用？”

除了卖原创故事外，网店还设有寄存区，用来寄存网友自己写的真实故事，编辑后放在网店托管出售。卖出去的寄存故事，八成的收入会返还给作者，网店扣除两成的租金。也就是说，如果有10个人购买你的故事，店家返还8元，收取2元租金。光临故事店的人越来越多，有些网友自己有故事想分享却写不出来，店家便设了一个“故事树洞”通道，预约后帮网友写故事，与更多人分享。

> 你看完了故事之后，觉得喜欢，感动了、笑了、有共鸣了‰都可以支付一块钱，为你从本店得到的任何感觉以及原创买单。

给孩子定制个童话

除了那些带有个人小情怀的故事可以定制，现在家长还能给自己的小宝宝按照他的喜好定制有声童话。而这些私人定制在网上都能够找到。

根据幼儿专家长期对宝宝心理与行为的研究，有的网店总结出了宝宝生活中最容易出现的12个行为习惯，以此作为定制故事的12个故事模板，妈妈可以选择最合适自己宝宝的故事场景进行定制。比如说许多宝宝在睡觉前喜欢做游戏，这对宝宝的休息很不好，如果你选择了这个故事场景，网店就会要求录制有趣的睡觉故事。接着就是注册，要提交宝宝的名字及带音标的拼音标注，这样是为了录音员能更好地念准确宝宝的名字。最后就是提交订单了，大约15天后，故事录制好了，网店就会把这个故事上传到你的个人空间，你只要下下来就能听到自己定制的故事了。

最近，网店还推出了定制卡通片，把故事更形象，更受宝宝们的欢迎。

定制生活，千奇百样

你还停留在定制T恤衫和马克杯的时代？太过时了！现在的潮人们早就把眼光从购物兴趣转向了个人化程度更高的物品，包括艺术品、耳机、瑜伽垫甚至食品。

婴儿也定制，人类疯了吗

“想要金发碧眼的女婴么？我们能办到。”无论顾客想要什么样子的婴儿，只要在表格上相应处打钩，诊所就可以帮忙配好相应的基因。近日，首例定制婴儿在美国诞生，美国将可以为大众提供定制婴儿，就是可以根据顾客的要求而定制婴儿的性别以及身体特征，试图打造一个像电脑组装一样精确无比的婴儿。对于首例定制婴儿的诞生，网友及科学家对此意见不一，有的表示期待最完美宝宝的出现，而有的则觉得这违反了自然科学定律，也有人笑称美国的定制婴儿会打击到韩国整容事业。如果刚好有两位顾客的要求一模一样，那世界上岂不是会诞生出两个相同的婴儿？

左右耳不同的耳机

奥兰多市的JH Audio公司专门出售基于用户耳形设计的更舒适、更安全、音效更好的耳机。定做耳机之前，消费者先拜访一位听力矫正专家或助听中心，在那里得到一个根据自己的耳廓形状制作的硅胶耳廓模具。耳廓模具送到JH Audio公司以后，公司利用激光扫描仪和紫外线微调程序，制作出符合用户耳廓的耳机。一些人帮自己的孩子分别定制了左右耳耳机，另一些人则帮他们的宠物狗定制耳机。

NIKEiD定制独一无二的NIKE产品

消费者可以在NIKEiD.com.cn挑选自己喜爱的NIKE球鞋、服装和运动配件进行个性化设计，通过选择多种颜色配色和材质，并加入个性化的符号，设计出一款专属于自己的NIKE产品。一旦完成了产品的创意和设计过程，这件被“定制”的产品将被保存在顾客的资料库里。确认产品预订后，顾客可以在3-4周内通过免费特快专递服务在家里收到这双全世界独一无二的个性化NIKE产品。举个例子，用户可以选择制作鞋底的材料（走小路还是大街）和鞋面材料（Gore-Tex防水材料还是网眼材料），还可以选择针脚的颜色以及鞋跟的文字记号。不同尺码的左右脚？同样也是可以重新测量制作的。

定制爱车

定制您的爱车，不但能够体现您十足的个性，还可以满足您独一无二的实用主义，更可以通过个性化的汽车结识品位风格相同的朋友。现今，越来越多的世界知名品牌，如丰田SCION、宝马“MINI”、劳斯莱斯、迈巴赫、世爵等都纷纷开始了“客户定制”服务。每辆车都是不同的，每个车主的需求也是不同的，客户定制无疑会满足客户的私人需求。

据统计，多过75%的“MINI”汽车都是按照个性化定制改装过的，厂方提供了70余种选择方案，价格从200美元到6300美元不等。丰田Scion也将可选择的改装方案增加至100多种。据保时捷统计，43%保时捷911型跑车的美国买家要求个性化定制，可选方案更可达143种。

可防剽窃的定制墨水

如果在墨水里面加入你个人的DNA，然后再辅以笔迹，这签字是不是会更加安全、更有个性呢？

一家日本公司最近推出了一种可以包含使用者DNA的墨通过毛发或者指甲提取DNA并注入到墨水里面，从而创造正属于你自己的墨水。目前该墨水已经被应用到一些著写真集中，DNA的所有者再也不用担心原稿被剽窃的问题时还可以标榜作者的个性。

定制公寓

所谓定制公寓是指按照业主所想，量身定做个性突出、能反映居住者个人风格和追求的身心栖居之所。定制公寓是个人意志的物化体现，它在精神深处能满足购房者的限量情结。

在发达国家如日本，定制公寓早已出现，在1993 年出现的大阪Next 21实验集合住宅可以算得上是日本最早的定制公寓尝试。此类定制公寓的一大特色在于，居民可以定制自己想要的房型和喜欢的装修风格。公寓采用框架结构形式，可根据居住者的不同需求任意灵活地变化功能和布局。这对于一向标榜个性化的白领居民来说，无疑是一种全新尝试，而定制公寓背后所蕴藏的则是生活方式的改变——既买房子，也买生活方式。

集装箱变身魔盒

文 | 陈君　　摄影 | 施培琦

集装箱=魔盒？对，这次它不止是一个铁皮盒，还有许多创意丰富在它的里面。以集装箱为载体，把这些铁皮盒改装成舞台，报社，照相馆，自行车馆，体育房，餐厅等等各种创意丰富的展示体验内容。最近，这场魔盒嘉年华在浦东北滨江亲水平台拉开帷幕。

40个大“魔盒”的聚会

走进浦东北滨江亲水平台，各色变身过的集装箱立马映入眼帘，据主办方介绍，这次一共有40个集装箱创意变身华丽“魔盒”。打造这样一批功能齐全、时尚多元的盒子集群，旨在帮扶青年创业、传播创意文化。

在入口处的三个叠加的集装箱上，102只彩色不锈钢蚂蚁正在努力往上攀登。这组名为“向上走”的作品来自我国著名雕塑家陈志光的创作，蚂蚁们已经走过了多个国家和地区。陈志光介绍，小小的蚂蚁虽然很容易被人忽视，但它们团结、勤劳、相互支持、有自己努力的方向，很像当前生活在都市中的年轻人。蚂蚁亮相嘉年华，也是为了在青年群体中倡导奋斗向上、团结务实的人生态度。

而另一侧的艺术家马良移动照相馆是将一辆6米长3吨重的集装箱卡车改装成移动工作站，里面装载着摄影器材、打印机、服装、道具、帐篷、睡袋、发电机……成为了一个“移动照相馆”。这个“魔盒”外观布景是用简单的道具装饰，内景则包含设置摄影区，背景布置区，道具放置区等。通过这样一个临时搭建的照相馆，用传统老照相馆的方式，给参观者提供一面镜子，带领游客一起重温那些已经褪去的美好记忆，去完成一个充满浪漫色彩的梦想。

还有一个名为“CityBox”的集装箱正致力于为更多残障人士实现他们的梦想。残障人士作品，以及诸如学生创意作品、公益设计师作品，都将被放上“CityBox”的货架，营业额将被用于购买公益衍生品，部分利润将汇入公益体验平台。

夜晚的青年主题区，集装箱被改装在发光舞台上，聚集知名乐队、选秀人气歌手、法国青年电音DJ等，展现青春活力。

设计之都的大胆尝试

早在2010年，联合国教科文组织授予上海“设计之都”称号，文化、创意成为上海的又一国际名片。此次集装箱嘉年华活动既是青年展示才艺、争奇斗艳的原创舞台，也是创意设计、前沿理念的精致展台，更是时尚多元、创新锐气的城市风尚，是青年公益与商业模式长远结合的初步探索。活动结束之后，部分集装箱又“转战”港汇广场，其余的还在和徐汇、宝山等接洽落地。

Tips

特色魔盒介绍

◆集客生活馆□倡导深度旅游的理念，是一个由集装箱卡车搭载的便捷旅游活动箱，它既像房子一样进行个性化装修，又能满足普通家庭的出行需求；◆上海青年创意岛□是沪上首家青年创意互动体验平台，融合文创精品、图书和咖啡沙龙空间为一体；◆上海永久自行车展示馆□笃行DUCO竹单车倡导低碳出行，环保生活%%

指尖的舞蹈

文 | 盛夏

随手拿起一支笔，如果不用来写字，你还会用这支笔来做什么？相信对于很多人来说，转笔早已经不陌生了，尤其在学生时期，上课时、做作业思考时、甚至和同学们聊天时，教室里都不乏手中拿着笔不停地以各种方式转动的人。

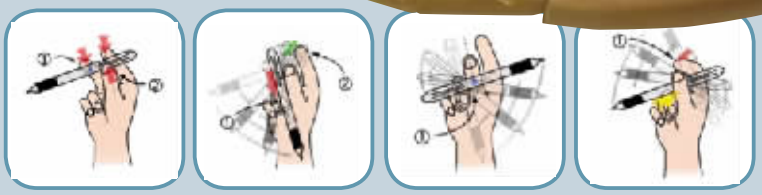
只是，你转了那么多年的笔，有没有想过这个小小的指尖运动，原来大有来头吗？甚至在百度百科上面都能找到其的前世今生，世界各地，还有为了这个小运动而生的各种协会和组织。

小动作 大专业

23岁的Altynal在中国大陆最官方的转笔组织“转笔者之家”论坛中已经小有名气。Altynal说，很多时候，并不是自己有意识想要卖弄，但是只要是坐在咖啡馆一类的地方，自己便会按捺不住寂寞，从包里翻出战笔开始“飞舞”起来，不一会儿，身边总会有人驻足观看。

Altynal第一次接触转笔，是小学三年级。“最早是看到哥哥转笔，一支简单的铅笔在哥哥手里上下跳跃，我羡慕极了，便跟着模仿起来，学会了基本招式——TA（Thumb around normal ）。”2006年12月，在一次无目的的浏览互联网过程中，Altynal发现了“转笔者之家”，犹如找到了组织般兴奋，注册成为论坛里的一员后，Altynal通过与各位前辈们交流经验，转笔技艺突飞猛进。“论坛里很多人的转笔经历都和我差不多，都是觉得笔在别人手指间快速转动很神奇，随即自己开始练习的。”一支普通的笔在Altynal手里伴着富有节奏感的电子音乐，变换着各种招式，这让很多人觉得转笔非常高科技。

将笔夹在中指和无名指之间，并以拇指为轴心旋转，最后用拇指和食指捉住，这就是最基本的“TA”招式。“其实这个招式是最普遍的，很多人都会，只是大多数人并不知道原来它还有个名字。”Altynal笑着说。



在转笔圈中被公认为最难的招式是“backaround fall”，即笔绕着食指旋转一圈后，自然滑向中指，同样旋转后依次滑向无名指、小拇指。Altynal为了练成这一招式前后共花了半个多月的时间，而对于许多转笔爱好者来说，一天练习几个小时早已习以为常，几个月掌握一个新招式也很常见。除了TA和backaround fall，在百度百科的转笔词条中，你还可以看到一长串的转笔招式名称，甚至还有各种专业术语，转笔俨然已经成为了一种专业运动，而非简单的“小动作”。

“长时间练一个招式有时候其实会觉得蛮无聊的，因为其间要不停地捡笔，还要花心思去想动作的原理，琢磨手指间如何发力，如何才能做出来更漂亮些。”Altynal告诉我们，周围许多人看着转笔很简单，可是真正能坚持下来的人却很少。

玩的是乐趣

喜欢转笔的人是不是都会有点宅？或者有点内向？对于转笔爱好者而言，各自拿起一支笔，比速度，比流畅，比创意，是他们的乐趣所在。转笔并没有让他们的社交圈变得狭隘，反而让他们的生活更丰富起来，尤其是近几年兴起的各种世界级比赛又让交流平台无限扩大。

Altynal向我们介绍了一名来自天津的转笔爱好者——伊诺。伊诺是“转笔者之家”论坛中原始的会员之一，同时，伊诺最好的成绩是2007年世界转笔大赛第九名。

和其他的比赛过程不同，转笔大赛并不是让选手们在现场转笔，而是通过网络传送视频来进行。参赛者需要将自己转笔的过程拍成一部视频并传送到网上，发给裁判，由裁判来评分。半个月一轮，一直持续三四个月。

如果你以为不用现场转笔就可以轻松夺冠，那你就错了，转笔视频的拍摄需要注意很多方面。既然是转笔大赛，首先要注意的当然是转笔的流畅度和难度，TA最简单，而Air招式要把笔抛向空中，手半握，笔落在虎口处依然旋转，这就是比较难的了；其次，拍摄角度也很重要，手型看起来是否和谐，是否有种艺术美，视频的整体场景如何，都要一一考虑到位；最后，有的参赛者为了让自己的视频看起来更带感，还会很花心思地寻找符合自己转笔风格的背景音乐，让整个视频看起来更动人。

伊诺告诉我们，是玩转笔让他远离了沉迷了多年的网游，“要练习转笔啊，就没时间玩网游了。”如今，转笔已经成为了伊诺的一种放松方式。

转笔这一起源于亚洲，已经诞生了数十年的小运动，如今得到了许多年轻人的喜爱，即使很多人确实觉得转笔没有什么太大的意义，但是他们中的多数人依然抱着娱乐的心态：转笔只是一项娱乐运动，千万别加进太多内容，如果太着重实际意义，会忽略它的精神享受。

青·People

贺嘉颖：镜头下的留学微记录

文 | 杨骁希

去年3月，正在读高三的贺嘉颖接到了加利福尼亚大学圣地亚哥分校的录取通知书。突然的惊喜后，随之而来的是对未来的好奇，地球另一边的未来将会是什么样？许多自己的同龄人又是为何出国？怀着对未知四年留学生活的忐忑，和对未知解读的执着，她拿起了摄像机，拍摄了一部名为《我们，到底为什么要出国》的纪录片。

没想到，这部不到20分钟的纪录片很快就火了。短片揭开了一群“90后”留学生的冰山一角。但其实它还只是一幕序章。随着贺嘉颖留学生活的展开，她的镜头也捕捉到一片更为广阔而真实的天地。

借助网络，我们找到了如今已在大洋彼岸的贺嘉颖，一起来探讨纪录片背后的故事。

我们，为什么出国

“我记得特别清楚，冒出拍摄想法的那天是3月8日，正好是三八妇女节”，贺嘉颖这样开场，那时，她刚拿到录取通知。面对即将开始的四年留学生活，贺嘉颖开始思考：留学生，这个名词在中国存在这么多年，然而它是否被客观地看待过？这群留学生们究竟有着怎样的背景，过着什么样的生活，接受何样的教育？虽然自己即将加入这个群体，但在他们的身上，有着太多太多自己所不知道的事。

嘉颖说，拍摄这部纪录片，其实有两个目的：一方面，因为这两年出国的朋友越来越多，从考托福到选学校到申请签证，一转眼成千上万的孩子都跑到地球的其他板块来念书了，“可是我们为什么来，要往哪儿去，十年后要过什么样的生活，谁都说不清。我就想趁我们还年轻的时候，记录下走过的路”。另一方面，现在出国的留学生里，有着越来越多像贺嘉颖一样的90后，“我也希望可以通过这部纪录片，让大家更了解我们90后”。

于是，她在人人网和微博上发起了“召集令”：“大家好，我是上海的一名高中生……我想拍一个留学生纪录片，从申请季开始，等offer、收到offer、入学、在校、毕业，这整个过程我想分为一个个阶段来拍，现在想找一些素材，想听你们的故事……”

“召集令”一出，许许多多的回复从四面八方涌来，“当初只是一个简单的想法，没想到反响这么热烈”，贺嘉颖说，这也让她更加坚定了拍这部纪录片的信念。一架租来的佳能5D Mark II相机，加上几位学电影的好友，贺嘉颖就这么开始了她的纪录片拍摄。

学会HOLD住寂寞

三天从早到晚的连环拍摄，30多位个性迥异的留学生，将近3个月的视频制作，《我们，到底为什么要出国》终于“呱呱坠地”。“拍摄前，我很努力的寻找，到底为什么出国的答案。随着拍摄的深入，我发现答案越来越多。其实，拍这个片子的过程，也是一次次颠覆我以前想法的过程。”在贺嘉颖看来，出国“没那么简单”。

拍摄中，贺嘉颖接触到的两位留学生，他们的故事虽然简单，却深深触动了她。有个男留学生在出国前很不适应，他原本的性格十分不羁，不肯好好学习，但出国后很努力向上，完完全全地成长了。而另一个女留学生原本活泼外向，出国后却得了抑郁症。嘉颖说，这个女生就读的学校在英国的“小地方”，中国本科生本来就很少，加上她又在校外租房子，与同学没什么交集。她每天把自己关在房间里，就这样从一个超级开朗的人变得沉默寡言，久而久之，还得了神经性暴食症，并发了抑郁症，一整个学期都荒废了。所幸的是，她的家人一直在背后支持她，她才慢慢康复起来。

“出国是相当考验你心理素质的一件事，你要Hold得住寂寞”，贺嘉颖有感而发，“我希望纪录片能警醒那些因一时冲动而打算出国的人们。如果出国只是为了面子，或是逃避高考，又或是盲目跟风，你还是趁早放弃出国念头！”

“迷失”他乡的情愫

因为从小环境经常改变，所以到了加州之后，她并没有经历所谓的“适应期”。9岁时，贺嘉颖就跟着父母从新疆到了上海。上海话对她而言，完全是一门“外语”，“上课听不懂老师在说什么，教材也不一样。”巨大的文化差异让她遇到不少困难，但嘉颖并没有因此沮丧。“我给同学们表演新疆舞，还会讲一些新疆的奇闻轶事和风土人情。”就这样，贺嘉颖渐渐融入了新的人群，语言也渐渐地不再成为问题。

之后，嘉颖进入了卢湾高级中学。因为有了之前的经历，相较同龄人，她更快地适应了新环境。她不仅连任了3年的班长，还被选为学生团团长远赴日本交流。

去日本之前，她成功自学了日文，在日本北海道札幌国际情报高中的全校师生面前顺利地发言，赢得了阵阵掌声。

贺嘉颖说，在她的内心深处，其实深深迷恋着这种“迷失”他乡的感觉，“也许是因为从小就在不断适应新环境，我十分渴望去尝试一个又一个新的领域，不断去体验新生活并且适应它。”从新疆到上海，她体验到祖国不同地域的文化差异；从中国到日本，她体验到相邻两国间的文化撞击，不想停下脚步的她，又萌生了去大洋彼岸体验文化的念头，“我想在有限的生命中多经历一些，多体验一些”。于是，出国这个念头就此扎根在她的心里。

高一时她参加了一个生物探究兴趣班，每次都第一个到，帮老师准备材料，后来老师邀请她参加了第二十七届全国青少年科技创新大赛，凭借课题研究，她一举摘得全国二等奖并获得大学保送机会。然而，一心奔着留学而去的她，毅然放弃了保送机会。那段时间，她一直奔波于考试和考试申请，一个人跑去香港、南京考SAT、托福。“我在普通公立高中，周围没什么同学要出国，感觉就我一个人在默默奋斗。”当她坐上高铁赶赴下一场考试时，看着窗外倏忽而过的陌生景色，一种难以名状的感伤之情悄然而生：“我，究竟为什么坐在这里？下一秒又将前往怎样的方向？”

外国的月亮比较“圆”？

用贺嘉颖自己的话说，她就这么“莫名其妙”地出国了。来到美国后，她第一个念头便是：“美剧里都是骗人的！”嘉颖说，美国就是一个大农村，纽约和波士顿这些大城市还算热闹，但其他地方每晚8点以后，路上连个灯都没有，一出门看见的不是山，就是空地，“没有车就等于没有脚，我朋友在Rochester，他们要花2个小时才能‘出山’”。接触到的留学生中，大多是从上海、深圳、北京过来的，他们早就看惯了国内的高楼大厦、车水马龙，刚到美国时充满了不适应。不过，对于来到阳光充沛同时有很多中国同胞的加州读书，嘉颖觉得自己还是相当幸运的。

嘉颖一开始学的是经济学，不过大一上完通识教育后，她发现自己对经济并不是很感兴趣，于是“转战”了视觉艺术。明知艺术不能当饭吃，她还是凭着满腔兴趣钻研了起来。她最喜欢的是教文学课的一位老教授Steve Potts，“他是个白发苍苍的老头，每次看到我进教室都会用中文和我打招呼，他也是目前唯一一个能正确念出我中文名字的外国人。老头儿会说五种语言，现在还在学习中文。他上课非常有趣，经常模仿各种经典电影人物，像《星球大战》之类的。”

美国社区常会组织一些公益募捐活动，她就担任过一场马拉松活动的志愿者，这场马拉松专为身患Huntington’s disease（亨廷顿舞蹈症）的患者筹集善款，嘉颖负责发T恤、欢呼加油、送水、在终点站分发蓝色丝带等。“在现场，上至70多岁的老奶奶，下至还在婴儿车里被推着跑的婴儿，都特别快乐地参加马拉松。有一家人穿上超人服一边跑，一边还和我High five。”嘉颖说，得了这个病的人，身体像得了帕金森症，脑部无法正常工作，从发病到离开人世只有短短的3到4个月的时间。但在马拉松的现场，他们面带笑容，手舞足蹈地讲话，展现最有活力的一面。

“过节是什么，能吃吗”

去年春节，为了展现留学生是如何过节的，贺嘉颖拍了一部春节特辑。身在异国他乡，说不想家是不现实的。当被问到怎么过节时，嘉颖调皮地回了句：“过节是什么，可以吃吗？”大大咧咧的回答背后，却也深藏着这群留学生的无尽牵挂。除夕夜，嘉颖一个人在宿舍做功课到凌晨3点，等到了点，她打开电视，在看到春晚画面的那一瞬间，她就情不自禁地哭了。

除了《我们，到底为什么要出国》和春节特辑两部片子，今年10月贺嘉颖又上传了一部短片《我们的留学故事》，总结了她跟踪拍摄的5位留学生一年的学习生活，作为下一部纪录片的引子。“我想拍成一部长达4年的留学生纪录片，记录下出国留学的过程，呈现出一个最真实的留学世界，希望人们更加关注留学的真正意义。”而现在，他们的故事才刚刚开始。

在她采访的留学生中，有些人已经在美国留学好几年，有些人已经学成回国，还有些和她一样，在留学的起步阶段踮脚张望……在第一部纪录片剪辑工作结束的时候，贺嘉颖突然意识到：重要的不是探究出国的意义到底是什么，而是去体验这个过程，就像她在影片最后所说的，“人生就像一架列车，你虽然明确地知道下一站抵达哪里，但是你不知道在抵达那站之前，你会遇到什么人，发生什么事。你能做的，就是坦然面对未来。”

严晓的公益梦

文 | 陈君

上海是一座高楼的森林，每天有成千上万的人在这些楼宇里生活工作。可是万一在这些高楼里发生灾害，有多少人是懂得如何正确逃生的呢？上海厚天减灾救援公益促进中心的严晓和他的一些朋友们致力于提升民间组织应急救灾自救互救能力，在灾难面前助人助己。

其实，这只是严晓的一个公益梦，这位高校青年教师，热心公益事业，曾自费带领学生赴云南、西藏支教，希望通过公益的平台让新青年弘扬科学文化。

带小白菜上云贵高原

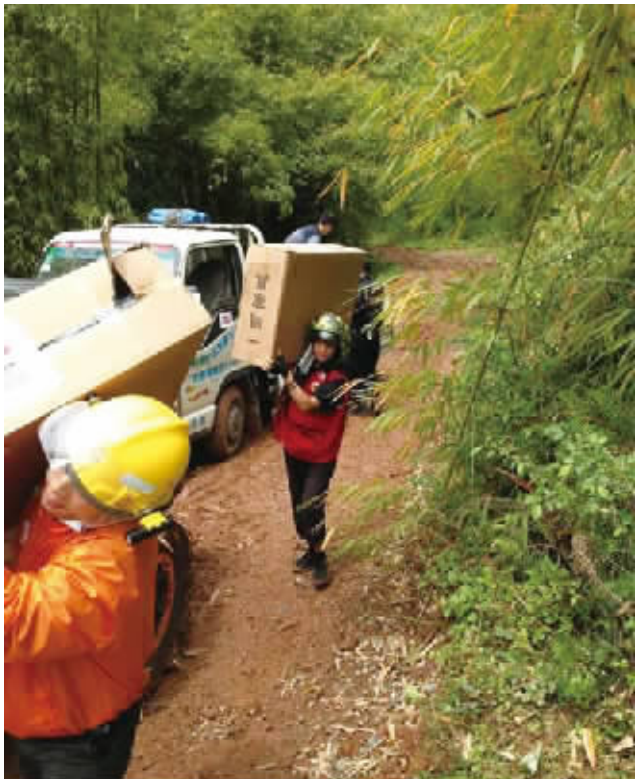
严晓的公益种子萌发于校园，早在中专读书时他就开始作为志愿者去支教，之后的求学阶段，他都会抽空去一些农村支教。从上海交大研究生毕业后，严晓如愿在上海海关学院担任辅导员兼讲师。看着眼前这些年轻的“80后”、“90后”，今后都可能步入全国各地的海关单位，守卫海上国门。严晓说：“我的学生首先要立德，立德就从公益实践开始”。他利用私人关系，把学生们带到上海各大知名高校，聆听顶级专家在各自领域的讲座。2010年，上海召开世博会，严晓的学生顺利成为世博“小白菜”，分赴世博各场馆志愿服务。严晓想，虽然世界各地的人都到上海来感受这份创新，但是还有很多贫困山区的孩子走不出大山，何不把这些东西带进大山，让他们也分享这些创新的喜悦。凭着这份单纯的想法，那年暑假，严晓带领10位世博志愿者自费前往云南省昭通市昭阳区大山包乡，为云贵高原上的孩子宣讲世博。

初到乡村，志愿者们起先都很兴奋。但真正走进村民家里后，大家都不说话了。山里的环境比想象的还艰苦。屋子里没有桌椅，一个搭在猪圈上的小阁楼就是所谓的床，睡觉翻身一个不小心就会掉进猪圈。由于卫生条件差，当地许多小孩都得了红眼病。更令人心酸的是，村里大多是留守家庭，小孩们孤独自闭。为了能让孩子们更多地了解世博，对外面的世界感兴趣，严晓给孩子带来了礼物——世博吉祥物“海宝”，小白菜们讲述着各自在场馆中的见闻，和孩子们一起游戏。

这次支教的经历让志愿者们久久难忘，也更坚定了严晓走公益路的心。2012年，严晓又带着学生们走进西藏等边远地区，为孩子们带去上海的问候。

提升民众救灾常识

机缘巧合下，严晓关注到了减灾自救的公益活动，他发现大部分人对这方面缺乏专业的知识。严晓说，在日、美、韩、香港等发达地区，国家、学校，甚至社区在这方面的知识普及工作做得非常好。“反观国内，大部分民众对这些知识不甚了解。”严晓举例，就拿地铁人民广场站来说，人群太拥挤了，特别是节假日，万一发生一些特殊情况，比如停电啊、漏水什么的，大部分人都会拥挤在一起，怎么安全地逃离都不知道。“社会需要有人把这些技能常识普及到大多数人群中。”2012年初，严晓和几位志同道合的朋友共同发起了弘道•厚天新青年志愿者公益联盟。



2013年开始，公益联盟开始聚焦高层楼宇的安全逃生问题，开展了“平安楼宇”的活动，如何固定绳索，如何给绳索打结，万一发生危险，最佳逃生路线在哪里。他们还在中小学中推行“平安校园”的活动，并把防灾减灾融入到学生军训中，教会学生们如何高楼缓降等。

严晓的公益梦在继续，他的脚步不会停止，他希望把自己的队伍发展成为一支专业的民间救援力量，为社会做得更多一些。

对话严晓：Q 青年社交 Y 严晓

Q 因为什么契机开始关注减灾救援方面的事情，怎么入手？

Y 从2003年非典时期我开始关注突发事件应急管理和减灾救援，攻读硕士研究生时开始从事减灾救援方面的研究。第一次救援行动 是2013年4•20雅安联合行动，当时厚天救援和北京联益慈善基金会、正心堂“感恩的心”一起去了雅安芦山县，深入山区为三个抗美援朝老兵送去了物资，当时地震已经过去了一个星期，三个孤老孤苦伶仃没什么吃的，能帮上别人自己感觉很开心，遗憾的是带给老人吃的东西太少了。

我的研究生和博士生都是攻读的应急管理方向，专业知识的系统学习对自己非常有帮助。自己知道应急行动的流程，熟悉如何科学规避风险的途径。

Q 什么时候开始想要要办这样一个组织，过程中有哪些困难，如何克服的？拿到”民非“资格后，对组织的发展有哪些影响？

Y 2012年年初跟几个志同道合朋友一起想办个防灾减灾社会组织，过程中最大困难是组织发展定位，很感激上海市黄浦区民政局、黄浦区社团局对我们的大力支持，2012年底成功注册了上海厚天减灾救援公益促进中心（民非）。2013年6月，中共上海厚天减灾救援公益促进中心党支部成立，隶属于中共上海市黄浦区民政局党委。在相关政府部门和社会各界人士的关心和支持下，厚天救援通过科学、快速、高效地展开全民防灾减灾技能培训和科普推广，普及减灾救援知识，致力于成为融专家、专业、专心于一体的民非组织。

Q 救援组织主要从事的是哪些方面的救援，平时主要针对哪些群体做推广？在活动中发现大家对减灾救援认识的误区和盲区在哪里？

Y 目前，上海厚天减灾救援公益促进中心下设13个部门，其中包括合法注册的救援联盟部，中心下属1个专业队伍（上海厚天应急救援总队）和3个联盟（救灾今天 厚天救援联盟，弘道学社•厚天新青年志愿者公益联盟，上海户外联盟——黑皮驴社、小野驴户外俱乐部）。

其中，上海厚天应急救援总队分为厚天上海城市搜索与救援队、厚天上海户外搜索与救援队及厚天上海水上搜索与救援队。

上海厚天减灾救援公益促进中心采取平战结合的发展思路，战时（发生突发事件时），厚天救援立足上海、面向全国，与社会各界组织开展城市救援、自然灾害救援、户外救援、灾区援助、灾民安置、灾后重建支援等救援服

务；平时，为“救灾今天”平安城市尽自己微薄之力，开展“平安校园”、“平安社区”、“平安企业”及“平安楼宇”项目服务，服务所涉人群为8-80岁之间的行动能力健全市民，实施全民、全面、全时空的培训教育及示范演练，以辐射全市各行业、各类型的救灾减灾、防灾避灾的实景培训及技能养成和设备设施使用方法的熟练化、本能化。

在活动中发现公众对防灾减灾意识还有待提高，不少人存在“侥幸”、“临时逃脱”心理，缺乏自救互救的基本常识、基础技能及基本经验，科普教育需要提高公众的实际操作科学性、专业性。

还有些小失落，好多人看到我们的服装就说是消防队员，其实我们和消防队员不同，我们的宗旨只有一条，怎么去救人和教人怎么自救。我们比不上其他国家级专业队伍，只能在几个专业的领域去救人。

Q 在这些活动中有哪些收获？

Y 最大的收获是开心。其实这个和自己的职业角色有关，作为一个老师，能教给别人一些知识，促进别人生活环境的改变，自然而然会开心。还有，自己认识了一帮志同道合的朋友，大家在一起无偿奉献出自己的时间来帮助别人，毫无怨言。最后，在帮助了别人的同时也丰富了自己的经验，每一次做活动的时候，也是为下一次行动做准备。

Q 厚天今后往什么方向发展？

Y 厚天救援遵守中华人民共和国宪法、法律、法规和国家政策，崇尚以人为本、尊重生命的人道主义精神，秉承“专家、专业、专心”于一体的发展理念，致力于加强应急救援常识与技能的全民普及，旨在发展成为一支专业化的民间救援力量，成为政府应急救援体系的有益补充，架起官方与民众之间的沟通桥梁，开启民众防灾减灾自救互救的钥匙，为社会做点贡献。

Q 您有好多社会头衔，请问你怎么平衡这些工作和生活？

Y 自己喜欢做的事情 ，每个人都会全身心投入把事情做好。平时除了教书，我喜欢打乒乓、网球、看书、旅游。我喜欢把几件事情串起来做，比如去西藏支教，在支教之余的闲暇时光就是我能享受生活的美好片刻了。而且我有一个团队，每个人分工明确，大家各司其职后，生活工作都很美好。

编者按：

文 | 杨骁希 汤培文

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。

乔有为

复旦大学

专业：广播电视新闻学
生日：1992.10.26
星座：天蝎座
爱好：美剧、国标舞

他自称是文青中的一朵奇葩，“重口又清新着”；他又是同学口中的“大乔”，兼具霸气与温柔的双重特质。乔有为，这个天蝎座的男孩身上，充满着神秘的戏剧性。

爱看美剧的他，对戏剧表演满怀热情。大一时，他便加入了复旦话剧社，作为刚进话剧社的一名后辈，乔有为默默地做了两年的幕后工作。到了大三，他终于有了机会跃上舞台，成为众人瞩目的男主角。复旦大学每两年会举办一次戏剧节，就在今年的5月，乔有为有幸出演了一部原创先锋剧《名词解释》，他所扮演的角色其实是戏中4位性格截然不同的女主角内心的一个影子，这对他的表演自然有不小的挑战。乔有为说，当时演出的场地不在常规舞台，而是选择了半开放式的自行车库，以方便同观众互动。因此从准备搭建舞台到保管公共财物，他和话剧社的社员们一直都在轮流值班，那段时间乔有为一直过着白天排练，晚上守夜的生活。谢幕的那天他终于忍不住哭了，听着台下观众雷鸣般的掌声，乔有为觉得，这些坚持与付出都是值得的，这也将成为他的大学时光里一段难以磨灭的回忆。

在乔有为的心里，话剧社是一个“温馨的地方”，这里聚集着一批志同道合的人，与话剧社成员朝夕相处的日子，全都令他记忆深刻。记得有一次，话剧社成员为乔有为精心准备了一场独一无二的生日惊喜，乔有为说，社员们故意不在生日当天给他惊喜，反而等他生日过后的两个礼拜，委托他的室友交给他一份信件，信中写着许多“很牛逼的闯关条件”，当乔有为一个个地“闯关成功”抵达目的地时，发现社员们早就租下了一栋别墅，为他开了一个派对庆祝生日。

丰富多彩的大学生活也没有让乔有为怠慢自己的学业，他曾获得复旦大学人民奖学金二等奖以及复旦大学优秀学生的荣誉。他还参加了复旦大学第4届主持人大赛，一路“杀进”前十。同时，他还是复旦大学团委的创新创业中心部门的副部长，平时主管行政、宣传等任务。从小就接触跳国标舞的他，还获得过上海市阳光体育大联赛体育舞蹈拉丁组的二等奖。

李梦颖

上海应用技术学院

生日：1991年12月12日
星座：射手座
爱好：旅游、游泳、舞蹈

灵动的大眼睛、甜美的笑容、广泛的兴趣爱好，这让许多人梦寐以求的三个特质集中在了这个名叫李梦颖的女孩身上。来自宁夏的她既保留了北方女孩爽朗大气的性格，又意外地多了一份精致与恬静。

父亲与母亲都是京剧艺术家，也许是受到了家庭氛围的熏陶，李梦颖从小就展现出许多出众的天赋。花旦与武生的结合给了她天生的姣好容貌，也使得她具有不错的乐感。在学习古典舞的路上，她一直要比一般同学顺利一些，也因此被大家寄予了很大的期望。

多才多艺的李梦颖在不少赛场上都取得了不俗的成绩，她自己笑称这都是“无心插柳柳成荫”的结果。去年在瑜伽大赛上崭露头角后，她幸运地获得了与光线传媒主持人柳岩共赴印度进修瑜伽的机会，还在《最佳现场》节目过了一把上电视的瘾。看到“可果美全国校园女生大赛”的海报时，李梦颖隐隐觉得自己的机会来了。通过T台走秀、才艺展示、智力问答等环节的激烈角逐，她的努力付出得到了回报，最终获得了第一名的好成绩。

走下舞台，李梦颖又恢复成了那个我们熟悉的邻家女孩，担任学校民族舞社副社长的她，活跃在学校的各种活动上。闲时游游泳，抑或是做做瑜伽，亲和的笑容和开朗的性格很受到同学们的欢迎。谈到未来的人生规划，即将成为一名大四学生的她并不急于求成。与在赛场上争分夺冠不同，现实生活中的她随遇而安，更倾向于找寻一份稳定而有兴趣的工作，过着自己宁静的小清新生活。

酸碱性食品理论有多不靠谱？

文 | 花栗鼠习作

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

如果要问现在什么理论最深 高中化学的一个知识点，我们人体 那么首先要说酸碱性体质以及酸 是血液，其他体液也都有这样的作 碱性食品，不信可以和朋友们一 的人可能会问胃酸靠什么缓冲保持 饭，围坐一桌，绝对会有两三个人 事实上，高浓度的强酸或强碱溶液 指指点点，评论是酸性还是碱性， 一种缓冲溶液，只是不如血液这么 来大家的附和。 ，它的波动范围一般在1-2.5之间， 常在1.5-2.0。

酸碱性食品的理论如此受到大 迄今为止，有关酸性体质和碱性 的欢迎，最大的原因在于它的简单 质的说法在商业性期刊上出现的概 了。公众没有办法像理解“地球 远远高于学术期刊，并且学术期刊多 的”一样去理解营养学里的那些 质疑和批判，需要关注的是不同食 的实验数据然后自己做判断，而酸 对我们尿液的影响。正是因为我们 性体质理论便是在这样的环境下 体液有自我调节的功能，那么食物 了，因为它简单好懂。 代谢出来的酸性物质也好，碱性物 质也好，最终便主要通过尿液排出了。

人体的体液呈弱碱性，这是 知道的道理，所谓的碱性体质就是以此为依据，认为人体是呈弱碱性，酸性食品会改变我们的体液成分，引起很多疾病。然而这个理论从一开始就有缺陷，人体的体液有很多种，常被“酸碱性体质”专家引用的血液当然是弱碱性的，pH值在7.35-7.45之间，但是如果要问胃液呢？这是强酸性环境，据此我们是不是也能说碱性食品会中和胃酸？照这个理论推演下去，我们的唾液pH值是6.0-7.5，也是中性偏酸一些，这是食物首先接触到的体液，为什么不能据此提出我们应该吃弱酸性食物？

这样讲当然有些蛮不讲理了，因为酸碱性体质的理论认为我们的血液pH值过低会带来很多健康方面的问题。这个说法可以解释为什么这个理论要采用血液作为参考标准，算是比较有道理了。的确，我们的血液如果pH值太低的时候，就会出现我们常说的酸中毒。不过不要忘了，与酸中毒对应的还有碱中毒，所以身体过酸或者过碱都是病，不能厚此薄彼，就算说食品可以影响我们的体液pH值，据此就认为酸性食品不好很站不住脚。

而这里还有个问题，酸性食品也好，碱性食品也好，真的会改变我们的体质pH值吗？这个问题很多人就已经提出了质疑，对于健康人群来说，我们的血液总是能够将pH值稳定在7.35-7.45这样的范围以内，靠的是缓冲溶液这种东西。缓冲

酸性食品吃得过多，尿液偏酸，反之则尿液偏碱，这一点倒确实可以作为我们挑选食物的一条依据。尿液偏酸，往往是尿酸过多，尿液偏碱，往往是含钙过高，这两种情况都会危害我们的健康，所以根据尿液的pH值我们也不能推断出碱性食物更好，而且具有讽刺意味的是，尿液的正常pH值是低于7的。不过很多碱性食品的推广大师们却利用了这一点，让人们拿着pH试纸去测量尿液，最后得出酸性体质的结果。如果还是执念于碱性体质，自然就会照这些大师们的意见去把尿液都搞成碱性的，那么恭喜，你罹患草酸钙型结石的风险急速上升了。

企业和个人发展的101℃定律

文 | 陶文钧

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

美国人曾用“The Age of Hyper com petition（超级竞争时代）”一词来描述当今社会竞争的激烈程度。事实上，任何一个产业都在承受前所未有的竞争压力，一个企业要想生存和发展，就必须大大提高其营运效率以获取竞争优势。

“101℃定律”告诉我们，在激烈的竞争中，如果只达到一般水准，也就是我们通常说的100℃，已经无法满足市场的需求，唯有达到更高的101℃，才能使企业在众多竞争对手中脱颖而出，实现自己的目标。

企业如何实践101℃定律

最近，我为很多医药企业培训和辅导，发现医药企业的营运效率必须靠研发、创新以及专利来提升，然而，这些先期投资的成本往往非常巨大。以药厂研发新药为例，除了要依赖专业人士不断研发之外，还要经过许多阶段的动物实验以及人体实验，万一最后阶段出现些微差错，那么之前所有的辛苦都将白费。

不仅药厂研发新药如此，所有的企业经营都面临着不是成功就是失败的抉择。因为在竞争激烈的态势中，没有所谓“50%的成功”或者“50%的失败”，也就是说，只有100%的成功或100%的失败，其余的几率皆不存在。

“再努力一点，企业就能脱颖而出！”可说是“101℃定律”最重要的精神。掌握“101℃定律”之后，企业就会知道该如何在最后阶段加把劲，再努力一点。因为，成功就在不远处！

从现实的经济社会来看，我们面临的情况要复杂得多，不是仅仅靠增加投入（增加市场广度、增加广告的频率、增加对人员的压力等）就可以实现的。甚至有的时候，我们想增加投入都还“欲投无门”。况且，即使我们能够通过所谓增加投入的方式加以解决，这也不是大多数企业愿意采取的方式，毕竟，这样会带来成本费用的增加，而且这还是一种在见到成效之前的风险性投入。

个人如何实践101℃定律

人生是个大舞台，每个人都有粉墨登场的机会。你可能会演一出慷慨激昂的英雄剧，也可能是潸然泪下的悲剧，当然也有可能是喜剧，闹剧……不管你演的是什么，人生之路确实很难走，每迈出一步都要付出许多辛劳和心血。越是体现人生价值，越是焕发人生光彩的前夕，就越觉得艰难得如同登山攀爬最后一处悬崖、涉水冲出最后一道浪峰一般。

光辉的顶点举目在望之际，胜利的彼岸伸手可及之时，往往也到了精疲力竭的关键时刻。在这个时候，你最需要的是信心、勇气、意志、毅力，千万不能懈怠松弛，不能听天由命。“101℃定律”可以帮助你坚持下去，前景可能就会大有不同，否则万一稍有动摇，可能就会前功尽弃，甚至后果不堪设想。

人，还要活得有骨气，该登场就登场，不必装腔作势，要力求用真实塑造自己的形象。该拼搏就拼搏，从拼搏中体现人生

的价值，即使是屡战屡败，也还要屡败屡战。这样才会使你领悟到人生的真谛。

宋代文学家苏轼认为，“古之立大志者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志”，正指出坚毅是成功的要素。每个人在漫长的人生路上，总会遇到障碍和挫折，关键是我们如何去面对。

求知识，做学问，同样需要有坚毅的精神，刻苦耐劳，才会有成功的一天。全世界杰出人士成功的项目虽有不同，但相同的是，他们背后都有一段艰苦奋斗的历史。当我们羡慕别人的成就时，更需要去探索他们成功背后的因素，见贤思齐，贯彻“101℃定律”。

商务男士的领带时尚

作为商务男士，打领带是必要的时尚礼仪。男士的领带打法其实有很多种，不同的领带打法也能表现男士的个性。下面整理出的几种经典的男士领带打法，可以让你从容地游走于商务与时尚之间，更添男人风采。

在学习男士领带打法之前，我们还应当学习如何挑选领带的款式。一般来说，它有宽窄之分，主要受时尚流行左右。选择领带时，应注意最好使领带的宽度与自己身体的宽度成正比，而不要反差过大。领带还有尖头与平头之分，也要加以选择。

从色彩上讲，领带有单色、多色之分。单色领带适用于公务活动和隆重的社交场合，并以深蓝色、灰色、黑色、棕色、白色、紫红色最受欢迎。多色领带一般不应超过三种色彩，可用于各类场合。颜色过于鲜艳的男士领带打法不适合过于繁杂的打法。正式的领带打法可以给人一种庄重感，颜色的恰当选择也是很关键的一步。

制领带最高档、最正宗的是真丝面料。除真丝之外。尼龙西料亦可制作领带，但其档次较低。以其它面料例如棉、麻、羊毛、皮革等制作的领带，男士领带打法也很不适合，所以大多不适合在正式场合使用。

用于正式场合的领带，其图案应规则、传统，最常见的有横条、竖条、圆点、方格以及规则的碎花。有人物、动物、植物、花卉、房屋、景观、怪异神秘图案的领带仅适用于非正式场合。

男士领带打法的注意事项众多，打好的领带的标准长度应当是下端正好触及腰带扣中间处。这样，当外穿的西装上衣系上扣子后，领带的下端便不会从衣襟下面“探头探脑’地显礴出来。当然，男士领带打法也别打得太短，不要让它动不动就从衣襟上面跳出来。领带系好后，不可将其末端塞入裤腰带，这是极不雅观的男士领带打法。

穿西装上衣系好衣扣后，领带应处于西装上衣与衬衫之间。穿西装背心、羊毛衫、羊绒衫或羊毛背心时，领带应处于它们与衬衫之间。穿多件羊毛衫时(最好不要这样着装)，应将领带置于最内侧的那件羊毛衫与衬衫之间。不要让领带溢出西装上衣之外，或是处于西装上衣与西装背心、羊毛衫、羊绒衫、羊毛背心之间，更别让它夹在两件羊毛衫之间。

男士领带打法要配合衬衫的选择，不仅能够丰富层次感，更能从色调和整体风格上予以烘托，是跻身优质型男人的必备单品。为了能将领带的修饰效果提升至满分境界，掌握对应领带打法便如同画龙点睛，是提升人生格调的基本技能。常见男士领带打法有亚伯特王子结(打法步骤少，并且不会以过大的领结充斥在领口，造成臃肿不透气的视觉印象) ，温莎结(打法较为烦琐，但优点在于可以自由掌控领带结的形状和大小，让领口的空间被饱满地填塞，营造出干练直率的精英风范)、浪漫结(领带结形状匀称、领带线条顺直优美，容易给人留下整洁严谨的良好印象)等。

小鳅学英语

文 | 王文诺

BLOG http://blog.sina.com.cn/u/1663958712
Email wangwennuo@hotmail.com

王文诺
生于上海，成长于北方，毕业于南京大学外文系德语专业，曾在德国大学进修，有德语口译、德资企业和国企工作经历。自女儿出生后，潜心学习儿童教育学、心理学，2009年开育儿博客至今，关注人气超过3万。曾与旅美专栏作家薛涌、儿童礼仪专家蒋佩蓉及儿童英语专家林克妈妈等交流教育问题。

我大学是学德语的，而且是在中国德语教学最好的大学。记得写毕业论文时，我一个女同学的研究对象竟然是极其艰涩的长篇小说《魔笛》，当时她读就读得相当辛苦了，读完还要写关于此书的论文，痛苦可想而知。

这就是现在的外语学习中，除了死记硬背之外的另一大误区：非要蚂蚁啃骨头，一味挑难度大的书籍去阅读，给语言学习带来了过大的挑战，不仅毫无乐趣，而且前读后忘，此后再想到原版书时，也少不了会产生畏难情绪。

而我女儿小鳅的英语学习，走的是完全不同的另一条路径。

小鳅很小的时候，我给她听过洪恩的巴迪英语童谣；四五岁时，偶然发现一个英语学习的网站，里面有十几首经典的英语儿歌，而且是带Flash动画的，小鳅喜欢得不得了，每首英语歌曲都唱得滚瓜烂熟，边唱还边做动作。

小鳅上幼儿园的时候，有时我会用英语说一段我的想法或感受，她经常能全部听懂。

2009年初小鳅上小学一年级时，我给她买来了63集英语原版动画片《小乌龟学美语》，生动的动画形象和美国乡村生活场景深深地吸引了她，她百看不厌，将之当作了娱乐，每天都会兴致勃勃地看上一小时。

不多久，奇特的功效显现了：她开始冒英语，第一次是她睡在小床上，鳅爸走到她头边去看她，她说："you're upside down!"令我们大吃一惊。一问才知是从动画片里学来的。

慢慢地我们发现，小鳅基本上都能听懂动画片里的英语对话了。原来，她是通过看画面和中文字幕先了解情节，然后对上英文的。在2009年底小鳅看动画片不到一年之际，我把打印出来的台词给她，她竟能把最熟一集中的部分台词模仿原声惟妙惟肖地读了出来。

小鳅在英语童谣、儿歌和原版动画片的学习，正如英语绘本学习专家安妮鲜花所说："家庭英语环境的营造，一个是听力辨音能力的训练，一个是情境对应，而比这更重要的，是英语兴趣的培养。"

其实，当孩子长到10岁以后，基本的语音语调基础打好以后，不管是从口语还是别的角度看，英文阅读都显得更为重要。

从孩子学好语文的经验中，有一点是毋庸置疑的，那就是海量阅读。一个孩子如果喜欢读书，读的书也不算太烂，那他的语文是不可能差的。因为语言这种东西，是要靠日积月累和潜移默化的。从海量阅读和广泛地听力孩子们能学到特定场景下的表达方式，接触到更多的词汇，所以阅读量大的孩子词汇量丰富，理解力强，口语表达能力和写作能力更强。

从2011年7月起，我开始在安妮图书馆为小鳅借英语原版绘本，每次10本，一年可以看100多本。小鳅非常喜欢，于是亲子共读成了小鳅睡前喜欢的温馨时刻。她在英语方面的输出主要表现在喜欢用英语编故事，每次洗澡时都希望我在浴室陪她，她可以一个接一个地给我讲她现编的英语故事。

此外，小鳅还喜欢看每周一期的《二十一世纪学生英文报小学版》，她经常会看得哈哈大笑。

小学四年级时学校引进了戏剧英语课，加拿大戏剧老师的幽默风趣使小鳅非常喜欢和享受戏剧英语课，她对英语的兴趣大增。

我想，这些与英语有关的动画片、绘本、课程和报刊杂志带给小鳅的乐趣足以使她对英语充满兴趣，有了兴趣，只要能够做到日积月累，孩子的进步是指日可待的。

今年四月在小升初模拟面试中，用全英文面试的老师问小鳅是否在国外生活过，因为她觉得小鳅的语音语调和英语思维方式和外国人一样。今年暑假，也就是小鳅小学五年级毕业之际，我和小鳅一起阅读完了第一本英语原版小说《夏洛的网》。

现在回想起小鳅从小学英语的经历，令我感到十分庆幸的是，这几年我给小鳅的英语指点和输入是符合语言学习规律的，也就是说小鳅的英语学习在正确的轨道上。

青·Public

聚焦上海国际艺术节

导语： 群贤毕至、大师咸集的上海国际艺术节自1999年始办至今，已然成为了享誉国际艺坛的著名艺术节之一，在海内外文化界的影响越来越大。一流的音乐、舞蹈、戏剧等各种艺术形式，匠心独具的创新制作，琳琅满目的展览博览……作为中外艺术的盛会，今年的第十五届上海国际艺术节依旧精彩纷呈。

匈牙利威尔第歌剧《阿蒂拉》

演出时间：2013.11.07

演出场馆：上海大剧院

精彩看点：匈牙利大艺术宫与上海大剧院合作的这部歌剧《阿蒂拉》是为了纪念意大利伟大作曲家居塞比·威尔第诞辰200周年而制作推出的。《阿蒂拉》是威尔第初期歌剧中令人瞩目的作品之一，讲述了匈牙利人统帅阿蒂拉征战罗马的故事，充满了异域传奇色彩。该剧导演由匈牙利大艺术宫剧院总经理卡萨巴·卡尔担任，他执导过30多部歌剧，对多尼采蒂、莫扎特、威尔第等人的作品都有所涉猎，是匈牙利文化领域最活跃的人物之一。以色列指挥家丹尼尔·奥伦将担任该剧指挥，他是萨勒诺威尔第歌剧院艺术总监，曾在去年上海国际艺术节上执导歌剧《波西米亚人》而备受瞩目。

美国TMB剧团话剧《安东尼的舅舅》

演出时间：2013.11.05~2013.11.10

演出场馆：1933老场坊

精彩看点：美国TMB剧团是一家位于洛杉矶的非营利性剧团。它的与众不同之处在于整合舞蹈、电影、多媒体等多种元素后，以形体表达为主进行原创表演。话剧《安东尼的舅舅》以俄国著名剧作家、短篇小说大师契诃夫的剧本《万尼亚舅舅》为蓝本，用形体语言的表演形式对原著中没说出、不可见、未表现的东西进行全新的解构演绎。该剧完全剥离剧中的女性角色，主要讲述四位男性在理想和现实生活压力中挣扎生活的故事。

香港话剧团话剧《有饭自然香》

演出时间：2013.11.08~2013.11.10

演出场馆：上海话剧艺术中心

精彩看点：《有饭自然香》是香港话剧团为35周年团庆排演的原创作品。该剧一经上演即在香港掀起一股怀旧热潮。《有饭自然香》以一口白饭为切入点，通过对男主人公阿标为赚一口饭吃的生活遭遇的讲述，展示了六十年代港人虽生活艰难但仍不惧困难拼搏奋斗的精神。该剧把一个发生在50年前的故事搬上舞台，主打怀旧喜剧牌，在欢笑声中引发观众思考，鼓励现代港人重拾拼搏进取精神并重建家庭观念等核心价值。

一起去剧场！

芭蕾舞

瑞士贝嘉芭蕾舞团《马勒之夜》

演出时间：2013.11.14~2013.11.16
演出场馆：上海文化广场

黑光剧

阿根廷趣怪艺团《小小路加上学去》

演出时间：2013.11.14~2013.11.16
演出场馆：城市剧院

演唱会

“莫后年代”莫文蔚20周年巡回演唱会

演出时间：2013.11.08~2013.11.10
演出场馆：上海文化广场

加强基层志愿服务，推进幸福社区建设

——甘泉路街道成立甘泉社区志愿服务中心

今年以来，甘泉路街道以创建国家卫生区和新一轮上海市文明社区创建为契机，将志愿服务作为贯彻落实党的十八精神的具体实践方式之一，作为推动甘泉幸福社区建设的重要抓手之一，以居民需求为工作导向，进一步加强基层志愿服务长效管理的体制机制研究，结合市、区相关工作要求，于近日揭牌成立甘泉社区志愿服务中心，发挥“牵动、整合、协调”的枢纽作用，不断促进社区各项服务工作的有效性和针对性，努力提高社区居民的生活满意度和幸福感。

完善社区志愿者工作组织构架。建立“甘泉社区志愿者分会（统筹指导层）——甘泉社区志愿服务中心（管理协调层）——社区各志愿服务队、站（实施操作层）”三级组织构架，完善街道文明委领导、文明办统筹、各部门单位协调、居民群众广泛参与的志愿服务体制机制。梳理形成“8+X”特色志愿者服务团队和志愿服务项目。依托各居民区党员志愿者工作室和义工基地（点），建立居民区志愿者服务站，发挥党员志愿者、社区工作者的示范引领作用，提高志愿服务活动的知晓率、参与率和认同率。选取居委会开展试点工作，结合街道各条线服务工作，将志愿服务的项目活动落地在居民区。

规范社区志愿服务工作流程。从加强制度建设入手，理顺关系、明确责任、规范程序。完成“三个落实”，落实办公场地、落实专职人员、落实专项经费。制定《甘泉社区志愿服务工作管理条例》，明确社区志愿服务中心工作职责和志愿者服务约定。明确志愿服务信息发布，志愿者招募、调配和管理，项目支持等六大工作职能。建立“一册一表一证”，即《甘泉社区志愿服务中心信息管理册》、《甘泉社区居民区志愿服务站工作登记表》和《甘泉社区志愿者证》，实现信息开放、资源共享、需求对接，提高服务的针对性和有效性。

搭建社区志愿资源支持平台。密切社区志愿服务中心与居民区党员志愿者工作室、街道各义工服务基地（点）、各志愿者服务队之间资源共享和工作对接，进一步聚集社区综治、民政、工青妇、科教文卫体等工作力量，促进民生保障、安全稳定、精神文化、市容环境等工作；进一步整合社区、高校、企业服务资源，探索委托管理模式，引进社会组织参与项目运作，促进社会管理创新；进一步强化志愿者队伍的有效管理，发掘培育特色志愿者服务队，提供培训、评优、交流等工作机会。

传播志愿精神和服务理念。围绕甘泉“幸福街区”发展定位，加快社区志愿服务中心建设，巩固和扩大社区精神文明建设成果。充分发挥社区志愿服务中心的统筹整合作用和“百姓小广场”、“地铁M7号线党员志愿者服务基地”、“阳光之家”等志愿服务基地、“法律夜门诊”、“阳光谷”等志愿服务品牌项目的平台载体作用，激发居民群众的志愿服务热情，开展好常态化志愿服务行动。依托“甘泉之窗”各类宣传阵地，组织开展“我推进、我评议”身边好人、“最美甘泉人”等活动，树立先进典型，形成良好风气，逐步把“志愿中心”建设成为社区志愿服务活动的组织地、志愿服务机制的试验地和志愿服务文化的传播地。

甘泉“梦之蓝” 创卫生力军

——记甘泉社区“7080”青年创卫突击队

为建设美丽普陀、幸福甘泉，甘泉街道紧紧围绕普陀区创建国家卫生区的总体目标，依托甘泉社区“7080青年天地”品牌项目，今年4月，甘泉路街道“7080”青年创卫突击队成立，全体队员统一穿着代表青春梦想的蓝色T恤、佩戴“7080志愿者”胸牌、精神饱满地穿梭在大街小巷，成为社区一抹美丽的蓝色风景线。

规范建队，有序行动，“7080青年”成为社区靓丽的“创卫名片”

组织管理有力。研究制定《甘泉路街道“7080”青年创卫突击队行动方案》，突击队由机关、事业35周岁以下的50余名青年干部组成，分成5个行动小组，以集中和分散相结合的方式开展早、晚专项整治行动55次、居民区常态整治行动100天，周末重点小区联合整治行动22次。

行动指挥高效。搭建社区创卫微信平台，以甘泉社区“7080青年天地”微信群为中心，延伸建立“甘泉联络组组长创卫群”、“甘泉居民区创卫群”和“甘泉七所八所创卫群”，及时发布行动通知、工作动态和“创卫之声”每日快报，统一收集、协调、回复创卫行动中的困难或疑问，灵活开展富有青年特色的创卫主题活动，推动快速反应和快速处置机制的形成。

团队士气高昂。服从指挥、统一穿戴，在宣传、整治、督查、研究等环节发挥战斗堡垒作用，促进改善了社区环境面貌，切实增强了街道创卫工作的合力、动力和活力。队员们用“创卫征文”、“创卫微摄影”等活动来记录自己的感悟体会，形成了10余篇诗词、散文、快板等各种文体的创卫美文和上百幅记录创卫美景、人物的感动瞬间。

艰苦奋斗，成效明显，“7080青年”当好市容环境的“清洁卫士”

队员们以强烈的工作紧迫感和使命感，在创卫一线的冲锋行动中改进了工作作风、提高了群众工作水平。一是开展早、晚道路环境专项整治行动。沪太路、灵石路是普陀区与宝山、闸北区的交界处，突击队队员通过严防死守，确保区际交界处不出纰漏，按责任分工对沿街单位跨门营业、机动车乱停放、绿化带垃圾等开展定时整治。针对甘泉路西段、黄陵路等重点路段，配合专业队伍以每周3-4次的频率开展早上7点、晚上7点整治行动，共同治理早点摊、夜排档、跨门营业、无证餐饮等难点。二是开展居民区常态整治行动。对照《居民区环境卫生检查标准》，开展责任小区、责任道路的集中整治行动，清洁弄口、道路、楼组、绿化、垃圾箱房等内、外环境，加强病媒生物防治工作和健康知识宣传等，参与解决天成小区、甘泉三村等违章鸽棚养鸽问题，拆除新宜居民区78处共2000余平方米违章搭建等一系列重大行动。三是开展周末重点小区联合整治行动。根据区创卫办、区文明办、街道市民巡访团查访情况，与责任部门（单位）共同研究解决突出、集中的环境问题，借助禽流感防控工作契机，取缔违规饲养家禽；清理暴露垃圾，清扫屋顶平台、雨棚垃圾，确保小区环境整齐美观；劝导、处理小区周边流动设摊和违章搭建等。

善于总结，勤于思考，“7080青年”研究城市管理的长效机制

结合街道党工委“青年干部领导力训练营”项目，以创建国家卫生区为契机，以改善社区整体环境面貌、提高社区精神文明建设水平为目的，“7080青年”坚持做到边创卫边思考、边创卫边提升，在行动过程中提高发现问题、分析问题和解决问题的能力。随着行动的深入开展，“7080”青年突击队一是从宣传教育上下工夫，依托“百姓小广场”志愿服务月月行活动，以金融理财、医疗服务、法律咨询、慈善义卖等便民服务聚拢人流，着力加强垃圾分类、禁烟控烟、环境清洁等内容的宣传教育；二是从建立体制机制上下工夫，结合2013年机关青年加强社会管理创新课题研究工作，在街道党工委中心组成员的带领下，对于流动设摊、跨门营业、市场环境等反复回潮、屡禁不止的顽症问题，实行分组选题，积极研究如何不断深化责任捆绑联动机制、“联动联勤”工作机制、巡查督导体系和突击整治行动机制等。

上海市第八人民医院团委
“汇聚你我 共筑梦想”青年素质拓展活动

数字谜题、字母密码、紫外线荧光、指南针导向、密室地牢……这些在侦探小说和欧美大片中常见的线索解密等手法，现实生活中，你有信心在规定时间中通过缜密思考、不断沟通、一一破解，并经过团队协作的方式让身处“密室”中的每一位团队成员及时“逃生”吗？8月29日下午，市八医院团委组织院团干部和部分团员青年真真切切地体验了一把真人“密室逃生”。

全体人员共分为2个小组，分别参加两个主题“密室逃生”，共10个关卡。每个“密室”内都有独特、设计精巧的陷阱和逃生密码，所有成员都被困在密室之内，只有通过小组成员间的共同努力、团队协作寻找到有利线索，一一破解密码，一环扣一环闯关，才能最终成功逃出密室。

“密室逃生”拓展活动旨在培养八院团员青年之间彼此信赖、相互帮助、共同面对困难并最终摆脱困境的团队协作能力，不断提高八院团组织的凝聚力和战斗能力。

你好青春，我就是我

很多事情，作为看客，谁都能明辨是非，可往往落到自己头上，就变得无法处理。于是只能感叹：如果我不是我，那该多好。

2013年9月6日，市八医院团委组织院内青年参加2013年浦东文化节海派话剧展演季——话剧《如果，我不是我》的欣赏活动，在院内医务青年中反响热烈。

或许是由于主创人员多是80后的缘故，剧中的很多情节都能引起同年龄层观众的共鸣。譬如孙同毕业之际在留校和外出找工作之间的犹豫，在即将离开象牙塔之际心生迷惘，对即将踏入社会的不确定，从花钱读书到赚钱养家之间角色转换的不确定。又譬如孙同母亲自作主张借钱给孩子买房，很多80后的父母都对自己的孩子一厢情愿地无私付出，却往往忽略了这样的付出究竟会给孩子带来什么——从小习惯了被安排好的生活，突然间要面临选择，怕是会更加地茫然无措吧。剧中反复出现的对白“Searching和Just do it”，说起来容易，做起来则很难。

我们谁都年轻过，从小到大，不可避免地经历一系列的选择，在人生十字路口，是前进，还是退缩；是主动承担，还是被迫接受；是义无反顾，还是彷徨无助……在面临种种选择的时候，我们可以倾听专家的意见，可以寻求朋友的建议，可以学习长辈的经验，但无论如何，最终勇敢地做出选择的一定是自己。也许，我们的选择是正确的，也许会遇到挫折，但无论如何，我们终将在人生的跌跌撞撞中收获和成长，请对自己说：你好青春，我就是我。

爱心助学，放飞希望
——六安市上海城开希望小学新校区落成启用

2013年8月30日，六安市上海城开希望小学新校区落成典礼隆重举行。城开集团党委书记、副董事长杨彪，高级顾问王一民，徐汇区民政局副调研员、上海市慈善基金徐汇分会秘书长凤良田，万源城协和双语学校副校长金怡等参加了仪式，六安市裕安区政府、区政协、区教育局领导出席活动。

1996年，上海城开集团捐资20余万元援建六安市上海城开希望小学，17年来，城开已经把希望小学看成公司的一分子，不仅每年组织青年志愿者赴六安帮扶支教，在迎奥运、迎办世博期间多次邀请师生到沪参观学习，每年职工艺术节也邀请希望小学共同参与，据统计，近年来共有180多人次师生受邀来到上海，开阔了眼界、增长了见识。在城开集团和当地政府的持续关心下，六安市上海城开希望小学已经成为当地师资力量、学生人数、教学环境、教学理念都较为领先的学校。2012年，集团又出资200万元与裕安区政府合作、高标准迁址重建希望小学，新校区占地16亩，建筑面积2000余平米，规划12个班级、450名学生，建设过程中上海市慈善基金会徐汇分会受邀对资金拨付等进行监管，项目经过一年建设已于日前正式投入使用。

在硬件设施不断完善的基础上，城开集团还不断加大对希望小学软件上的支持力度。一方面，积极开展学校教师的培训深造，今年上海城开万源地产携手民进闵行区委和万源城协和双语学校一起开展了“乡村教师公益培训计划”，邀请了安徽六安、贵州黄平的八名教师来沪参加为期六天的教师培训，根据执教学科和关注重点有针对地为他们提供了个性化的培训课程，给教师带来广阔的视野、接触前沿的教学理念，上海城开和万源城协和双语学校还有意建立长效机制，把“星星之火”的公益努力，变成转变乡村教育理念、提升乡村老师技能的“燎原之势”，把教师培训、送课下乡、远程教育等有机融合，全面提升乡村教师的综合素质，真正相扶相助。

1.集团领导参加新校舍落成典礼
2.上海市慈善基金会徐汇分会向学校赠送文具
3.六安市上海城开希望小学新校址
4.希望小学学生文艺演出
5.杨彪家访贫困学生并送去开学礼物
6.上海城开团委为希望小学老师开设安全知识讲座

5

另一方面，集团也不忘关心那些品学兼优但生活困难的孩子。不仅党委所属八个党支部分别与城开希望小学的8名困难学生结对，集团9名领导也助养了9个孩子，在经济上、感情上帮助他们顺利完成学业。本次活动中，集团领导不但与困难学生集体座谈交流，还亲自上门家访送上新学期的书包、衣物、科普图书等，勉励孩子们努力学习，早日成为栋梁之才。

本次活动中，集团团委根据乡村小学的安全实际，面向师生开设了安全教育讲座，普及防震减灾及消防的安全知识，提高他们面临突发事件自救自护的应变能力，上海市慈善基金会徐汇分会也向希望小学赠送了300个书包，1000个铅笔盒及500个计算器，表达了对师生们的拳拳心意。

在多年一以贯之的投入之下，“公益”和“责任”已经成为上海城开企业文化和品牌内核中不可分割的一部分。城开集团不仅以自身的实际行动积极参与慈善事业，同时努力影响和带动各方面的力量共同投身公益。

6

口腔卫士周曼莉

周曼莉，徐汇区牙病防治所口腔技术室主任，工会主席。从事口腔修复工作20年以来，兢兢业业，对工作付出了无数热情和勇气，倾注了极大的心血和汗水。

出色的工作

周曼莉钟爱口腔修复工艺事业，在徐汇牙防技术室工作已20个春秋。20年来，制作烤瓷义齿近2万颗，服务病人成千上万。其中既有普通老百姓，也不乏为美而来的众多明星们，还包括动物园的大象“美纳”。口腔技术室虽然是二线科室，但让假牙拥有与真牙相似的功能、色彩、形态直接关系到患者的满意度，所以，精益求精是她的工作态度；干一行，爱一行，干好一行是她的追求。九十年代口腔技工都只有中专学历，为弥补知识缺陷，工作后，她一边悉心钻研技术，一边通过自学考和夜大学充实自己的理论水平，并且注重理论联系实际。多年来，密切的医技交流使她对自己有着更高的要求。2005年在与徐培成所长的“中年人牙列不齐正畸治疗”的合作中，她发现现传统烤瓷工艺有不足之处，并通过小改小革提高了烤瓷工艺的美学效果。她的“对比法烤瓷技术”被评为上海市职工先进操作法， 2009年参加口腔美容学会议做技术交流。

2006年周曼莉接任科室主任，通过一系列技术革新和制度改革，她在技术室

开辟了技工流水线，逐渐提升了科室整体业务水平，使技术室成为一支有战斗力与凝聚力的团队。几年来，技术室配合修复科开展了修复正畸、全瓷修复、BPS、齿科CAD-CAM制作等为广大患者满意的新项目，同时使技术室提高了技术等级，得到了领导和职工们的一致认可。她还曾获徐汇区新长征突击手称号、2009年徐汇区技能状元，2011年她成为上海市口腔修复工艺学会委员。

尽责的带教

在出色完成单位工作的同时，周曼莉还承担着带教任务。多年来她立足医院实际和临床实践教授学生，为人师表，遵循科学规律，讲究方式方法，注重实习进修人员的基础素质和实际操作能力，狠抓面授，辅导和操作三个环节，深入浅出，生动形象地将自己的经验、操作技能毫无保留地传给实习进修人员，注重培养实习生的实践能力，大胆让他们参与义齿制作过程。同时注重学生的品德培养，深得广大实习生、进修人员的好评。徐汇牙防所是上海区级牙防所中唯一成为上海高等医药专科学校的实习基地，周曼莉成为高医专的行业兼职督导员，为学校教书育人出谋划策。

贴心的管理者

2011年，在院领导的培养和职工群众的支持下，成为工会主席。从口腔工艺制作到工会工作，从业务型到管理型，这对她是一个巨大的挑战，崭新的岗位要求她用最快的速度去适应，去改变。面对新医改、新形式，工会工作必须以医院中心工作为立足点和出发点，为广大职工创造平等、和谐的家园是工会义不容辞的职责。在短短的一年半内她通过开办职工艺术节、运动会、文体社团和技术练兵等多项活动增加职工凝聚力；无论在职、退休职工有事，她都会关切地走到身边。一年来，探索建立和完善了职工民主协商机制，广开言路，搭建职工参政议政的民主平台，充分体现了工会“面对面、心贴心、实打实”的工作方法。另外，医院有不少派遣职工分布在不同岗位，为让医院每位职工有归属感，工会通过疏导职工，激励职工，综合协调，在医院党政工人事的共同努力下，实施了同工同酬。通过平等的竞聘选拔不少优秀派遣职工成为职代表、中层干部、优秀职工等。近年来牙防职工的满意度在年终测评中逐年提高。

在20年的工作生涯中周曼莉走出一串闪光的足迹，多次荣获区卫生系统“优秀共产党员”、“迎世博立功竞赛活动服务明星”、上海市“三八红旗手”等光荣称号，在她的管理下，徐汇牙防工会还多次获得“基层工会经审工作规范化建设标准优胜单位”、“先进职工之家”、徐汇区学习型企事业单位等荣誉称号。

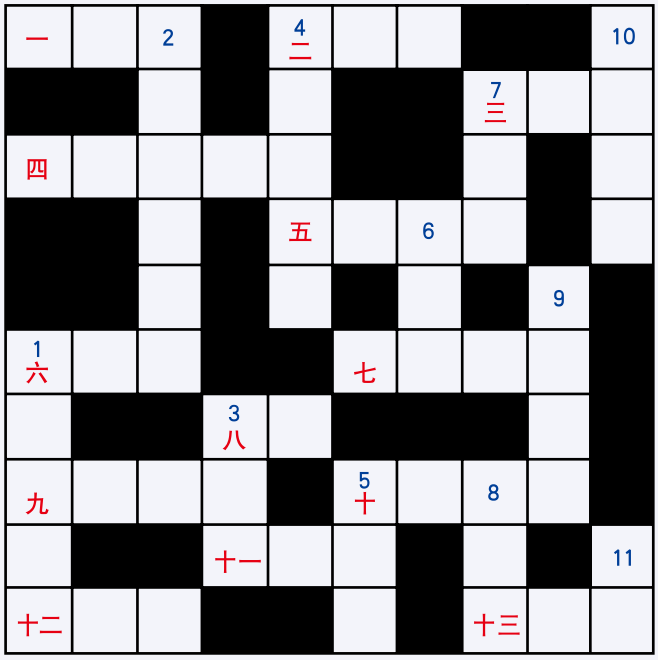
填字游戏：

横向：

一、曾在央视一套播出的电视剧，剧中主人公赵老嘎由擅演硬汉形象的李幼斌出演；
二、张惠妹演唱的歌，第一句：画面越来越灿烂；
三、扑克牌游戏，四人参加，三个闲家联合与庄家对抗，双方争抢分数（5、10、K）；
四、唐代文学家柳宗元◆永州八记□中的一篇；
五、曹操乐府诗《龟虽寿》的最后一句；
六、瑞士钟表业的经典品牌；
七、词牌，苏轼以此填的词中有名句◆但愿人长久，千里共婵娟□；
八、山西四大面食之一，其它是：刀削面、剔尖、刀拨面；
九、存在于任何物体之间的相互吸引的力；
十、指每战必胜的指挥官；
十一、《水浒传》人物郭盛的外号；
十二、种在道路两旁的成行的树；
十三、与蓝田玉、南阳玉、酒泉玉、岫岩玉并称为中国五大名玉。

纵向：

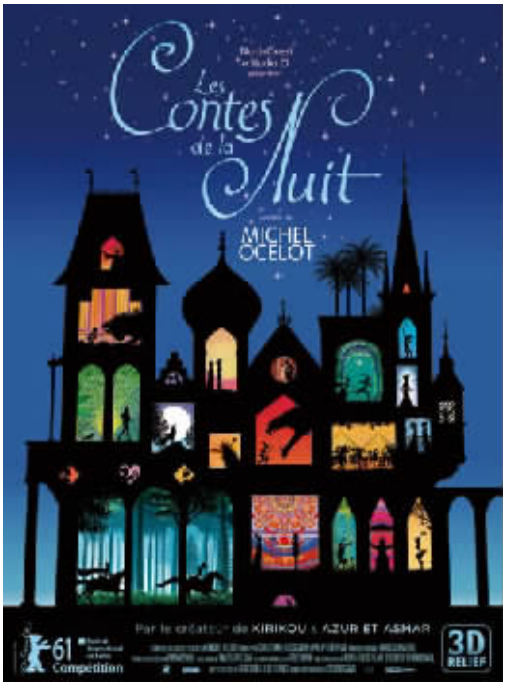
1.陆游《感兴》诗中◆饱以五车读□的下句；
2.由腾讯代理引进韩国的一款超人气格斗网游作品，简称DNF；
3.一种汽车或摩托车比赛，赛程较长，一般为连续性地分站进行；
4.浙江卫视的一档互动音乐节目，不比歌喉，不比舞台表现，只要你能唱对规定的歌词；
5.相声演员，他的叔叔常宝华也是相声演员；
6.西洋歌剧、清唱剧和大合唱曲中的极富抒情性、戏剧性的独唱曲；
7.陈寿编写的一部主要记载魏、蜀、吴三国鼎立时期的纪传体国别史；
8.京剧剧目，主角是蔺相如和廉颇；
9.成语，指坚决抵抗宁死不屈的将领；
10.经典老歌，其中有一句：同样的感受/给了我们同样的渴望；
11.《红楼梦》中金陵十二钗之一。

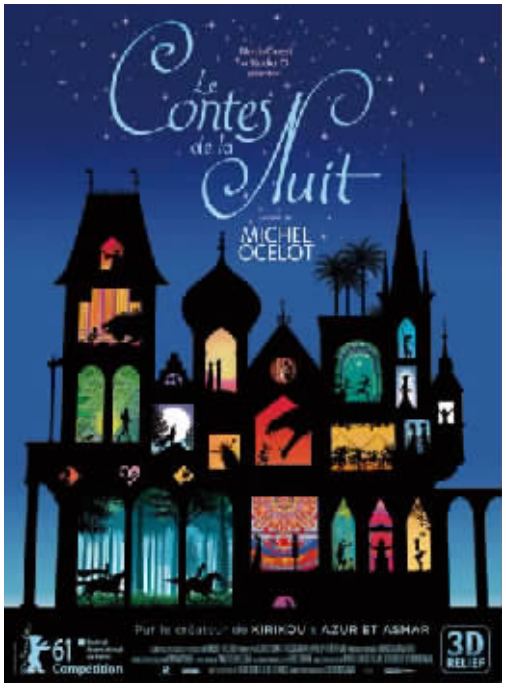


大家来找茬：

《夜幕下的物语》是最近在网上热起来的一部动画，这部由法国人米歇尔•欧斯洛创作的剪影动画以唯美的艺术风格成功地感动了网友。《夜幕下的物语》由六个小故事串联而成，分别讲述狼人和公主的纠葛、死亡国度里无人知晓的美人、黄金城里的神奇传说、非洲的敲鼓男孩、不说谎的男孩、建筑师之子和被诅咒的爱人之间的历险等等，充满了浪漫色彩。

请在以下图片中找出5处不同。





上期《填字游戏》答案

月	黑	之	时	■	有	故	事	的	人
牙	■	■	不	丹	■	■	在	■	约
泉	■	■	再	■	黄	种	人	■	黄
■	苦	道	来	不	易	■	为	■	昏
瞒	■	明	■	如	■	■	■	吕	后
天	龙	寺	■	归	■	有	巢	氏	■
过	■	■	■	去	■	的	■	春	■
海	北	天	南	■	安	人	■	秋	千
■	戴	■	宋	祖	德	■	杨	■	岛
红	河	谷	■	■	海	明	威	■	湖

上期《大家来找茬》答案

奋斗的青春最美丽
“中国移动全球通”IT新锐校园行活动举行

2013年“中国移动全球通”IT新锐校园行系列活动首场于9月26日在复旦大学举行。IT新锐校园行系列活动为“中国移动全球通”“上海IT青年十大新锐”评选的后续活动。本次活动由团市委指导，由市信息化青年人才协会、中国移动通信集团上海有限公司和相关高校团委等单位共同举办。

今年的校园行活动，结合团中央组织开展的“我的中国梦——奋斗的青春最美丽”系列分享活动，邀请历届在“上海IT青年十大新锐”评选活动中脱颖而出的IT青年精英走入大学校园，与大学生们一同分享他们的奋斗经历和创业感悟，共同推动青年大学生在实现中国梦中成就个人梦想。

在互动交流中，大学生们频频举手提问，IT新锐结合自身经历，围绕大学生普遍关心的职业选择和发展问题，畅谈大学期间应该怎样渡过，毕业时如何选择未来的道路，尤其在当前国际金融危机仍然持续发酵、国内经济社会处于创新转型关键期，面临就业创业方面的种种挑战，大学生在发展过程中需要把握哪些关键环节，并且展望了IT青年未来成功之路和上海智慧城市建设的发展前景。现场大学生纷纷表示，如此近距离分享优秀IT青年的成功经验，聆听他们的人生感悟，学习他们的创新锐气和奋斗精神，更加坚定自己的理想信念，要用自己的青春奋斗来实现自己的人生梦想。

除复旦大学外，IT新锐校园行系列活动还将于本市其他高校举行，届时将有十余位发展道路各具特点，但都取得突出业绩、作出重要贡献的IT新锐评选获奖者走入菁菁校园，分享他们的青春奋斗故事。

搭建全新产学研合作平台
上海电机学院喜迎60周年校庆

上海电机学院日前迎来建校60周年华诞。原中共中央政治局常委李岚清为学校题词。市老领导刘云耕、宋仪侨和中国高等教育学会会长瞿振元等参加了庆典大会。会上宣布成立国家级电气工程实践教育中心与国家级装备制造工程实践教育中心、上海电机学院技术转移中心、上海电机学院姜堰科技工作站并举行揭牌仪式。东方国际集团有限公司、上海斐讯数据通信技术有限公司、中兴通讯股份有限公司等10家企业集团负责人与上海电机学院校领导签署校企战略合作协议。学校和企业集团以产学研合作为基础，在人才培养、项目研发、学术交流、师资建设、实习基地、就业技能与渠道拓展、人员培训等方面开展实质性合作，以形成合作互动、优势互补、互利共赢、共同发展的新格局。

清理家庭小药箱 环保健康新生活

2013年8月30日，徐汇区社会公益组织孵化（斜土）园内，上海绿梧桐公益促进中心携手资生堂（中国）投资有限公司共同主办主题为“清理家庭小药箱、环保健康新生活”的公益活动正式启动。

“绿梧桐公益计划”的主要形式内容是回收过期药物，该项公益活动是上海绿梧桐公益促进中心的品牌项目之一，以回收家庭过期药物、宣传合理用药为基本载体，组建了700多名青年志愿者开展活动，自2011年6月起至今已经覆盖全市248个社区，回收国企药品2018公斤，直接参与家庭超过12000多户，宣传覆盖居民25000多人。

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	董　事	岑　丽
(常务理事单位)		(常务理事)
上海凯迪企业（集团）有限公司	执行副总裁	张义鸿
(常务理事单位)		(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　磷
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	冯上达
	总经理	丁　曙
上海普天邮通科技股份有限公司		刘　骥
合普新能源科技有限公司	总经理	施大海
上海安吉瑞欧汽车销售有限公司	总经理	史　倩
上海西部企业（集团）有限公司	董事长	陈　敏
上海英雄（集团）有限公司	书　记	陶建明
	主　任	陈燕萍
上海市徐汇区大华医院	院　长	严　健
上海市第八人民医院	书　记	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
馨月汇国际有限公司		
上海大众经济城发展中心		
博思游戏教育-上海博思堂职业技能培训学校		
	总　裁	王　辉
上海宏亮海鲜大酒楼	总经理	许宏亮
上海市青浦区城市管理行政执法局	执法大队	
上海市虹口区疾病预防控制中心		
上海市闸北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		
共青团青浦区委员会		
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		
共青团宝山区委员会		
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		
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		
上海市杨浦区江浦路社区（街道）团工委		
上海市普陀区甘泉路街道		
共青团青浦区重固镇委员会		

新一期选题会上……
报报告，有人因不满主正想接的兰陵王的剧中的坏角舒三儿而怨恨电视机以泄愤……
小芳
流小芸
宋小蕾
楚小蕾
陈小蕾
应所周之的"兰陵王"迷
知道你也推舒三儿，但是电视机是无辜滴……
金蛇兰陵王班乱记
梅子
加舞 8
弹子如…几天前…案发当晚…
咳，太不了以日推新啦…
老早就没新以日推新啦!