

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.whj.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296期
2013年10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
前部

百万城邦 醇熟之美

锦江乐园旁 91m²三房 珍稀加推



小区实景图



12号线交 锦华S6a | 10万平+ 综合体 | 多中心 商业配套 一线地铁 双会所 | 1:1户比 景观平层 环球社区 健康生态

VIP 021 3422 5888

接待中心 万源路932号(近古龙路)

项目地址	万源路932号
销售电话	3422 5888
销售时间	2018.11.15-2019.1.31
销售对象	不限



本广告仅供参考，不作为要约。本广告中涉及到的面积、价格、户型、交付标准等均以实际为准。如有变更，恕不另行通知。请留意售楼处公示信息。



05 | 青·Info

速递 / 瞬间 / 酷秀

10 | 青·Point

特写 / 创客练级路

创客们的产品在改变着我们的生活，小到用纸巾盒做成的收纳箱，大到现在最热门的3D打印机，喜欢自己动手的创客，把东西拆开研究构造，加以改造赋予新的功能并加工成型。创客，带来了一场把专业技术平民化的革命，在未来，创客会成为继互联网革命之后的新的变革力量，将从各个方面改变我们的生活。

- 12 启蒙级创客：一点小创意，生活大不同
- 14 入门级创客：走进专业创客车间
- 16 进阶级创客：改装你的奇思妙想
- 18 资深级创客：从创客到创业
- 20 创客的接力与狂欢
- 22 世界需要创客，创客需要空间
- 23 潮流 / “再造衣”的奇幻漂流

25 | 青·Fashion

- 26 “吃货”特搜 / 记忆里的老上海西餐
- 28 魔幻厨房 / 北风吹 羊肉暖
- 30 扣店 / 一期一会的花香
- 32 美容院 / 秋冬替 美容用品大换季
- 34 地图 / 行业博物馆知多少?
- 36 旅行社 / 佛牙节, 康提的狂欢
- 38 丽婴坊 / Let's make friends

41 | 青·People

- 41 人物 / 白响恩：我的征途是浩瀚大海
- 44 人物 / 陆坤的时装王国
- 47 校园

49 | 青·Columns

- 49 科普 / “适量饮酒”真的有益健康吗
- 50 音乐 / 属于一个人的乐队——Port Blue
- 51 职场 / 打造企业创新软实力
- 52 育儿 / 没必要让孩子早上学

53 | 青·Public

- 53 演出
- 54 风采榜
- 62 小虾娱乐厅
- 64 漫画

青·Info

消费者权益保护法近20年来首次修改



新华社消息，修改后的《消费者权益保护法》将于明年3月15日起施行，新《消法》明确规定，经营者采用网络、电视、电话、邮购等方式销售商品，消费者有权自收到商品之日起七日内退货，无需说明理由。消费者拆了包装但未损坏商品仍可退货。修改后法律强调，经营者及其工作人员对收集的消费者个人信息必须严格保密，不得泄密、出售或者非法向他人提供。

点评：亲！要好评光包邮可不够，还要包退换！

志愿者拦车救狗无人买单 小动物协会需赔40万

据新京报报道，10月28日，北京京哈高速救狗案终审宣判，驳回小动物协会上诉，维持原判。2011年4月15日，小动物保护志愿者们从京哈高速截获救助了500余条流浪狗，因获救小狗的救治费用得不到解决，10家宠物医院将中国小动物保护协会及腾讯公司告上法庭索赔50余万。今年7月海淀法院一审判决令小动物协会支付40余万医疗费用，腾讯公司无责无需赔偿。之后，小动物协会提出上诉。



点评：公益事业需要细水长流，虎头蛇尾不免有作秀嫌疑。

火车可供手机电脑充电

据中国之声报道，目前，成都至北京、上海、广州方向的约41趟空调列车，已经可以使用交流插座，满足乘客的充电需求。预计2014年春运前成铁局管内空调列车，将实现交流插座“全覆盖”，不过此次开放的AC220V交流插座，仅限手机、笔记本、平板电脑、移动充电器等电子产品充电，不支持电磁炉等电器。



点评：万事具备，只欠WIFI。

厦门一中学现“奇葩”校规 男女同学单独在一起即为“早恋”

据台海网报道，一份来自厦门翔安第一中学的校规引发热议，该校发布的意见稿共界定了男女生谈恋爱8条标准。如“除上课之外的课间活动……只要出现一男一女在校园内的各角落、操场、教室及走廊两人在一起或在校园内手拉手或超过手拉手的举动均视为谈恋爱”等早恋界定标准无不令人大跌眼镜。校方称这是学校德育科做的，还在征求意见。



点评：与其这么折腾校规，不如还是分男女校吧，告别性别烦恼，共建和谐校园。

大学男生花千元装修文艺范宿舍

据成都晚报报道，近日，“西南民族大学微博协会”在网上秀出该校大一四个北方男生的寝室照片。暖黄色光线投射在米黄色砖形墙纸的书桌上，错格相间的桃木色地板整齐干净，粉红色布底的鞋架显出可爱范……西南民族大学的“文艺范儿”男生寝室随即走红网络，甚至还引起了女生的“羡慕嫉妒恨”。据该寝室学生称，寝室装饰总花费不过1000元。



点评：谁说北方的汉子只能是粗枝大叶？“爷们儿”要是小清新起来也丝毫不输“软妹子”。

大学食堂生意欠佳 以创意菜名引人气

据重庆晚报报道，近日，重庆文理学院一食堂的菜单在网上火了一把，因为该食堂的菜单将普通菜名都改成电影和游戏名称。比如“那些年我们吃过的红烧肉”、“大话红烧鸭”、“让牛肉飞”、“土豆连连看”……负责人解释称，该食堂窗口开业1个多月来，生意不太好，便召集员工开会想对策，有人提议将曾经火红一时的游戏和电影嵌入到菜品名称中可以吸引人气，因此，这份菜单应运而生。

点评：菜单赛过排片表，那是不是也该学学电影院，隔三差五来个“新片上映”呢？



九月的香格里拉

摄影 | 李玖

九月的香格里拉，雨水还没有完全停止，天不是那么蓝，云不是那么白，春天那满山遍野的杜鹃花也已销声匿迹。青稞已经收割了，挂在那木制的青稞架上干燥着；大草甸的水位开始下降了，毒狼花在乌云翻滚的天际下一片火红；牦牛和马群安闲地在高山夏季牧场散落着，享受着转场前的美食与宁静；白色的藏居静静地站立着，与玛尼堆和经幡为伴，仰视着那金碧辉煌的寺庙，继续着天界与人间的对话。这一切使你一踏上这片土地，心就安静了下来，仿佛那传说中的香巴拉的大门已经打开，在高山深处、草原腹地，一切都那么的神圣，神圣得使你都不忍心去撩开覆盖在高山和湖泊上的美丽的面纱，只愿这样静静地感受着这份神圣。盘腿坐在旅店的窗台上，喝一杯微微带着咸味的酥油茶，眺望着那云遮雾障的一座座雪山，让那秋季微凉的风拂过你的脸，已忘了这会儿是身在高原，只感叹“阅尽千山韵，涤去凡间尘”。



- ① 大雨将至
- ② 天湖神木
- ③ 天上与人间
- ④ 牧场人家

厨房神器 你准备好了吗



编辑 | 陈君

想要做得一桌美味料理，必须有利器相助。看看这些充满奇思妙想的设计吧，真是想你所想，除了突出安全和卫生，在外形方面也做足功夫。有了它们相伴，“料理新人类”非你莫属。



蘑菇切片器

蘑菇形状奇特，要切成厚薄均匀的一片片不容易，现在，只要把蘑菇放在砧板上，用切片器一压，就会有想要的蘑菇片了。



Stem Food Sprayer果汁喷雾器

Stem的概念相当简单，喷雾装置的后端为锯齿状设计，便于直接嵌入水果中，使用者只要按装置上的按钮，就可轻松地将柠檬汁喷洒在料理上了。此外，Stem Food Sprayer易于拆卸清洗，不用担心柠檬汁渍会黏着在装置中；小巧的体积也适合随身携带或存放。





神奇揉面袋

喜欢在家做面食的亲肯定都知道，一般和面的时候很麻烦，弄不好面粉会撒了一地或者掉落。而且和面的时候手上器具上、总是沾满了很多面粉，难受而且感觉食物不干净。如果手上沾上面糊了，又要去接电话，去干别的事情多麻烦，有了这个揉面袋，只要把水、面倒进去，扎紧袋口就可以了。还可以当摔面带，由于弹性极佳，也不容易摔烂。



玉米粒分离器

玉米好吃，可剥起来却是件麻烦事。如何把玉米剥得又快又好，让剥玉米变成一件快乐的事？现在，让新款玉米刨来帮你的忙吧。它利用简单的依靠人力的推动机器，借助刀片的切削作用，实现玉米脱粒。玉米脱粒后将被推进存储空间，不管大小的玉米棒都能脱。



防油溅面罩

炒菜的时候难免会碰到油溅到脸上的状况，疼不说，万一留下疤可怎么办戴上这个防油溅面罩，不仅防止油溅，还能避免吸入更多的油烟，保护皮肤，不做黄脸婆。



特写 / 潮流

青·Point

创客



创客

文 | 陈君 盛夏 蔡娴 杨晓希 摄影 | 丁嘉

黑客、淘客、搜客、拼客、博客……这几年各种“客”层出不穷，有的是昙花一现，有的倒也是日益壮大，有了另外的分支。以标榜“创新”、“实践”、“分享”为目标的创客，在这几年迅速发展，与其他新鲜的群体一样，国内正在经历一个“从沉默到爆发”的发展阶段。

创客文化起源很早，在自家车库和朋友组装出第一台苹果电脑的史蒂夫·乔布斯就是早期的创客典型。国内创客文化的形成比国外晚了几年，但随着互联网的发展和开源硬件的兴起，近两年，国内的创客氛围越来越浓，越来越多的人参与到创客产业链条中来。创客群体不断扩大，水平不断提升，各地创客空间与世界无缝对接更是让中国创客拥有了属于自己的特色文化特征，并形成了以北京、上海、深圳为三大中心的创客文化圈。国内较为正式的、形成一定规模的创客空间大约有11家，其中较为出名的是新车间、北京创客空间、柴火创客空间和洋葱胶囊，这些凭借其北上广的地缘优势更是形成了自己的特色。而且，越来越多的人投身创客行列，不仅有青春无限初出茅庐的大学生，还有在科技领域已经摸爬滚打多年的技术宅。

创客们的产品也在改变着我们的生活，小到用纸巾盒做成的收纳箱，大到现在最热门的3D打印机，喜欢自己动手的创客，把东西拆开研究构造，加以改造赋予新的功能并加工成型。

创客，带来了一场把专业技术平民化的革命，在未来，创客会成为继互联网革命之后的新的变革力量，将从各个方面改变我们的生活。

启蒙级创客： 一点小创意，生活大不同

人类的大脑总是能设想出千奇百怪的东西，而且这些创意和构想也为人类的进步做出了贡献。从小，大人就鼓励我们发明创造，其实一个很简单的设想就能改变我们的生活，让生活变得更有趣。哪怕是一件看似废弃的旧物，经过改造也可能焕发出新的用途。

改造的力量

“记得小学的时候有一门课程叫手工课，每节课都让大家带家里用不上的东西，让我们自己想能改造成什么。想来，我现在的爱好在那时就培养起来了。”改造小达人曹芳说，比如卫生纸用完后，大家一定是顺手把纸筒芯丢掉了，其实这是一个很大的浪费，那么它可以改造成什么呢，你可以试一下改造成小收纳件：选择自己喜欢的彩色纸若干，用彩色纸将卫生纸筒芯外侧装饰好，根据纸筒的长度，把要装的小物件比如内衣折一下，然后将内衣卷好就能很轻松地塞进卫生纸筒芯了。家里买东西经常会有很多硬纸盒，一般拆掉就直接扔了，其实这些也是有大有用的，它可以做成相框。做法很简单，只需要根据相片选择合适大小的硬纸板，并且根据自己的喜欢开孔，将照片放入孔中，用胶带固定，然后你可以根据自己的喜好给它搭配喜欢的装饰，在其后面支个小支架，粘牢就可以了。曹芳说，这些改造好的东西既环保又有新意，而且动手的过程也是一种享受。

李征达是个普通白领，不过早在小学他就拿到了一项专利，缘于他改造成功的拐杖椅。李征达说，小时候他看到自己的奶奶拄着拐杖出门，经常找不到休息的地方，就想帮



奶奶做一把既能坐又能扶的拐杖。他从折叠凳中找到了灵感，将拐杖设计成能折叠的，短的一段配上个凳子，如果累了，只要把拐杖像折叠凳一样放下来就能坐了，而长的一边正好成为椅背。李征达的奶奶成了这根拐杖的第一个受益者，而之后有更多的人用上了他设计的拐杖。

原创的动力

《生活大爆炸》里的谢耳朵一直有各种天马行空的遐想，可是在生活中实现各种奇思妙想的DIY还是有着不小的难度，不过还是有不少人动手DIY，将想象变为现实。

莫瀚一直想做一个懒人用的遥控开关。“冬天脱了衣服不想起床关灯，就想着能不能做一种开关，躲在被子里不用伸出手就能用的。”首先莫瀚给出了一个关于遥控开关的整体构思，在他的构思里，实现遥控开关的关键便在于对于



wifi的利用。“一般的家用无线路由理论上都可以连接256台设备(虽然在现实中连接4台电脑就已经容易掉线了,但是用做开关上的连接并不需要时刻联通,也不需要毫秒传输,更没有大数据交换),灵活的扩展性是采用WIFI信号的优势。”莫瀚的方案是,给每个设备配一个统一的WIFI信号接收器,信号发射程序刷新到路由器的固件中,由用户的智能终端,通过网络操作路由器向电器终端发送命令。通俗解释的话,莫瀚的想法有点类似于私家车的遥控开关的操作流程,只保留电灯控制和其他只需要开关控制的部分,并利用现成市场技术的方案,直接利用原有信号接收器开关来控制电灯。

经过反复的试验,莫瀚终于做出了这个懒人起床遥控开关,下一步,莫瀚准备设计成一个开源的开放平台,让各家电可以安装无线模块接入,做个智能家电系统。

生活小改造

1 布头装饰花

鲜花容易凋谢,外面卖的假花又没有情趣。不妨自己动手,利用家里废弃的布头、毡子等,自己制作花朵造型的装饰。你不必追求造型多么逼真,越是歪歪扭扭、充满童趣,效果越好。拿给孩子当玩具,也很安全。至于特别小块的边角料,你可以发挥想象,制作一些头饰、项链装饰等。



2 纸板DIY相框

材料:旧内衣蕾丝,硬纸板

工具:针线,硬纸板,剪刀,双面胶,尺子,笔,PP棉

步骤:

1.根据需要在硬纸板(一般衬衣的那种纸板就可以)画好相框的大小尺寸,然后用剪刀剪好备用。

2.根据纸板框的大小,裁减棉布的大小。注意,一定要比纸板框的大一些,才可以将纸板包住。

3.相框里面的一圈先包好固定,然后再在里面填充薄薄的一层PP面,这样会更有立体感。

4.相框外面的一圈,我是用针线缝合的,因为纸板不是很厚,所以没有问题。而且,外面露出针线的痕迹也显得很有质感。

5.用纸板做一个相框的背底,用双面胶粘好就可以了。背底的后面可以做个支架,更容易摆放。

6.相框基本上就做好了,外面还可以用其他的小玩意儿装饰,我是用了蕾丝花边(这种花边1米多才1块钱,喜欢DIY的MM一定要常备哦)

7.现在放入自己喜欢的照片就OK啦。



3 废报纸一次性锅垫

锅垫和盘子垫非常容易弄脏,不论什么材质脏了之后都难清洗。干脆使用废旧的报纸,像叠纸鹤那样,先叠成若干个菱形块,然后用订书钉或者双面胶拼接在一起,就做成了一次的锅垫和盘子垫。用塑料饮料瓶制成的餐具笼也可以用报纸装饰一下,把报纸搓成小卷,然后依次贴在瓶子上,最后用漂亮的绳子装饰一下即可。



入门级创客： 走进专业创客车间



新车间 上海的创客之家

位于上海乌鲁木齐路长乐路的新车间，正聚集起越来越多的“创客”。

从长乐路上一条幽暗的小路拐进一幢其貌不扬的楼房，上了二楼进门左转，你就能看见一条不足十米的走廊，走廊两侧的小格子里看似无序地堆满了各种你可能看不明白的物件，从这条走廊进去，就是“创客”们在上海的小窝——新车间了，而这些小格子里所摆放的，便是“创客”们的杰作。

参观完这条十米走廊，再往里走是一片较大的公共区域，每个周三晚上，来自各地的“创客”们都会在这里开设讲座，交流经验，而为了满足想要展示自己才华的“创客”们，这里有各种演讲设备供大家使用，包括投影仪、LED屏、讲台、以及麦克风；看过了“演讲室”，从边上一个小门进去，是一块更大的区域，这里才可以称为是真正的“车间”——这是一个工作区域，里面整齐地摆放了数张硕大的操作台，桌上到处都是机械零件、单片机，还有些只有电路板却没有外壳的机器人，角落里有一台已经坏掉的3D打印机……每天晚上，新车间都欢迎来自世界各地的“创客”们到车间里使用这里的各种资源完成他们的新创意。

跟着新车间的“工头”李大维参观完这个奇妙的“车间”，坐在一堆机械零件中，李大维开始向我们讲述新车间

的诞生史。

最初，这位来自台湾的年轻人只是一名从事于软件开发工作的普通职员，因为工作的关系经常可以接触到世界最尖端的网络技术，于是，当物联网开始流行的时候，李大维有了想做物联网项目的想法。然而，想法终究只是想法，现实让他的这一想法停滞在寻找合适的硬件这一步难以前行。为了寻找合适的硬件，李大维开始对开源硬件产生浓厚的兴趣，经过一段时间积累之后，家里便堆满了各种硬件。随着家里逐渐被硬件占据，家里其他的家庭成员开始对李大维表示不满，无奈之下，李大维想到了在外面租一块地方专门摆放这些硬件的主意。

五年前，一个来自国外的新名词“创客”走进了李大维的生活，物联网没有打造成，李大维却误打误撞成为了国内最初一批“创客”，索性，那就做国内的“创客”元老吧。

2010年，在一次开源硬件爱好者的活动中，李大维遇到了伍思力和谢旻琳夫妇，志同道合的三人汇聚在一起，将李大维堆放硬件的空间对外开放，便诞生了最初的新车间——同时也是国内第一家创客空间，这三人也构成了新车间最初的核心创造团队。

这是一个创意俱乐部

“新车间是让大家把创作当做‘腐败’的方式一起玩的

地方,让很多人做一些感兴趣的项目,就像喜欢健身的人每个礼拜都会去几次健身房,而喜爱搞小创造的人或许就可以来到新车间。”

新车间创立伊始,就树立了非盈利的宗旨,所有开支均由会员费、工作坊收入和私人的赞助来维持运转。目前,新车间已经拥有了180人左右的会员,每人每月只需要缴纳100元会费。李大维说,在新车间成立最初,为了分摊房租和其他各种开销,每个月每个会员的会费曾高达500元,但是随着会员的增加,本来就没想着赚钱的李大维将会费一降再降,最终定价在了如今的100元,而这也是李大维希望更多有创意的人能加入创客运动的原因之一。“其实每个人都可以成为创客,你不需要有电子或者一些程序的背景,只要花一个下午的时间,就可以初步入门,接下去就是靠你自身的热情去指引你。”

在李大维看来,中国的“创客”尚在起步。目前,全球已经有了数千个创客空间,但国内仅在一些比较大的城市中才有专门的创客空间,例如北京的创客空间、杭州的洋葱胶囊、南京的兑现创意等。“国内外‘创客’的规模还是有一定的差距,这从创客们使用的开源硬件市场份额上就能得到印证。国内的一家开源硬件制造商曾经透露,他们生产的开源硬件大多都销往了欧美市场,国内很少会有人需要这些东西。”

不过,即使如此,作为国内“创客”的元老级人物,李大维对“创客”在中国的未来依旧乐观,因为仅仅自己的新车间,会员就呈直线上升的趋势,而淘宝网上卖各种元器件的网点也在迅速增加:“说明国人并不是对‘创客’和开源硬件不感兴趣,而是刚刚认识到这些东西,相信不久的将来,还会有更多潜伏在我们身边的‘创客’加入到我们中来。”

机器人里玩出新创意

在新车间,李大维向我们介绍了一位从创客起步、目前已经走到创业领域的男生。

男生名叫陈士凯,有着圆圆的脸型和典型的IT男生范儿。小陈告诉我们,自己原先从事软件开发的工作,毕业工作了一年多后,便因为对机器人浓厚的兴趣而从原单位辞职,和一群有着同样爱好的伙伴们一起专职研究起了小机器人。

在决定做机器人的时候,这批大多从事软件编程或者电子技术研发的工程师十分兴奋,毕竟机器人不管是在专业领域抑或是业余爱好者领域都属于走在科技前沿的事物。一提到机器人,很多人的第一印象会是一群由疯狂的大学生所组建的机器人小组,或者在专业的实验室中,用专业的设备和条件制作出来的机器人。然而,在这两个环境下制作而成的机器人,都离人们的生活非常遥远,最终,陈士凯为自己的团队RoboPeak制定了一个为期四年的目标,第一第二年购买现有的机器人产品进行研究;第三第四年,尝试设计出

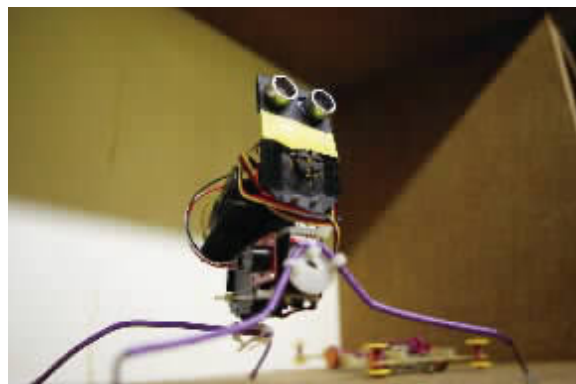
一个适合家用的紧凑型机器人。

目前,RoboPeak不光开发出了小型的机器人车RPMini,还创出了可扫描二维平面地图的激光雷达RPLidar,如果你对于这两个名词很摸不着头脑的话,那么这样理解或许可以简单一些——这二者结合后,就成为了一个会自己判断面前这个房间在本次清扫中是否已经清扫过的扫地机(当然,这只是这个产品最普通也最生活化的作用之一)。

对于一开始就想要研究机器人的RoboPeak团队来说,RPMini是一个再自然不过的产物,至于RPLidar这部激光雷达的诞生,则是因为大家希望开发一个自己会动的机器人。因为想要机器人自己会动,那么就让它先能搞出自己所处的位置。如今,室外导航的技术已十分发达,但室内导航技术仍未成熟。RoboPeak在寻找解决方案的时候,发现激光雷达是一个很成熟的解决方案,因为激光雷达在扫描一圈之后,基本上室内的平面图就已经画好,并且该领域已经经过几十年的研究,相关的论文很容易查,网络上也有开源的程序下载,自己只需要在其基础上进行改编即可。

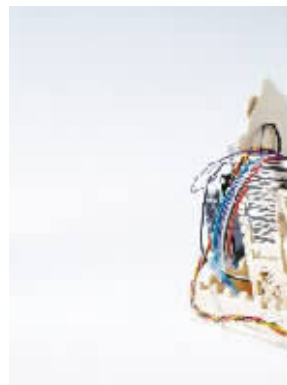
RoboPeak在设计RPMini第一代原型机的同一时期,也曾自己开发了一个激光雷达。不过那只是试水的作品,不但笨重,性能也差,扫描一周大概要30秒,也就是说机器人30秒之后才可能动一厘米,无法实用,最终随着硬件的进步,并且许多硬件上的功能可以通过软件来实现并增强,性能不错的激光雷达RPLidar才得以诞生。

在科幻小说的场景中,机器人能成为人类日常生活的好伙伴,对于“创客”陈士凯来说,这是个终极的理想。但现在,开源机器人的世界还需要做更多的事情。最近,陈士凯制作出一台能自己发微博的机器人,它每半个小时就在微博上提醒“主人”室外的环境、温度和邮箱的信件。陈士凯说,自己的RoboPeak团队能走到今天,新车间这个独特的环境绝对功不可没,正是在这里,陈士凯认识了许多帮助自己进步的新技术和新伙伴,尤其是每周三的开放日,“创客”们大集会的时候,能通过与大家的交流一步步改进自己的作品。和李大维一样,陈士凯也希望新车间的规模可以日渐庞大,吸引更多来自世界各地的“创客”加入。



进阶级创客： 改装你的奇思妙想

喜欢动手捣鼓东西？热衷于拆拆装装各种电子和物理产品？那么恭喜你具备第三级创客的潜质！作为改装型创客，你可以用旧式的轻木和纸巾做成一架飞机、或是用垃圾制作一个机器人……在他们的工具箱里，总是躺着这两件最重要的东西：各种稀奇古怪的零部件和不着边际的奇思妙想。



改装创客的聚集地

来到新车间，一整排的架子上摆满了各式各样的创客作品，改装类产品自然也不在少数：机器人、赛车、小型飞机……一件件精致的改装作品里，充满着创客们的奇思妙想。每到周三晚上的开放日，你总能看见一群创客们聚集在一起，埋着头，捣鼓着各种稀奇古怪的小玩意儿。

对于这些创客来说，光有喷涌而出的想法，却因为材料昂贵或渠道不畅，而没有合适的工具来进行改装；或者是独自一人闷头苦干，找不到“小伙伴们”一同切磋，也着实令人烦恼。不过，来到新车间后，这些问题倒是全都迎刃而解了。

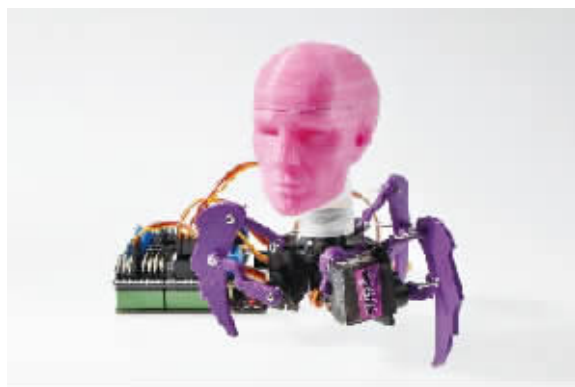
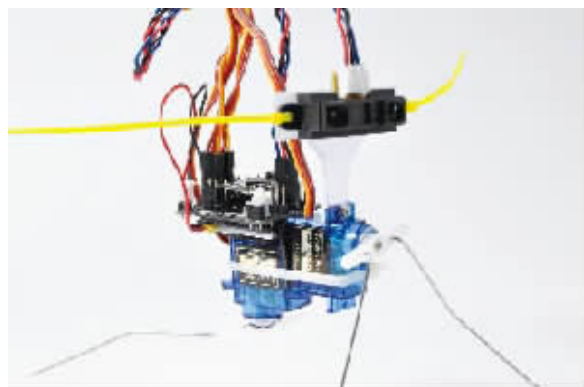
上海智位机器人的首席执行官叶琛说，改装型创客其实就好像一位厨师，需要准备原材料、锅碗瓢盆，才能做出一桌可口的饭菜。他们公司就专门为新车间提供各种改装材料。叶琛作为“新车间”的“元老级人物”，在“新车间”创办早期，就以共同出资人的身份加入。叶琛说，他会有为创客提供改装材料的想法，还是源于学生时代的一次经历。

叶琛大学时，就读的是机器人专业，他告诉记者：“除了天上飞的，和水里游的，几乎所有的机器人我都改装过。”2001年大学毕业后，因为一次偶然的的机会，叶琛发现，改装一个机器人的材料不够，去市场上查才发现成本不菲，“一个超声波传感器就要花上2千元”。高昂的价格，或许会让不少真正热爱改装的创客们望

而却步。在组建了上海智位机器人有限公司之后，叶琛便开始思索：如何才能让这群爱动手的创客们，可以毫无顾忌地改装他们的奇思妙想呢？

于是，叶琛加入了2010年由李大维和伍思力、谢旻琳夫妇在上海成立的“新车间”，作为投资方，他开始搜罗各种材料，提供给新车间。只要成为付费会员，每个月交一定的会费，就可以尽情使用新车间里所有的材料，开启改装的奇妙之旅了。





创客≠发明

叶琛说，成为一名改装型创客，大致有以下几个步骤：首先，你要在头脑中有想法；有了点子之后，第二步就要把它做出来，这就需要你把头脑中的想法细化成细节，例如，要使用什么样的飞机滑翔翼、要有哪些零部件、技术要求是怎样的、细节如何处理……第三步，就是发现问题的过程。你会发现，有些过程光靠一己之力，根本无法完成，这时便轮到新车间的华丽登场了。在“新车间”，你可以呼朋唤友，寻找一些志同道合的改装型创客，侃侃而谈你想做的项目，一起交流怎么解决。“其实就是大家聚在一起玩”，叶琛说，“因为创客同搞发明创造是不同的。”如果说做出前人所没有的东西，并拥有专利和知识产权的，叫做“发明”，那么创客则无需理会这些。对这群创客来说，分享是创客存在的本源，创客之间并没有所谓的“利益纠葛”，所以，你很少会看到作为个体存在的创客，创客更像是一群爱玩、爱分享的人聚集在一起，做一些有趣的东西。

最后，经过创客们不懈的讨论与能力互补，“Ta-Dah!”，你的第一号改装作品终于诞生了！叶琛拿起了架子上的一辆改装赛车，电路板、传感器像积木一样组合起来，看上去颇为复杂，叶琛说：“不同的零件组合，放在不同的位置，功能也会不一样。比如，这个距离传感器，放在改装车的前面，可以防碰撞；而放到底盘下面去，又可以防跌落。”还有一种可以自动寻路的赛车，叶琛介绍说，这种传感器是从感应水龙头和自动冲厕所中获取灵感的。同样原理应用于改装赛车上，就可以有自动寻路、躲避障碍物、倒车提醒等功能了。

改装型创客代表：

叶琛：在上海的创客圈子中，如果说李大维像一个充满创意的老顽童，那叶琛更类似对每一个数据都计算精密的明家。拥有一个机器人朋友几乎是所有小男孩的童年梦，而叶琛没有把它只停留在梦想的阶段。叶琛在初中的时就发明了应用在玩具四驱车上的自动转向装置，在英国的机械自动化课程学习中，叶琛参与了英国国防部的军用机器人项目，但这些项目跟生活距离太远，而叶琛最感兴趣的，是跟人们生活息息相关的家用机器人。

叶琛的创客梦想：生活中的机器人

在拿到博士学位之后，他回到上海，创立了DFRobot（上智位机器人有限公司），开始制造自己的小机器人。这位英国诺丁汉大学毕业的工程学博士，如今被称为“机器人人士”。DFRobot这个名字，就是Dream Factory Robot的缩写也就是机器人梦工厂——这是他的梦想实现地。

一个拥有白色科幻外观的小机器人ita，它是DFRobot雄勃勃准备推向市场的宠物机器人。它可以接受指令做出不同的动作和表情，同时也能帮你开视频、聊天甚至发微博。然这个项目最终因为价格太高而没有真正市场化，但它至还是叶琛最喜欢的作品。另一个机器人看起来更不起眼——椭圆形的身体，两个轮子。它的功能是：可以自动保持平衡用两轮前进。此外，还有可以自动前进，用机械手灵活抓物体的机器人，它是工业用机器人的缩小版，也是一个简版本的月球车。更引人注目的则是一台张牙舞爪的蜘蛛机器人，它有八条机械腿和摄像头构成的眼睛，可以自行平稳行走甚至做出各种动作——在许多电影拍摄里，它会扮演怪物的角色。

这些机器人现在都还处于研发阶段，叶琛的目标是每一台机器人可以解决一个问题。当这些问题都能单独解决好之后，他会尝试将它们组合起来，变成一个可以完美行进，具更高人工智能，能真正帮人做事的家用机器人。

资深级创客： 从创客到创业

随着创客的热度日渐升温，原本游离在主流商业环境之外的这一族群现在却成了VC眼中的热门猎物。在未来几年里，创客和主流商业的融合似乎会成为一种必然的趋势，越来越多的创客也向往着走上产业化发展的道路。创业，成了许多创客的最终选择。



从Idea到Action

在创客圈里，最不缺的就是Idea，他们可以不断地冒出天马行空的创意，但并不是每一个想法最终都能被实现，或者说，很多人更愿意将它维持在一个“理想”的状态。而创业的Idea就像是十月怀胎，如果没有足够的孕育时间，或者没能好好养胎，可能就没法等到宝贝呱呱落地的那一天。同游科技的创始人胡俊锋无疑是幸运的，他耗费六年时间精心准备的创业项目最终等来了花开结果。

年薪50万，国内领先的无线通讯及移动手机设计公司的硬件总监，胡俊锋曾经的生活可以说是衣食无忧，但每天坐办公室的生活虽然非常稳定，却并不适合生性张扬的胡俊锋，他说，只有创业才能让自己有成就感。从小就爱拿着电烙铁玩焊接，长大后念了浙江大学的电路与系统专业，胡俊峰可以说是创客中的学院派，科班出身，技术过硬，平时捣鼓点小发明小创造自然不在话下。由于一直从事手机、平板、嵌入式软硬件开发工作，他对WIFI、NFC、蓝牙有着深入的研究，一直希望利用这些技术开发一款无线产品。因此，设计出一个小而实用的蓝牙防丢器的念头就在胡俊锋脑子里慢慢成形了：一个可以挂在箱包或者钥匙扣上，甚至也可以挂在小孩的脖子上的小东西，通过和手机应用的结合，就起到防丢提醒的作用。

胡俊峰笑说可能是由于浙江人敏锐的生意嗅觉，在设计创作的同时，他脑子里很快就有了一个创业产品的构想，但他的创业计划绝不是头脑发热、一蹴而就的产物，相反却十分的循序渐进，“第一年有了Idea，第二年开发软件，第三年配套硬件，第四年将前两者结合在一起，第五年小批量量

产，第六年成品就出来了。”这就是胡俊锋的创业产品I2Link蓝牙防丢器的诞生过程，他花了6年的时间的准备，最终在去年完成了从一个创客到一个创业者的转变。

从绝境到掘金

胡俊锋的创业看似有一个很好的开头，第一代的蓝牙防丢器虽然也有几千台的销售业绩，但基本就是一个赔钱赚吆喝的买卖，远远不足以养活一个公司。到今年年初，胡俊锋和他的团队基本陷入了弹尽粮绝的困境，抱着“失败就卖公司”这般的破釜沉舟的决心，胡俊锋选择用I2Link的升级版SmartWallit智能钱夹到国外知名众筹网站Kickstarter上孤注一掷。

据胡俊锋介绍，SmartWallit是一个基于蓝牙4.0的钱包配件，可以挂在钱包上随身携带，只要将其通过蓝牙信号与手机连接，每当钱包与手机的距离超过10米的范围之外时，两者都会发出滴滴的声音提醒用户不要落下手机或者钱包。如果在10米之内，也可以通过点击手机专用App，让SmartWallit发出响声，同理，找不到手机时，按下SmartWallit的唯一按钮，手机也会发出声音。除此之外，SmartWallit集成了一个三轴加速度计、光线感应器和距离感应器，当用户打开钱包时，手机会推送一条“钱包被打开”的消息，地理位置、时间等相关信息也会自动发送到专用App中，帮助用户进行财务管理。

在此之前，在Kickstarter上成功的国内产品几乎屈指可数，可供胡俊锋参考的范例自然也无法找到。因此，在今年3月他们的项目上线前的1个月里，胡俊锋为了项目准备几乎是



耗尽全力，“Kickstarter的要求非常高，首先，产品本身必须是创新的，独一无二的。其次，产品故事在完整的基础上还要生动有趣，还要清晰地阐述出创新点。”

从产品介绍视频到英文介绍文案，都需要胡俊锋亲力亲为，“英文稿子前前后后写了20遍，视频也拍了不下3遍，为了符合要求必须注册亚马逊账号和美国公司，还要天天熬夜写邮件。”作为首批吃螃蟹的人，孤军奋战固然辛苦，但所幸SmartWallit项目最终呈现的效果显得非常专业和精致，以至于得到了Kickstarter方面“Great Project”的反馈时，胡俊锋和整个团队的满足感和自豪感油然而生。



但惊喜远远不止如此，项目上线的短短两个月里，SmartWallit赢得1237位支持者，共76121美金的募款。这一傲人战绩让SmartWallit一炮而红，尤其在人们得知这是出自于中国本土团队之手后，胡俊锋和他的产品得到了越来越多的关注。Kickstarter下线半个月之后，胡俊锋乘热打铁，又将SmartWallit带到了国内的众筹网站“点名时间”，最终也以10万元的募款资金圆满落幕。

从成功到成果

“原本在Kickstarter的项目结束后一个礼拜我们公司就没有资金再运营下去了，而根据协定，资金是在项目成功后3个星期内到账，结果我们3天后就收到了这笔钱。”胡俊锋现在想起来都非常后怕，对他们当时的情况来说，这就像是救命稻草，“这些事情没有人能够事先告诉你，就算你去百度搜索也找不到答案，就像是闭着眼睛在战场上跑。”

有了SmartWallit的成功经验，胡俊锋对创新产品的运营愈发熟练，他对正在研发的SmartWallit第三代产品显得信心十足。第三代产品会在外形上改进成信用卡状，令其更为轻便，不给钱包造成负担。胡俊锋认为，这对他们的产品将是一次革命性的进化，能改进目前的一些缺陷，并带来更好的用户体验。

此外，名声在外的SmartWallit也为他们引来了不少合作项目，胡俊锋透露，他们与BAT前十大公司深入合作的“野心之作”预计在明年年初就将问世。

TIPS:

众筹网站

“众筹”一词翻译自“Crowdfunding”一词，意为大众筹资或群众筹资。由发起人、支持者、平台构成，通过预购和团购的形式向网友募集项目资金，具有低门槛、多样性、依靠大众力量、注重创意的特征。众筹模式可以为富有创意头脑的创业者提供由梦想向现实转化的跨越平台，实现从产品创意到市场化的自然过渡，将有望真正把创业理念变成可供市场检验的产品，真正实现创业梦想。目前的众筹网站大多以发布创新创意类项目为主，越来越像是一架创新硬件的融资引擎，这一特性令其越来越受到创客一族的青睐。

国外知名的众筹平台有Kickstarter、Indiegogo这样的综合类众筹网站，逐渐也衍生出专注某垂直领域的网络平台，如专注于房地产投资的Fundrise、酒类的Craftfund、写作类的Wattpad等等。而自2011年7月国内首家众筹平台“点名时间”上线后，众筹网、追梦网、点火网、众图网等同类网站也如雨后天春笋般出现在国人眼前。

创客的接力与狂欢

现如今，以创新理念为核心的创客文化，已在全球形成了一股势不可挡的潮流，中国的创客运动也正进行得如火如荼。



创客马拉松

2013年4月20日至4月21日，首届“创客马拉松”在杨浦区创智天地举办。此次活动由新车间、启创中国主办，创智天地、InnoSpace及新电投资特别支持，并在上海市科技创业中心的指导下拉开帷幕。这次的“创客马拉松”契合了“软硬结合”这一创业扶持重点领域，将软性技术与创客硬件有机结合起来。

在为期两天的“创客马拉松”活动中，各开发团队结合自身优势，以强大的编程技术为依托，投身到产品雏形的研发中。在参赛团队持续编程十二小时后，资深导师对各个团队的方案，提出了针对性的建议。最终，优胜队伍的项目不仅会在美国的Kick Starter上刊登，还会获得一笔海外投资，并受邀参加“创客嘉年华”。

创客嘉年华

创客嘉年华是一场创客展示作品和创客圈内交流的盛大活动，更是一个公众走进创客人的乐园。来自国内外的创客空间和团队，将给公众带来一个近距离接触、了解创客文化的机会。

到创客嘉年华不仅仅可以看、可以听、可以闻、可以问，更可以亲自动手，体验一把“将想法变成现实”的感觉，激发自己的创新潜能和原动力。

现场直击

2013年10月19日，第三届创客嘉年华在创智天地拉开帷幕。本次创客嘉年华不仅是一场沪上最大型的创客聚会，也是一个广大创客为大众打造的嘉年华乐园，开幕当天即吸引了众多热爱创客文化的群众参与。

在创客嘉年华的现场，一共准备了六大工作坊：分别是Soldering焊接工作坊、Mind+Arduino电子制作工作坊、Insect Robot 昆虫机器人工作坊、Arduino初学者工作坊、BOXZ工作坊、激光键盘工作坊。活动现场，有不少“大创客”带着他们的“小创客”来参加创客嘉年华，这里除了有著名的乐高机器人，还有各种DIY的机器人和玩具。

“创客嘉年华”分别从科技、知识交流、音乐、童真、环保自然多角度出发，将现场划分为四个主要互动区域，在全面展示创客们奇思妙想的同时，更令每一位来到现场的观众亲身体验科技带给生活的变化和乐趣。

亮点1:

本次创客嘉年华作为规模空前的创客聚会，邀请到了包括创客教父Mitch Altman和Arduino之父Massimo Banzi等创客文化的先驱亲临现场。

围绕科技创新的主题，10月19日与10月20日在创智天地举办了创客讲座，创客们在现场与观众互动交流如何用自己的双手将新奇想法转化为生活实践。

讲座掠影

Massimo Banzi (Arduino之父)



演讲主题: 基于Arduino的主题演讲

Massimo Banzi曾是意大利 Ivrea 一家高科技设计学校的老师。2005年冬天, Massimo Banzi 跟来自西班牙的芯片工程师 David Cuartielles决定设计自己的电路板, 并引入了Banzi 的学生 David Mellis 为电路板设计编程语言。这块电路板被命名为Arduino。

Garnet Hertz (当代艺术家)



演讲主题: Future Now: Making the Machines of Tomorrow / 未来的机械制造
之前在网络上开始走红的“眼中体”, 是一种流行的、以衍生方式复制传播的互联网文化基因。而这种“眼中体”的开始归功于艺术家Garnet Hertz。Garnet Hertz是一位富布莱特学者, 也是一位以探索技术进步、创造力、创新以及跨学科性为创作主题的当代艺术家。

Mitch Altman (创客教父)



演讲主题: “Made in China” versus “Innovative with China” / “中国制造”与“中国创造”

1956年12月出生于美国伊利诺斯州, 在硅谷的创业历程开始于1986年。Mitch Altman被业界视为虚拟现实(简称VR)技术的先驱, 曾在VR鼻祖杰伦拉尼所创立的全球第一家生产虚拟现实产品的公司从事研究。如今, 他是玉米地电子公司的CEO, 该公司专门销售他的两大发明——万能电视遥控器和“幻境眼镜”。

亮点2:

作品大赏

本届创客嘉年华征集了各地创客们的精彩作品, 面向上万观众展示, 和国际创客当面切磋, 成为活动中的最大亮点。

1. RAPIRO万能机器人

RAPIRO是一款可爱的供电人形机器人套件, 内置一款基于Linux系统的Raspberry Pi个人电脑主板, 外壳采用3D打印机制作。至于RAPIRO的名字, 来源于Raspberry Pi机器人。RAPIRO设有12个伺服电机和LED全彩眼睛, 组装起来无需焊接, 只要一把螺丝刀。拥有12个伺服电机的RAPIRO可以独立行走, 并且可以握住一个笔。伺服电机的控制方式是可以编写的, 与Arduino开源电子原型平台完全兼容。

2. Useless Box/没有用的盒子

Useless Box就如字面意思一样——就是一个“没有用的盒子”。它是一个盒子, 上面只有一个开关, 完全看不出它有什么功用, 但只要你打开开关, 盒子就会打开, 过几秒就会有一个小手伸出来把开关关掉, 盒子就关起来了哦!

3. BOXZ/盒仔

是由Arduino、亚克力板和纸模型组成的一款互动娱乐机器人。开放的模块化结构可以更好地释放您的创意, 而组装就像搭积木一样简单。我们可以用它来搞足球比赛, 角色扮演, 赛车或对战, 甚至拍MV。

4. DFRobot自动拆炸弹游戏

看电影中主人公在红线蓝线中抉择, 并在最后一秒阻止炸弹爆炸的情节, 是不是让你有肾上腺素迸发的感觉? 想亲自体验一把拆弹的惊险与刺激吗, 可以试试DFRobot的拆弹游戏! 你必须在15秒的时间内, 按照游戏规则拔掉正确颜色的线, 否则会拆弹失败引发爆炸。这个游戏相当考验你的注意力、敏锐度、思维缜密度和反应能力。

5. Leaf智能冲泡茶饮机

Leaf智能茶饮机是基于一套独创的专利冲泡系统, 能够引导正确温度的水来冲泡茶叶, 让茶叶充分舒展之后在最佳的冲泡环境中释放出茶叶精华。本套系统的精妙之处在于它不依靠水泵或者机械搅拌装置来产生所需水流, 还可以无障碍地清洗茶饮机里所有接触到水的部份。这除了增加产品可靠性之外, 也同时改善可清洁度和整体卫生。



世界需要创客，创客需要空间

美国创客教父Mitch Altman在他的文章《世界需要创客》里提到过有关创客空间的一组数据：“2007年时，全球仅有40个创客空间，大部分在德国，如今这一数字已增长到1300个，遍布世界各地。”而美国总统奥巴马则在去年就提出了“在1千所院校中建立创客空间”的计划。作为融汇创客奇思妙想的大本营，世界各地的创客空间看似异曲同工却又大相径庭。



德国: c-base e. V.

这个设在德国柏林的非营利性的协会成立于1995年，拥有约450名成员。它被认为是世界上的第一个独立的创客空间，不隶属于任何一所学校或公司。c-base e. V.的目的是增加有关计算机软件、硬件和数据网络的知识技能，为此，他们还发起了大量的相关活动。比如，成员们会在儿童节给小朋友介绍机器人和计算机辅助设计等主题；有时也会为其他的团体在柏林附近的活动提供场所，如无线社区网络 freifunk.net的混沌计算机俱乐部和柏林百科集团等。



美国: TechShop

纸板雕塑、纸板椅子、定制的木头家具、竹制自行车、手工打造的滑雪球机器……在TechShop里，总是不乏令人惊讶的创意。自从2006年正式开张以来，TechShop目前在全美已有6家门店。创客或者手工爱好者们每月支付125美元，就可以成为TechShop的会员，获得各种软硬件资源的使用权。TechShop所提供的工具和设备包括：焊接设备、金属板材加工设备、示波器和其他电子设备、塑料和复合材料等。TechShop还会提供所有工具和设备的使用安全准则和基本使用培训。



英国: Access Space

Access Space是英国持续时间最长的多媒体实验室，位于英国南约克郡的谢菲尔德。最初，该空间是以回收废旧电脑并再利用为主题，所有的公用电脑均为回收再组装利用，并



全部安装了开源系统与开源软件。作为创客空间，机械加工设备、电子开发设备、3D打印机以及激光切割机等也都是Access Space囊中之物。经过十多年的发展，Access Space现已涉及包括艺术、电子、科技、电脑、音乐、摄影等多个领域。



奥地利: Metalab

在音乐之都维也纳，除了不绝于耳的动人旋律和精美绝伦的欧式建筑之外，这里的创客空间也丝毫不落后。成立于2006年的Metalab就是一个维也纳高科技社区的聚会场所，并成为多家互联网创业公司的发源地。Metalab免费提供基础设施给新媒体、数字艺术、IT等多领域的技术创意爱好者、创客，搭建一个信息交流的场所。此外，他们还常常参与到群体文化节中，举办各式各样的活动。



意大利: Hackidemia

Hackidemia是一个非营利的创意项目共享平台，是面向小朋友和青少年的线上创客空间。他们以科技教育为重点，以动手实验为方式，启发小朋友的创新性。Hackidemia的团队由从事教育、设计、计算机工程、人工智能等领域的成功人士组成，他们曾奔赴美国、德国、罗马尼亚、匈牙利、尼日利亚等，到世界各地去开展创客活动，并在网上分享相关视频。Hackidemia希望通过趣味活动展示最新的科技，鼓励孩子们自己创作新的工具，成为各自社交圈子里最有趣的人。



“再造衣” 的 奇幻漂流

文 | 杨晓希

一条开线的宝蓝色针织秋裤，“摇身一变”成为了一件蓝色风衣的门襟，这件风衣后来还登上2011年奥地利摄影与艺术节。自2年前开始创办“再造衣银行”（Reclothing Bank），在张娜的手下，一件件旧衣被“改头换面”，化身为独具设计感的“再造衣”，开启了一场“旧衣的奇幻漂流”。

旧衣的“整形”手术

张娜的“再造衣银行”，位于常熟路112弄6号的一栋老建筑里。透过橱窗看去，一件件成衣透露着浓浓的时尚气息，你丝毫看不出这些华美的衣衫，全是由旧衣改造而来。张娜告诉记者，她制作“再造衣”的初衷，是出于她对旧物的迷恋。

2004年，这个北京女孩从法国进修时装设计后回到上海。4年后，她创立了自己的服装品牌FAKE NATOO，张娜说，她一直在关注

人与衣服的关系以及穿着者与周围环境的关系，“我想传递一种轻松、有趣味性的设计，摒弃繁琐累赘，让有意思的设计激发穿着者内心潜在的愉悦感。这种设计的张力应当与个人的情绪化痕迹结合起来。”

对旧衣的喜好、对衣与人关系的深刻理解，终促使张娜萌生了创立“再造衣银行”的念头。改造旧衣，那首先便是找到合适的旧衣。张娜的好友祥子在北京五道营胡同开设了一家创意公益商店Brandnu，常年回收旧衣。每年，公益机构都会收到许多捐给灾区人民的衣服，但部分不保暖的衣服被退回后，就送到了旧衣中转站。于是，张娜和祥子一拍即合，她负责挑选旧衣，祥子组织下岗女工清洗消毒旧衣，然后运回上海，供张娜设计制作。

对旧衣的“再改造”，张娜可谓是物尽其用。即使是棉毛裤和老头衫，她也来者不

拒，“拿到什么布料，就设计什么衣服”。在常熟路的展示区，一件浅色的连衣裙颇引人注目，裙摆处呈莲花瓣，有出水芙蓉般的摇曳感。张娜介绍说，这条连衣裙由十几种旧衣布料拼接而成，裙身部分居然是旧窗帘布做成的，“当时在一堆旧布料里，我一眼便相中了这块布，它的颜色有一种岁月的痕迹，而且材质本身也很舒服，穿着很透气。”

“银行”里做公益

“银行”，顾名思义有着“存进来、取出去的流通过程”，命名为“再造衣银行”，张娜是这样设想的：用别人丢弃或捐赠的旧衣服，经过拆分、重组、再设计，变成完全不同的形态，让人们可以继续穿着。

从挑面料，到设计制作，每一件“再造衣”的“出炉”都要花费一个多月的时间。虽然“再造衣”都是拿旧衣改造而成，但这

并不意味着后期只是简单的缝缝补补。在改造衣服时，张娜会给衣服配上乘的真丝里衬，加上人工拆洗、拼接与设计、制作的费用，成本算下来还要高于一件成衣。目前，“再造衣”的定价基本在800至4000元间，“销量还是不错的”，张娜透露，去年她从总销售额中捐出了1万元给“同心互惠”公益机构，帮助下岗女工再就业培训，并购买纺织机器等设备。在这之前，这些女工只是做些扎拖把之类的粗活，通过“再造衣银行”，完成了一场公益的良性循环。

张娜说，她不想强调公益环保的概念，“只是单纯地想用自己的设计帮到更多人，把设计的作用发挥得更大”。谈到“再造衣银行”的未来，张娜说，她更希望能把“再造衣银行”捐出来给社会化企业做，让这场旧衣的公益之旅继续“漂流”继续下去。

让设计引发思考

旧衣改造，张娜不是第一个“吃螃蟹”的人。1997年创立的伦敦品牌Junky Styling擅长解构旧衣，让旧西装变身为宽松裤。它还推出名为“衣橱手术”的服务，顾客可以把闲置衣物邮寄过去，设计团队会对这些衣服进行“整形”，赋予其新的生命力，花费从30英镑到200英镑不等。最早推出环保袋包的

瑞士品牌FREITAG，使用各种色彩缤纷的回收的卡车帆布制作袋包，并于世界广泛销售，可以说是向环保看齐的先锋。

经过2年的实践与探索，再造衣银行已推出了超过50款独一无二的成衣设计。倪妮、王珞丹等都曾穿着张娜设计的“再造衣”登上过时尚杂志的封面，还有不少明星更是送来自己的旧衣让张娜改造。

张娜说，她不想让她的“再造衣”仅限于



秀场，或在时尚杂志里“走过场”，她希望它们能被更多普通人喜欢并穿起来。有一次她穿着一件拿皮衣改造的外套走在常德路上，就在她等红绿灯的时候，一位40多岁的交通协管员拉住了她问道：“这件衣服好好看呀，你哪里买的？”当张娜回答这是她自己设计后，这位阿姨立刻表示，想让张娜来改造自己的旧衣。这个“不经意的邂逅”让张娜欣喜地发现，每个人都有着发现美的眼光，这也让她更加坚持用设计去吸引大众，“设计不光是带给人们美和愉悦，设计还应带给大家启迪和思考”。也许，在下一个转角，你也能邂逅这“漂流”而至的美。

青·People



白响恩：

我的征途是浩瀚大海

文 | 盛夏 摄影 | 施培琦

清瘦的身段、温柔的面庞，这位年仅29岁的上海姑娘穿着一身雪白的制服站在驾驶室中，整条“育锋”轮由她掌舵，“英姿飒爽”用在她的身上再合适不过。

她就是白响恩，别看她瘦瘦弱弱的，但是却顶着一长串响当当的称号：中国第一位穿越北冰洋的女航海驾驶员，全国唯一一本、硕、博连读的女航海驾驶员，第五次北极科考船雪龙号唯一的女航海驾驶员……

驾驭“龙舟”一路向北

1984年，白响恩出生于一个航海世

家，外公当了一辈子的老海员，父亲从事海运近三十年。从小耳濡目染，白响恩一直向往，有一天自己也能扬帆远航。

“小的时候，我家住在黄浦江的边上，爸爸经常带着我坐着轮渡往返于浦东和浦西之间，这个时候，爸爸就会指着江上来来往往的船只，逐个地告诉我油轮、货轮和客轮分别有什么样的特征，还会告诉我它们将要去往哪里。”

高考那年，怀着一个航海梦，白响恩毫不犹豫地选择了上海海事大学航海技术专业。2010年，留校工作满两年的她又报考了在职博士研究生。

2012年过完年不久，获悉第五次北极考察“雪龙号”给了上海海事大学一个驾驶员的名额后，白响恩立即报了名。

在此之前，白响恩作为校船“育锋”轮的第一位女航海驾驶员，经常往返奔波

于中韩两国之间，韩国也是之前白响恩开船所到过的最远距离。虽然远航的经历并不多，但白响恩凭借自己丰富的专业知识和满腔热情，经过层层筛选，在航行资历以及英语能力上拔尖的她成为了这次科考选拔的幸运儿。

直到现在，白响恩都清楚地记得在面试的时候，自己是如何阐述想要去往北极的理由的，因为那是她已经准备了十几年的台词。白响恩说，自己从小的梦想就是在海上航行，对于航海者来说，对两极的向往就如同宇航员对宇宙的向往，只有去过了两极，才会让自己的航海人生更加圆满。

从2012年2月底接受面试，到5月初得知自己成功入选，5月底白响恩便和其他船员一起登上了“雪龙号”开始适应船上的生活。虽然等待期长达近三个月，但是白响恩并没有一丝懈怠，而是从一开始就假设自己已经成为了“雪龙号”的一员，为登船做起了全方位的准备。

2012年7月2日，“雪龙号”正式启航，白响恩驾驶着“雪龙号”在时而稀疏、时而密集的浮冰区中航行，船体不时撞到大块浮冰，发出“嘎吱嘎吱”的声音。白响恩说，虽然很多时候，人们普遍认为女性在某些岗位上的能力不如男性，尤其在船上，遇到撇缆、搬运、绑扎等体力劳作时，女性总是被视为弱者。但如今，船舶驾驶所需要的已不仅仅是体力，更多的是对技术的要求。因此，白响恩觉得，女性因为心思更为细腻、应对突发事件也更加冷静，在某些方面也会比男性有优势。

很惊险 也很温馨

在“雪龙号”上的三个月，白响恩除了主要任务驾驶，在到达北极之后，还需要与其他船员一起下冰，即来到冰面上考察。对于第一次来到北极、第一次看见茫茫无垠的冰面的白响恩来说，下冰无疑是一件足以让她兴奋到手舞足蹈的事，因此当白响恩刚刚踏足冰面时，便初生牛犊不怕虎般地在冰面上昂首阔步起来。正当白响恩走得潇洒时，突然脚底一沉，脚下的冰层瞬间破了一个大窟窿，白响恩的整条



右腿陷进了冰冷彻骨的水里。幸运的是，她的身边正好站着两名同行的船员，冰窟窿也没有继续扩大，两名船员在第一时间将白响恩拉了出来。

虽然自己的右腿在冰水中仅仅停留了不到5秒钟，但在被拖离水面后，白响恩依旧觉得整条腿都冻得麻痹了，一度，这种感觉让她有了“是不是会被截肢”的恐惧感，幸好，一小时后，右腿渐渐恢复了正常知觉。事后，白响恩才知道，自己踩上的是未融化完全的冰上融池，每到极昼期间，随着覆盖在冰面上的积雪渐渐融化，冰面上便会出现许多水洼，这些水洼便被称为融池。虽然每次在冰上行走前，都会由专业的探路队拿着特制的棍子一路敲打冰面，为跟在后边的科考队员寻找一条最安全的途径，但是探路队也不能保证道路的百分百安全，即使跟在后面，在冰上行走的每一步也必须小心翼翼。第一次来到北极的白响恩正是因为过于兴奋而忘记了这一点，才发生了这惊险的一幕。

一路向北，对于女生而言，最困难的是调整时差。尤其是到了北极之后，因为极昼的存在，几个月都没有夜晚的概念，白响恩遇到了生物钟紊乱的问题，整个人一直处于昏昏沉沉没有精神的状态中，又因为在船上必须连续作战没有休息日，让她一度觉得无味且无望。

白响恩的生日是八月，出发前，白响恩就想到过，自己将会度过一个难忘的生日，虽然没有家人为自己庆祝，也没想到过在船上要有什么特别的待遇，但只要能在北极、在“雪龙号”上默默地渡过这一天，就是特别的。

生日当天，白响恩和往常一样在“雪龙号”上忙碌着自己的工作，早就忘记了生日的事情。直到休息时间，船上的船员们突然为白响恩送上了一个大蛋糕后，惊喜的她才想起来这天的特别：“那个蛋糕其实长得很奇怪，后来才知道，这是大家从冰岛买回来的冰淇淋，把它倒过来放就成了蛋糕……”虽然是一个奇怪的蛋糕，但



就是站在讲台上给同学们讲课，尤其是与同学们分享在船上的经历和经验。自从“雪龙号”归来之后，白响恩有了更多可以和同学们讲述的内容，每当她在讲台上讲述在北极的各种“奇遇”时，都能看到台下同学们眼中流露出与自己当年如出一辙的渴望和期待：“你永远不知道台下坐着的是不是未来的船长，他们大多数都是因为对航海的热情而选择了这个专业，我便有责任为他们的梦想搭建坚实的根基，希望他们能在这一基础上青胜于蓝。”

因为喜欢分享，白响恩也更有探索的冲动，每当了解到有一条新的航线时，她总是会想尽办法让自己能亲身经历一次航程，就像去年竭尽全力争取前往北极的名额，白响恩告诉我们，她下一个航海目标将是另一个极端——南极。

出生于航海世家的白响恩自己也已经有了一个航海小家。白响恩和丈夫是同学，如今，她从事航海和教育工作，而丈夫则成为了一名引航员，专门负责引导来自国外的轮船驶入港湾。

因为工作的关系，白响恩每天都忙碌在讲台上，周末则要前往崇明登船，在船上教学或者进行其他工作，甚至每年的寒暑假，白响恩也大多会在船上度过，聚少离多已经成了白响恩和丈夫之间的常态。对此，白响恩说，自己最感谢的就是丈夫的理解。有时候，白响恩航海回来驶进港湾，会正好遇见丈夫带领着国外的航船进港，这时候，夫妻二人便会使用高频对讲机聊上几句，这成了白响恩和丈夫之间最特别的沟通方式。不过，白响恩也坦言，自己并不是一个纯粹的女强人，也渴望家庭

是白响恩依旧很感动，这让离家在外的她感受到了家般的温暖，也让有点萎靡的她重新振作了起来。

从第一个月看到北冰洋、海冰、北极熊的兴奋，到第二个月对家人的思念，再到第三个月对于回到上海的期盼，最后十天时又对“雪龙号”和船员们的依依不舍，白响恩的心里就跟波浪似的，波澜起伏。

在“雪龙号”上的最后十天，白响恩每一分钟都过得异常珍惜，站了三个月的驾驶室，住了六个月的船上宿舍，相处了六个月的船员们，白响恩有空的时候就在船上散步，希望能将船上的每一个角落都深深地印刻在自己的脑海中。

事业+家庭=完美人生

从2012年的我国第五次北极科考归来后，白响恩又回到了上海海事大学的三尺讲台。她总是这样形容自己：不在船上，就在讲台上。

白响恩说，除了航海，自己最喜欢的



“你永远不知道台下坐着的是不是未来的船长，他们大多数都是因为对航海的热情而选择了这个专业，我便有责任为他们的梦想搭建坚实的根基，希望他们能在这一基础上青胜于蓝。”

的幸福，在她的心里，作为一个女性，只有兼顾事业和家庭，才能拥有一个完美的人生。

从儿时趴在摆渡船上望着来来往往的船只做航海梦，到毫不犹豫地选择航海专业，再到真正地走上轮船走进驾驶室，白响恩说自己的终极梦想是成为一名真正的船长，相信在这位风风火火的女孩的努力下，她的“船长梦”会很快实现。



陆坤的时装王国

文 | 杨晓希 摄影 | 施培琦

闹市区的黄家阙路上，热闹而嘈杂，市井气息浓厚，服装设计师陆坤的工作室就隐匿在这片喧嚣之中。走进他的工作室，两层楼高的空间宽敞而明亮，宫灯、古董家具构成一个复古洋气的格局。出现在眼前的陆坤，身着款式简单的长袖T恤与休闲裤，你或许想象不到，这样一个造型平凡的他是“中国时尚新锐设计师大奖”的获得者，也想象不到，设计出一件件华美礼服的他，其实一开始最讨厌的事就是“做衣服”。

比别人多一条路

陆坤踏上服装行业，最初还是他母亲的选择。陆坤生长在一个中国式家庭里，和大多数父母亲一样，他的父母也有着望子成龙的期望。陆坤的爸爸平时极爱书法，没事就会写写画画，因此他希望自己的儿子将来进入艺术领域。从4岁开始，陆坤就在父亲的指导下，不间断地学习西洋画、素描、油画、水粉，一直坚持到16岁。

初中毕业后，他本想报考上海大学美术学院，岂料那年正好没有招生。于是，陆坤的专业选择就

摇摆在了珠宝设计和室内装修之间，但是，珠宝设计需要投一大笔钱进去，室内装修则要自己找装修队。最终，在母亲的劝说下，陆坤选择了更省心省钱的服装设计专业，进入了上海二轻机械学校。头两年，他来到奉贤的星火农场学习裁缝、学做衣服，初次离开父母开始独立生活的他不知有多兴奋，“一周至少有5天是自由的”。但是，枯燥乏味的做衣服工序却也让他叫苦不迭，“每天都要练习做平角裤、衬衫还有制版。”不过，陆坤还是咬咬牙坚持了下来，因为在他的内心深处，深深明白，学会一技之长是多么的重要。他最常挂在嘴边的一句话就是：“永

远要比别人多一条路”。

微醺的时装梦

正是抱着这样的信仰，陆坤报名参加了一个英语培训班。他觉得，语言是一个重要工具，是与人沟通的一座桥梁。但当时的培训费对他而言，可是一笔不小的开支。于是，他大着胆子与外教进行了一场“谈判”：“我是学服装设计的，如果我帮你设计衣服，你能不能让我减免学费？”也许，这个中国学生的敢做敢言与好学精神打动了这位外教，总之，陆坤就这么上起了免费课程。直至今时今日，陆坤心中依旧充满了感激：“我现在的一个邮箱密码设的还是这位老师的名字。”

1999年，还在上学的陆坤去了董家渡摊位兼职卖布，苦练的英语终于派上了用场。在摊位上，陆坤用流利的英语帮老板拉来了不少外国人的生意，一边拉生意，他还不忘宣传自己，说服这些老外让他做衣服，“当时我的专业技术还不是很精，所以先练练手，把做衣服的基础手艺学扎实。”从那时候起，陆坤心中已隐隐有了自立门户、搞服装设计的念头。念书时，他看了不少国外时装杂志，总梦想着自己也能成为一名“大家”。18岁那年，开学没多久，在和室友喝酒聊天时，陆坤开始畅想：未来的某一天自己也要开场时装发布会。他绘声绘色地大谈这场时装秀的每个细节，具体至舞台会搭成怎么样、模特会穿上什么样的衣服……没想到的是，这个带着些醉意的“时装梦”，在5年后就实现了。

帕丽斯·希尔顿的钟爱

毕业后，陆坤在茂名南路上的一家裁缝店开始了自己的小裁缝生涯。通过裁缝店这个平台，上海滩的各种三教九流他都得结识：领馆夫人、社交名媛、派对动物……这些人也把他的名字和衣服带进了上海时尚圈。2003年，陆坤以自己的名字创立了品牌“LU KUN”，并在延安西路成立了名为镜子的工作室，经营成衣与定制系列。

陆坤说，一般的设计师只搞设计，天马行空尽情发挥，但把衣服做出来又是另一回事，在设计过程中，与样板师、剪裁师、工艺师难免会起冲突。而他凭着在学校中不间断的学习，早就学会了自己打板、设计，完全不需要假借他手。

出道后，在2003年底，陆坤以服装设计师的身份转型。2007年，

帕丽斯·希尔顿来上海出席活动，在MTV中国的推荐下，帕丽斯·希尔顿来到了陆坤的工作室，参观一番后就表示十分喜欢他的设计，于是接下来在上海的4天，便全程由陆坤替她打点造型和主要行头。陆坤说，他为帕丽斯·希尔顿设计的一件西式女士紧身胸衣最令他得意，衣服外面套着一层薄薄的弹力细纱，还配上了中式旗袍领。作为对比，当年某品牌赞助商提供的礼服，却被高束在帕丽斯·希尔顿的酒店房间里。陆坤自豪地表示，只有把设计师的衣服穿在身上爱不释手，这才是真正的喜欢。

外滩3号华丽首秀

2004年8月9日，“我清清楚楚地记得这个日子”，陆坤说，就在那一天，他发布了自己的首场个人时装秀。当时正逢中国时装周，还没几个年轻的中国独立设计师可以登上这个舞台，陆坤便是为数不多的幸运儿之一。为了办这场秀，他东拼西凑拿了20万，“化妆由植村秀赞助，场地自己出一部分钱”。他还感谢自己的第一位女伯乐容苡荏的赞助。容苡荏是上海1931餐厅的女老板，有着浓烈的上海情节，很爱穿旗袍，“她就是一个敢首吃螃蟹的人，把我的衣服全部买断，放到她开的一家精品店里卖。张可颐也去过店里买我的衣服。”

经过2个月的紧张筹备，陆坤的首场秀终于在外滩3号拉开了帷幕。回忆起那天的情景，陆坤笑着说：“我在后台紧张得要死，就怕换装来不及。因为模特一下台，就直奔换衣服的地方，边跑边大叫‘衣服、鞋子在哪里’。不过后来才知道，不管在哪里，每场秀的后台都是这样！”他的首场秀以极具个人风格的服装俘获了台下观众的瞩目，也引起了时尚界的充分关注。

令陆坤印象深刻的还有另一场秀——2005年的“宝马秀”。主办方花了40多万在F1赛道上做了一场时装秀，这也是国内时装秀首次登上F1的赛道。主办方在赛道前端，搭了一个100多米的巨型帐篷，能容纳5辆车子并排开出来，毫不亚于CHANEL在巴黎大皇宫的谢幕。作为一名年轻设计师，当晚陆坤设计了40套衣服，同一天晚上还有GUCCI的秀，这场秀的模特里也出了很多日后的国际大牌，像倪明曦、秦舒培、罗紫琳等。

沉寂与复出

然而，时尚圈的浮华虚荣与光怪陆离，也容易让人迷失。陆坤的成功，有着天时地利人和的机遇，连他自己都说：“或许老天就是让我吃这碗饭的。”才刚20出头，名气就已响当当。但是，过早的出名也让他的心态变得越来越浮躁。那时的他逢人就是一





脸“你知道我是谁？”般的嚣张气焰，“活在自己的世界里，很把自己当一回事，当时不少媒体对我都挺反感的。”

渐渐地，陆坤也觉得，自己的这张“嘴脸”的确有些“面目可憎”，他开始反省：要赶紧把自己的位置摆摆正。既然不能改变环境，那么就要去适应环境。于是，从2007年开始，陆坤进入了一段“沉寂期”，期间陆陆续续只有些小“动静”，直到2012年才正式“复出”。

重新回到大众视线的他，褪去了昔日的张狂乖戾，如今，他的心态更趋平和安稳。2013年9月，他又获得了“上海市十大青年高端创意人才”的殊荣。而立之年的他，谈到未来的职业规划，陆坤眼神中透露着几许期望：“我不想局限于设计师这条路，我更想把服装设计做成一个产业，逐步形成品牌规模。”他坦言，目前也很需要合适的投资人与他共同打造这个梦想。

不论是陆坤，还是“LU KUN”，他们都有着难以割舍的上海情结。上海，不仅仅是十里洋场的代名词，还是综合了多国文化的设计源泉。旧时的上海女人婀娜多姿、风情万种，而在陆坤的巧妙设计下，创造出了一件又一件的“东方魔衣”。他以完美的裁剪和严谨的手工为世人展现出生活在素有“东方巴黎”之称的上海女人的活色生香。他以这些不寻常的女性作为灵感，创造一个让人为之陶醉的风格——“上海风貌”。



Tips

陆坤二三事

一穷二白逛“恒隆”

学生时代的陆坤，为了解品牌一直会去逛恒隆广场。那时的他，身上一穷二白，反而没什么不好意思，就这么直接闯了进去。出名后，却有了无形的压力：如果店员们看他什么都不买，是不是会在背后议论他是来抄大牌的！

钟爱七浦路和淘宝

◆5年，我在淘宝花了十几万、◆我有条裤子是七浦路淘来的，只要10块。如果说，◆LU KUN是献给争强好胜的婀娜女人，那么陆坤自己，则和街上大多数平凡青年没什么两样。他深深明白，美丽是要付出代价的，说到底，衣服都是穿给别人看的，◆不过，我只对别人下得了狠心。陆坤说，他喜欢Tom Ford，因为这个牌子的男装够简单、很绅士。

一学期“教师”

你或许不知道，陆坤曾在东华大学的莱佛士国际设计学院当过短暂的讲师。2002年，作为该学院第一位中国籍讲师，他带的是一个毕业班，全程用英语授课。不过，他很快发现，自己并不是当老师的料，因为老师每天都在重复一样的东西。于是，一学期过后，他果断辞职开起了工作室，翻开了他人生的新篇章。那一年，陆坤23岁。

编者按：文 | 杨晓希

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。

2011年，王鹏以优异的成绩考入华东师范大学传播学院播音与主持艺术专业。在同学眼中，这个在台上能说会道的青岛小伙，私底下却是个“二货”：和同学聚餐完，走在回寝室的路上，他会拉上几个同学一边走，一边唱《三天三夜》，毫不顾忌旁人的眼光。

王鹏说，他刚进大学时，其实挺迷茫的。大二军训时，正巧看到军训晚会在招主持人，出于自己的小小私心，想着可以不去军训，他报名参加了主持人选拔。第一次面试时，他特别紧张，还专门找了很多面试攻略。轮到他时，面试官问了他不少临机应变的问题：“舞台上你的话筒没声音了怎么办？音响不出声了怎么办？搭档忘词了怎么办？……”王鹏说，幸亏自己提前做了“功课”，心中早有了准备。而他，也就这么幸运地被选为了军训晚会的主持人。正是这一次的经，开启了他在这所大学主持生涯的开端。

从那时起，学校大大小小的活动王鹏都会担当主持：华东师范大学2013年度银杏杯文艺汇演主持人、华东师范大学2012年“乐青春、乐动听”十大歌手总决赛主持人、华东师范大学2012级“young帆起航，圆梦师大”新生文艺汇演主持人、华东师范大学“2012建团90周年庆典”主持人……此外，他还获得了2013年度全国大学生主持人比赛的三等奖。

今年7月，王鹏来到了上海交通大学广播电台实习，每周六他都会上节目做直播。王鹏主持的是一档美食节目，风格轻松活泼，也很符合他的“吃货”本色，节目中经常会有一些关于南、北方人饮食口味的“南北战争”，让他印象深刻，因为他本身就是来自北方的青岛人，到上海后，对两个地区的饮食差异自然深有体会。他常常会 and 观众互动，甚至还相约一起去吃青岛海鲜。王鹏说，他十分享受在电台主持的经历，戴上耳麦，坐在录音棚内，用最单纯的语言形式与观众互相交流，“仿佛沉浸在自己的安逸世界里”。

王鹏

华东师范大学

专业：播音与主持艺术

生日：1992.10.3

星座：天秤座

爱好：唱歌、跳舞、数码产品





赵若楠

同济大学

专业：电影制作

生日：1992.5.4

星座：金牛座

爱好：上网、听音乐、自拍

活泼、开朗、乐观、自信，眼前这个衣着打扮走日系甜美风的

姑娘用这四个词形容自己。赵若楠说，自己是一个很随性的女生，想哭就哭，想笑就笑，“人嘛，就是要保持一颗乐观积极向上的心，这样才会活得快乐”。在她刚进大学的时候，对一切事物都充满好奇，进入一个全新的环境，跟同学的相处也成了一门学问。“不过不久之后，我就和我亲爱的小伙伴们打成一片”，赵若楠说：“曾有同学告诉我，刚看到你时，觉得你是个挺难靠近的女生，但是相处之后才发现你原来也是个‘傻小姐’。”赵若楠对“傻小姐”这个称呼十分中意，“傻傻惹人爱嘛！”

在校期间，她担任了校健美操协会的副会长，在2012年上海市阳光体育大联赛中，同济大学获得了一等奖，她所在的协会也组织了一个小型舞蹈团队。她还参加过学校举办的“舞林大会”及毕业晚会的演出。

在赵若楠大二的时候，她代表学校参加了“第六季可果美校园女生大赛”，并进入了全国24强总决赛，“在比赛的过程中收货颇多，认识了许多跟我一样爱生活、爱舞台的女孩。”她还担任过2013ChinaJoy游戏动漫展的show girl，虽然每天要走秀做展示，但是她由衷地觉得，“凡是热爱这个舞台的人，应该都会乐在其中”。

赵若楠说，她从小就喜欢跳舞，民族、现代、爵士、流行等舞蹈都跳过。从小学到高中，每年学校举办的晚会或艺术节演出等活动，都有她的身影。到了大学，活动自然而然也就更丰富，演出也是一场接一场。“我喜欢拍照，无论是别人帮我拍还是自拍。所以平时也会接一些平面拍摄，赚赚外快。现在主要接一些淘宝拍摄。”

在没有课、也没有活动的时候，赵若楠也和普通大学生一样，喜欢跟朋友出去逛街，“有时候不买东西，只是闲逛，然后找一家咖啡屋或有特色的小吃店，坐下来喝茶、聊聊天，真正放松自己的心情”。



“适量饮酒”真的有益健康吗

文 | 云无心

“适量饮酒有益健康”这个说法不仅仅在酒类营销中经常强调，许多医学、营养和科普界人士也经常提到——而且，他们还真能摆出许多科学研究文献来支持这种说法。有着许多“科学研究表明”，这种说法真的靠谱吗？

这个说法大致起源于1991年。在美国的一个电视节目中，有人提出了一个“法国悖论”——法国人的饮食、运动等生活方式并没有多健康，他们的心血管发病率却不高。节目中给了一个解释：法国人喝葡萄酒多，葡萄酒可能有利于心血管健康。

这个猜想很有“养生大师范”，不过推理不靠谱只能说明它的理由不充分，却并不能否定它。为了解释“法国悖论”，各国科学家们进行了大量研究，总共调查过的人数加起来超过百万。在流行病学调查领域，这可以算得上数据最丰富的研究之一。

结果显示这种猜想还真不离谱。在这些研究中，科学家们把心血管疾病发生率以及它导致的死亡率与喝酒的量对比，发现“适量饮酒”的人群中二者都比完全不喝酒的人群要低。当然，喝酒比较多的人群中，二者又升高了。而且，不仅仅是葡萄酒，啤酒和白酒也有类似的结果。

当然，作为流行病学调查，往往会受到其他“混杂因素”的影响。比如，经常喝葡萄酒的人，收入往往比较高，因而医疗条件等也要好一些。而是否喝酒可能还伴随着其他的生活方式，比如蔬菜、水果、锻炼身体等等。在大型调查中，可以用统计工具剔除这些因素的影响，而尽可能得到“适量饮酒”对心血管健康的影响。

一般的结论是，在剔除了科学家们能够想到的混杂因素之后，“适量饮酒”对心血管健康的积极作用减小了，但并没有完全消失。

为了解释这一现象，有学者提出了一些假说。比较有名的一个是葡萄酒中的抗氧化剂比如白藜芦醇。不过，动物试验又发现，要通过喝葡萄酒来达到白藜芦醇起作用的剂量，人会先被撑死。另一种著名的假说是酒精有助于增加血液中的“好胆固醇”，而好胆固醇的增加有助于降低心血管疾病的



风险。有一些试验证据似乎支持这种假说，“适量饮酒有益心血管健康”也就得到了比较多的认同。

但是，心血管疾病并非危害健康的唯一因素，“适量饮酒”会不会对于其他的健康因素也有影响呢？

对其他方面的影响也有过许多研究。虽然不象对心血管疾病的影响那么深入，但汇总起来也不少。2004年，意大利学者发表了一项荟萃分析，汇总了过去三十多年中发表的喝酒与肿瘤等14种疾病以及受伤情况的流行病学调查。

这项荟萃分析在科学文献数据中找到了几百项研究，其中有156项质量较高，被汇总起来进行统计分析，涉及到的总人数超过了11.6万人。

在这些研究中，饮酒量与心血管疾病的关系与通常的结果很一致：与不喝酒的人相比，每天喝20克酒精的人冠心病的发生率低大约20%。

但这是“适当饮酒”唯一降低的疾病发生率。在其他疾病中，即使是每天喝25克酒精这个“适量”，也会导致多种疾病的风险明显增加，比如口腔癌和咽癌的风险增加82%，食道癌增加39%，喉癌增加43%，乳腺癌增加25%，原发性高血压增加43%，肝硬化增加1.9倍，慢性胰腺炎增加34%。其他的结肠癌、直肠癌、肝癌也有小幅增加。如果饮酒更多的话，那么这些疾病的风险就大大增加。

但是，这项荟萃研究给了我们两点很重要的信息：第一，饮酒对健康的影响是多方面的，不应该仅仅考虑对心血管疾病的影响——虽然酒类营销很喜欢这样宣传；第二，饮酒对癌症风险的影响，没有发现“安全阈值”的存在——也就是说，只要喝了，就会增加风险。



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

属于一个人的乐队——Port Blue

文 | 王承诚

外表稚嫩的Adam Young看上去就是个充满英伦风情的养眼模特，殊不知年纪轻轻的他早已在音乐领域建立了属于自己的一片天地。自大学时代开始，这位来自美国明尼苏达州的小伙子所参与过的乐队已达七、八支之多，但这些乐队的实际参与者其实只有Adam本人，主唱，创作，编曲，混音，所有的工作全由他一人承担，依然能够毫不费力地创造出飘逸灵动、富有梦幻色彩的动感节奏。独立、电子、后摇等风格都被他玩得驾轻就熟，不得不让人啧啧称奇。

Owl City, Sky Sailing, Port Blue, 这些乐队在iTunes的排行榜上常常能够看到它们的身影，实际这都是Adam Young，因此，我更愿意将这些名字看作Adam音乐性格的不同方面。Owl City于2007年成立，作品风格是清新而阳光的，表现形式趋向于人声加上伴奏；Sky Sailing并没有走当前流行的电音路线，听上去像是Owl City的不插电版本。这个乐队成立略早于Owl City，以此名义发布的许多单曲均出自Adam成名之前，在Owl City大受欢迎之后，他便开始将以往的经历“重新润色”，以告诉乐迷们对于不同风格的音乐，Adam均能够打造出属于他的独有风格。

原以为Port Blue是一支来自法国的乐队，因为其风格听上去如同法国的艺术电影，充满层层叠叠的镜头感。受到Keith Kenniff 和John Cage的影响和启发，Adam试图将影像与音乐相结合，用音乐去营造和铺陈影像。但与前两位完全不同的是，他更乐意用现代电子乐丰富的层次来弥补古典钢琴和吉他的单调立体声部，丰富旋律的可听性。Port Blue作为Adam个人计划的重头戏之一，这支乐队带给听者如同一股恒温不变的暖流，使人如同徜徉在温馨无害的海洋中不可自拔。

《Up Ship!》是专辑《The Airship》的首唱曲目，只听见钢琴舒缓而连贯地弹奏出“波浪涟漪的海面”，而后加入的旋律则如同阳光飘散在海面上的点点光芒，起航不久的船只航行在海洋中，显得平静而安详，螺旋桨的节奏恒定地旋转，驱动着旅程一刻不停地向前迈进；《Over Atlantic City》以温暖明亮且充满节奏感的钢琴声开场，旋律反复几次后，打击乐缓缓进入，并逐渐将钢琴声由单声部丰富为双声部，诠释出激昂又活力满满的作品精



推荐曲目

《The Airship》
《Up Ship!》
《Over Atlantic City》
《The Grand Staircase》
《The Axial Catwalk》

神，恰与曲名中的“over”相得益彰；《The Grand Staircase》则像是航行旅途中蓦然回首的小插曲。一帆风顺的航程，有时需要旅者回头看看曾经驶过的航道，偶尔静默的发动机，让庞大的船只如同一叶泛舟飘荡于浩瀚的海洋中。这种完全不同于陆地的惬意与释然，让Port Blue比起Owl Ship 与 Sky Sailing更趋向于静态。后两者所表现的，是发生于岸边，自由灵动的轻松与玩笑，而它的音乐风格则是环绕于听者周围，恒温而持续不断的音乐氛围。



王承诚

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

现为上海城市交响乐团大提琴手
Email: wchcmimi@hotmail.com

打造企业创新软实力

文 | 陶文钧

都说要创新，可是成本太高、代价很大，一般的企业不可能像跨国公司和央企一样做，怎么办？创新“找死”，不创新“等死”，如何把握好度，让自己的企业焕然一新？

中国企业目前的创新软肋

第一，创新不得法。想创新，但是很少找到创新的合适方法和合适路径。

第二，无合适的人才。人才是创新的根本，但是究竟什么是创新的人才，这才是根本问题。而在人才上出的问题，严重地损害了企业的创新。

第三，无法延续创新，浅尝辄止。因为前面的问题，使得创新没有规划、没有计划、没有好的管理，一味地宽容和放松，这种环境并不一定能成就创新，使得很多企业不得不停止创新。项目投资很大，但是成果很少。成果在投入市场运作中，又是个专业的课题。

应该怎么做

第一，在经济不景气的大背景下，企业更应该创新。创新可以让自己的产品和销售变得独特，在同类中产生差异，这样才能避免同质化竞争和不断降价，最终无利润的结果。其次，这时候创新的成本较低，在租用和购买仪器、场地选择方面等都具备优势。

第二，创新不仅仅是技术面的创新，不要和跨国公司、大型国企硬拼。最需要创新的其实是关于创新的认知和思路！不要为创新而创新，不要为先进而先进，所有的创新必须围绕一个主题进行，那就是：创造顾客价值。创新可以很便宜，一个点子，一个小小改动就可以创造很大的变化。

第三，创新应发生在企业的方方面面。最大的创新是战略和商业模式的创新，微信购物就是一例；营销方式的创新，比如大白兔和妈妈咪呀歌剧的合作引爆了销售；产品创新，格力品牌从空调到热水器；服务创新，比如货到付款；此外，还有管理创新，机制创新，组织创新，流程创新，供应链创新，定位创新等等，企业需要最大程度地开拓思维，尝试各种可能，全方位创新。

第四，创新不应该是老板和研发部门或市场部门的事。



创新也要有所为有所不为。不是所有的东西都要创新的，守恒是一个重要的主题。

第五，创新需要有新的思维方式，打破传统，更新自我。创新思维需要训练，需要方法，最近为很多企业做了这方面的培训，而这些东西是正统教育体系中缺乏的，很多企业光喊创新，却不学习系统的方法，是很难有成效的。

第六，老企业和老名牌一定要抓紧创新。飞鸽牌自行车、红灯牌收音机、上海牌汽车、双鹿电冰箱……老牌子一个接一个地淡出人们的视线。数十载辉煌，粉丝无数，可运作不好，令人扼腕。怎么能像回力运动鞋、老凤祥珠宝这样焕然一新？老品牌有什么新做法？这个值得深入研究。

第七，做好创新的管理和软环境的营造。

抓住四个重点

第一，要管理好风险。创新成果不要大规模地生产和复制，先在小区、短时间内测试，成功后再扩大，再测试，最后全面推广。

第二，做好资源管理，预算要跟上。如果创新没有支持，就只会变成空话。资源包括一把手的关注、资金、场地、人员和组织（创新小组，创新办等）。

第三，创新是失败大于成功，九败一胜是很常见的，需要企业有允许失败的文化，包容异类的氛围。

第四，创新要持续。像iPhone系列，而不是想到哪做到哪。可以学习3M等一些跨国公司，让企业有体系地完成。

创新也要有所为有所不为。不是所有的东西都要创新的，守恒是一个重要的主题。企业的核心，品牌的定位，广告的风格都是不能轻易改变的，更不用说企业的文化，核心理念等，应该代代传承，不断增强。创新和守恒的阴阳结合，才是企业发展的不断动力。



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](mailto:brucetao@sscoach.org)

没必要让孩子早上学

文 | 王文诺

一位朋友的儿子是9月初出生的，当她告诉我正纠结于要不要想办法让儿子早一年上学时，我很坚决地表示：不赞同。

因为她儿子根本还坐不住，自控能力很差。我建议她别着急让孩子早上学，因为她儿子还没有发育到适合上学的心理年龄。孩子初入学时的不适应以及挫败感，有可能会影响孩子的一生。

我依然清楚记得小鳅上小学时，班上有个男孩子，每天都会哭，同学们叫他“奶毛头”。到了三年级的“六一”儿童节时，小鳅年级集体过十岁生日，这位同学又哭了，因为他装礼物的空纸袋子找不着了，他哭着说妈妈会说他的。我们劝了半天，还把别的同学的袋子给他，可还是没能让他停止哭泣。那个孩子就是因为还没发育好，身心尚处于幼儿阶段。然而他的表现常常令他受到班里同学的嘲笑。

我在小鳅小学时的家长会上，每次都会听到班主任说班上的女生比较成熟，而男生却还都像小毛头（上海话“婴儿”的意思）一样，其实这就是男孩发育晚的真实写照。

众所周知，发育不成熟在孩子的社会交往和智力发育方面都会产生深远影响。发育不成熟的孩子，也许在神经功能方面还没有为读写等智力活动做好准备。

所以我们常看到的情形是，小学阶段女孩子的成绩和表现普遍好于男孩子，班里的班干部基本都是清一色的女生。而到了初高中，男孩子往往后来居上，反超女孩。还有关键的一点是，一旦一个孩子由于开窍晚而造成自卑心理，要消除这种想法是很难的。而这种挫败和负面的经历，给他们的个性成长带来的影响很可能直到成年后都无法消除。

明知自己的孩子比同龄孩子明显发育不成熟，而认为晚一年上学会耽误他，由此造成的伤害却可能会耽误了他的一生。

中国有一些家长愿意让孩子早上学。如果孩子成绩出色，还希望能跳级，似乎是一种荣耀。我们还看到一些特优生被提早吸纳进大学，成为所谓的“少年大学生”，然而这些孩子在大学往往备受煎熬，跟不上的不是他们的智力，而是情商和交往能力。

当生活在美国的中国家长想这么做时，据我所知美国的老师们往往会表示不解。美国有些家长还特意让孩子晚一年上学。

一位美国校长的解释道出了个中缘由：“孩子的成长并不能单纯用识字和算术来衡量，那只是教育的一部分，对于低年级孩子来说，学业在教育中占的比重就更低了，孩子的品德、心理、与人交往能力、行为规范这些才是重点。孩子的童年就这么五六年，上了学就要遵守学校的规章制度，就跟上了套一样，你何不让孩子多享受点无忧无虑的快乐时光呢？孩子十七岁上大学和十八岁上大学有什么本质区别呢？在班上年龄大一些的孩子往往处理问题的能力，挫折感少，自我评价高，实际上孩子晚上学倒是有些优势的。孩子的感觉和自信心比他学了多少知识重要得多。”



而晚一年上学的孩子，在学校的表现往往会比小一岁的孩子好很多。老师也更愿意让成熟一些的孩子帮助管理班级，小孩子们一起玩儿，一般也是小的听大的，那么大孩子的领导能力就会这样培养出来。

尽管小鳅是女孩子，尽管她并没有早上学，然而作为班里年龄最小、个子最小的孩子，其实也是有些吃亏的。有一年的中秋节小鳅约了一个女同学去充气城堡玩，收门票的硬不让那个同学进，说她太大了，会压到别的小孩子，我解释说她和小鳅一样大，开始人家不信，后来终于勉强同意让她进去玩，直叮嘱玩儿的时候小心点。是啊，看着1.3米不到、50斤不到的小鳅，站在身高超过1.5米，体重超过100斤的那位女同学旁边，我根本就无法想象小鳅在体力上不吃亏。

话又说回来，学校是读书学习的地方，小鳅虽然年龄最小，好在她是女孩子，比较早熟，既坐得住，学习能力也较强，再加上狮子座的个性，所以在班里还担任了中队长。不过在体育上，由于她人小、力气小，在投掷方面无论她怎么努力，最多也只能勉强合格。

所以，当我听到朋友或熟人要让孩子提早上学或是酝酿跳级时，总会告诫对方，希望三思而后行。

考虑到男孩子比较晚熟的实际情况，希望我们的学校、老师和家长们，要多多体谅孩子们，在对待他们时多一些耐心，等待他们成长起来。



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。

<http://blog.sina.com.cn/u/1663958712>

wangwennuo@hotmail.com

青·Public

看一场暖心的演出

导语： 秋意浓，冬意近，在气温急剧下跌的日子里，披上大衣、裹紧围巾、戴好手套……除了做好所有保暖工作之外，选一场可以温暖人心的演出绝对是个不错的选择。



传奇话剧《风华绝代》

演出时间：2013.12.24
演出场馆：上海城市剧院

精彩看点：话剧《风华绝代》由导演田沁鑫联手表演艺术家刘晓庆以及天津人民艺术剧院倾力打造，讲述了晚清传奇女子赛金花的传奇故事。田沁鑫导演将其定位为传奇剧，并没有事无巨细地记录赛金花之生平，也没有描述她晚年之悲苦，而是撷取了她人生中几个最重要的片段，尤其是赛金花劝说八国联军总指挥德国人瓦德西的段落，导演以小报记者们的讲述与赛金花与瓦德西的对话穿插交错，营造出亦真亦幻的效果。



百老汇幽默浪漫爱情音乐剧《I LOVE YOU》

演出时间：2013.12.19~2014.01.12
演出场馆：上海话剧艺术中心

精彩看点：这部据称是百老汇最幽默、最浪漫的爱情音乐剧的中文版终于破茧而出。被美国《纽约时报》评为“超搞笑，超诙谐！有史以来最可爱的音乐剧！”原剧曾获百老汇外围剧评人奖杰出音乐剧提名奖。现已被翻译成14种语言，在全球400多个城市热演超过5000场。中文版同样备受瞩目，它还开创了中文版音乐剧在美国百老汇演出的先河。



2013陈绮贞“时间的歌”上海演唱会

演出时间：2013.12.14
演出场馆：上海梅赛德斯-奔驰文化中心

精彩看点：Live几乎已经成为陈绮贞的代名词。当她开口唱歌，整个世界仿佛静默了。2005年陈绮贞“花的姿态”演唱会，门票在三天之内销售一空；2007年，陈绮贞“A piece of summer”演唱会，台北门票在四小时内销售一空，创下台湾有史以来演唱会门票销售速度最快纪录；2010年夏，陈绮贞“夏季练习曲”演唱会，全台湾四场演唱会门票三小时内秒杀售完。我们已不需要再探究陈绮贞演唱会的魔力究竟是什么，每当她的歌声响起，一种安定又温暖的力量油然而生，这就是她的魅力所在。

一起去剧场!

陈道明、何冰主演《喜剧的忧伤》

演出时间：2013.12.19~2013.12.27
演出场馆：上海大剧院

话剧

阿根廷莫拉·戈多伊舞团《激情探戈》

演出时间：2013.12.23~2013.12.25
演出场馆：上海东方艺术中心

探戈舞

大型原创话剧《老大》

演出时间：2013.12.14~2013.12.25
演出场馆：上海话剧艺术中心

话剧

凝心聚力促跨越 青春建功绘蓝图

近年来,大场镇团委在镇党委和团区委的正确领导下,始终坚持建功与育人并举,继续与创新结合,团结带领全镇团员青年紧紧围绕新时期共青团工作面临的新要求、新变化和新特点,服务大局、服务青年、服务社会,不断深化组织凝聚、事业凝聚、服务凝聚、力量凝聚,把握新机遇,迎接新挑战,创造新业绩,为大场新一轮跨越式发展贡献青春的智慧和力量。

坚持以党建带团建

在建立“五位一体”区域化团建联盟中大场镇团委以大场经济发展公司和宝山科技园为核心建团区,三年来共建立“两新”组织团支部106个。今年镇团委以创建上海市五四特色团委为契机,以“增强非公有制企业和社会组织团组织活力”为团建特色方向,完善两新团建“六个一”工作法,加强和巩固“两新”团建工作。传统团建领域,镇团委着力构建区域团建模式,针对社区规模大的特点,将全镇社区团组织划分为8个片区,便于统筹协调。针对行政村团组织团员青年的特点,整合资源,要求村团组织在团员教育、活动开展等方面联动进行,最大限度地发挥村团组织的作用。

大场镇团委积极组织镇域内优秀青年人才参与“上海IT青年十大新锐”和“上海文化新人”评选活动;与镇组织人事科共同开展团干部、后备干部、学生干部在相关部门和单位的挂职锻炼工作;做好优秀团员推优入党工作,近两年共有31名团员青年推优入党。

坚持以创新增活力

以纪念建团90周年为契机,大场镇团委组织开展形式多样、生动活泼的系列主题活动,召开大场镇纪念建团90周



年、“五四”运动93周年暨“五四”表彰大会,对2010-2011年度的先进集体和个人进行表彰;开展学习贯彻区第六次党代会精神团员青年宣讲活动,引导团员青年学习好、贯彻好区第六次党代会精神;开展“知团情、明镇史、建设十二五、共创新辉煌”团史党史镇史知识竞赛,共有6支来自不同领域的代表队参加比赛,全镇近250名团员青年出席活动;开展“我与大场共成长”主题征文活动,团员青年踊跃参与,共收集征文107篇,通过各类主题教育实践活动,促进团员青年积极投身到大场经济和社会各项事业的发展进程中。

镇团委连续三年与大华集团、申新集团共同举办大华社区足球联赛、举办动漫大场首届“友谊”杯“两新”团组织羽毛球团体锦标赛、协办“2012年上海社区巡爱季”大型青年交友系列活动巴黎春天专场;开展“青年力量,创造未来”大场镇青年创业故事征文大赛,53名创业者投稿参赛;积极组队参与宝山区青年运动会和上海市广播操比赛,均以总分第一获得广播操一等奖。

坚持以作为求发展

大场镇在建立71个志愿者服务点的基础上,结合“3.5”学雷锋日活动、“12.5”国际志愿者服务日,在全镇8个点集中设

摊,开展大型为民服务活动;结合“3.12”植树节、“6.14”世界献血者日、顾村公园樱花节活动,组织团员青年积极参与志愿服务;结合重阳节,开展“敬老爱老,构建和谐”主题团日活动。

镇团委结合镇领导春节期间帮困慰问活动,将镇域内贫困特殊家庭青少年列入走访范围,落实具体的工作举措,表达党和政府的关怀和关爱。组织开展了“冬日阳光暖童心、携手关爱伴成长”青春送温暖集中行动,让遭遇不幸的团员青年感受到团组织的温暖。通过开展“动漫欢乐季”、“动漫嘉年华”、“动漫科技节”等动漫主题实践日活动、“关爱女孩,大场动漫游,促和谐,服务一家亲”活动、关爱农民工子女的“关爱微行动”志愿服务活动和“关爱青春,同沐阳光”活动等一系列有针对性活动,关爱大场青少年成长。

坚持以特色树品牌

由大场镇团委与上海大学外国语学院共同举办的暑期“爱心学校”是镇团委的一项传统特色工作,至今已举办了八届。每年暑期,上海大学外国语学院的学生志愿者会到大场镇一所小学进行一个月集中教学,通过设立形式多样的教学课程,陪小朋友们度过一个有益、健康、充实的暑假。

此外,镇团委还积极利用各种资源,发挥外单位和本镇相关部门的作用,联合开展各类活动。如与宝山公安分局团委共建成立“大场镇公民警校联合办学点”,联合镇社区办共同开展“党的光辉照我心、岗位建功展风采”2012年社区工作者喜迎党的十八大读书活动,以及联合镇计生办共同开展青春健康俱乐部等工作。

关注弱势群体健康 把好艾滋病防控前沿

——记普陀区疾病预防控制中心艾滋病高危行为干预工作队

普陀区疾病预防控制中心艾滋病高危行为干预队伍(简称“工作队”)的主要工作职能是针对高危人群开展高危行为综合干预,加强和提升该人群防病能力,控制普陀区艾滋病疫情。工作队成立于2005年,由17位青年业务骨干组成,平均年龄32岁。该工作队曾荣获2009年度普陀区“共青团号”、2009-2010年度和2011-2012年度上海市“青年文明号”,队员先后获得了上海市三八红旗手、上海市新长征突击手、上海市青年五四奖章等荣誉。

组织健全,创建“青年文明号”

普陀区疾病预防控制中心党、政、工领导对工作队伍创建上海市“青年文明号”工作高度重视。提出了以新一轮创建上海市“青年文明号”活动为载体,继承和发扬创建实践的先进经验,鼓励全体人员立足工作实际,进一步提高政治素质和业务素质,提升服务水平,增强创新意识,树立行业新风,实现岗位成才,外塑形象,内强素质。

工作队结合自身创建的特点和需求,制定详细的创建计划,明确创建活动目标和创建活动实施细则,按计划要求有序地开展创建活动,使创建工作的开展做到环环相扣、有条不紊。

勇于创新,服务弱势群体

艾滋病高危行为干预的目标人群主要是艾滋病感染高危人群,多是社会弱势群体,包括艾滋病病毒感染者和病人、娱乐场所从业人员、吸毒者、外来务工人员等,虽然人数众多,但身份隐蔽,难以接触。为了能广覆盖、深层次地开展高危行为干预工作,队员们经过摸索和实践,组建了一个以社区为基础开展综合干预的工作模式,建立了社区干预工作队伍,形成了完



善的网络。

队员们主动出击,经过多方询问和调研,找到各类目标人群,确定每类高危人群的切入点。经过不懈的努力、详尽的解释、耐心的讲解,坚冰逐渐融化,越来越多的目标人群开始接受行为干预了,从漠视到聆听、从胆怯的前来咨询到主动参加干预队组织的讨论,队员们感受到目标人群的每一个变化。

优化流程,提供人性化服务

队员们还有一项重要工作就是在艾滋病自愿咨询检测门诊(VCT门诊)为有艾滋病咨询和检测需求的人提供免费咨询和检测服务。在“青年文明号”的创建过程中,队员们将文明规范服务融入到日常工作。例如为满足上班族的咨询检测需求,将VCT门诊服务时间延长到工作日晚上八点;制作引导指示牌,方便求询者就诊;为保护他们的隐私,坚持一对一面对面服务;门诊内放置可以取阅的宣传资料、免费的安全套等等。

为了做好艾滋病感染者和病人的管理随访与关怀救助工作,队员们还开展了形式多样的关怀互助活动。例如在春节和中秋等节日,与感染者和病人共庆佳节,并赠送节日礼物;组织心理知识讲座,组织感染者和病人做一些有益身体健康的户外活动;请医学专家授课,现场给病人解

疑答惑。

立足实践,树立行业先锋

为了让更多的人了解艾滋病,远离艾滋病,队员们拓展工作思路,扩大艾滋病性病防治的宣传覆盖面,加强高危人群艾滋病性病干预工作。如主动拓展宣传平台,将宣传短片作为网吧电脑、娱乐场所KTV开机画面;在巴士上喷涂宣传广告流动宣传;在车站、公园等人流密集处设置户外宣传牌;在大型商业广场LED显示屏上滚动播放宣传片;在党校增设领导干部宣传培训内容等,扩大各类人群艾滋病的宣传覆盖面,使更多群众受益。

队员们定期对禁毒社工进行知识及干预技能培训,发展了一支有力的干预队伍,形成了禁毒与防艾同步共赢的合作机制;在艾滋病感染者中发掘有爱心、有热情、有能力者组成携手互助自我管理小组,扶助和协助小组成员开展更有效、更人性化的管理和服务;通过在VCT服务中招募志愿者,丰富干预工作形式,例如招募网络公司志愿者,通过开发宣传短片、组织短片制作评比,选择优秀作品用于网吧宣传。率先对服用美沙酮戒毒的吸毒者进行服药费用减免,率先对治疗梅毒的高危人群进行减免,率先在宾馆等公共场所推广使用安全套等,在艾滋病防治领域起到了先锋模范作用。

控江路社区(街道)团工委 积极探索建立“五位一体”区域化团建联盟



控江路社区(街道)团工委根据社区中团员青年的分布、年龄、学历等特点,整合社区资源,积极探索建立社区、社会组织、学校、企业、新媒体等“五位一体”的区域化团建联盟。

一、坚持引入社会组织,使团建联盟成为团员青年的“精神园”

在建立“五位一体”区域化团建联盟中,团工委坚持引入社会组织,使不同性别、岗位的团员青年平等交流、放飞身心。一是开展大型白领青年交友活动。与社会组织合作开展“春季,让我们恋爱吧”交友活动,吸引了机关内、社区、“两新”团支部等100余名单身男女参加,当场有5对男、女青年成功牵手。同时,积极建立经常性的活动机制。二是开展社区青少年关爱行动。与社会团体合作开展“微笑祝福行”、“微笑感恩行”、“微笑环保行”,免费的沪语、空手道培训等,使团员青年在活动中思想得到启迪,情操得到陶冶。三是开展公益活动。通过“赠予玫瑰手留余香”——“小手牵大手”敬老义卖活

动、“你我同行、走访慰问老干部”、“走好人生每一步”等活动,使广大团员在展示自我、实现自我中体会成就感,引导和培育健康向上的情趣爱好。

二、深化媒体合作,使团建联盟成为团员青年的“粘合剂”

形式活泼、内容丰富、富有时代气息的团建联盟是团员青年交流的重要平台。团工委通过深化媒体合作,使团建联盟成为团员青年的“粘合剂”。一是以QQ读书会为载体,开展青少年网络主题讨论活动。先后开展了“让子弹怎样飞”线上交流,让青年梦想齐飞。开展“红旗行——走进国歌广场”教育活动,让读书会会员了解历史,齐唱国歌。二是依托东方讲坛等优秀资源,把握青春脉搏,参加《今天我们怎样找工作》的讲座大讨论,指导社区青年走好自己的人生之路。三是与上海纪实频道共建。共同举办“忆巾帼魂·寻女性美”——控江“真实影院”进社区活

动,节目主创人员与现场观众共同观看纪录片《寻找“潜伏者”朱枫》,并展开互动访谈,了解纪录片拍摄幕后的故事,将经典的纪录片送到社区青年身边。

三、加强社企联动,使团建联盟成为团员青年的“助推器”

以往的团建活动仅限于本单位活动,范围小、活动规模小、参与人数少,团建联盟后实现了“一人有感、众人参与、大家有益”的局面。一是开展志愿者活动。在“两新”团组织及居民区团组织中招募志愿者,参与“关爱老宝贝”志愿者服务,团员志愿者与社区31位独居老人结对,春节期间为老人送上新年祝福与新春大礼包,平日与老人经常保持联系沟通,为他们送去心灵的慰藉,力所能及的解决实际困难。二是开展“结对”活动。组织部分“两新”团支部与社区困难学生结对,白领青年资助社区在校学生完成学业,不但在经济上援助,更在精神上关怀、鼓励困难学生,同时白领青年的社会责任感也得到了提高。三是开展“展风采、树形象”活动。实现团建联盟后,团工委积极开展控江青年风采展现活动,下属多个“两新”团组织荣获市级、区级“创先争优”先进团组织称号。今年4支队伍申报2013年度青年突击队,10个部门(企业)申报2013—2014年度青年文明号的创建。



1. 青young讲堂
2. 关爱老宝贝
3. 家庭小达人
4. 参观二大会址

青年城管 无限潜力



走进青浦区域管大队机动中队，看到的是一张张年轻的面孔，他们的平均年龄只有26岁。很多人不相信，认为城市管理工作责任重、难度高、压力大，他们这些阅历尚浅的人怎么能够应付得了？但就是这群年轻人，把城管工作做得有条不紊、有声有色。

城管的工作复杂而艰苦，管理的内容又很多，机动中队在具体管理任务中，虽没有固定的辖区范围，但许多急、难、重的整治任务及城市管理的难点问题都落在机动中队身上，队员的上班时间极不规律，常常需要加班，连续的通宵夜班更是家常便饭。今年以来，中队共参与全市“雷霆”系列渣土整治行动3次，清明、端午等重大节日及活动保障4次，协助各街镇中队开展市容整治10余次，处理突发事件及市容难点案件10余起，出动人员350余人次。然而这些年轻人从未有过抱怨，处处勇挑重担、敢于出击。他们创新工作思路，拓宽工作方法，完善执法程序，一方面强化整顿市容难点、乱点，另一方面加大对渣土、绿化、环保等大型案件的查处力度，取得了一定的成效。为加强执法管理，提升业务水平，队员们经常利用空余时间开展学习培训，把注意力、兴奋点、创造性都凝聚到



了城管工作上。通过对法律法规、条令条例的深刻剖析以及各类典型案例的分析讨论，以弥补自身的经验不足、阅历不够，进一步提升执法理念、业务能力和执法水平。

很多时候，城管工作并不被公众认同，对于群众的偏见和误解，青年队员不免感到委屈难过，但他们有历经风雨的坚韧，有穿越风险的执着，他们团结一致、锐意进取、扎实工作。在渣土整治行动中，他们不分昼夜，不惧危险，严查渣土违规运输；在重大活动保障时，他们尽心尽力，细致入微，确保活动圆满完成；在市容环境整治中，他们耐心劝说，坚持不懈，维持市

容整洁有序；在处置突发事件时，他们临危不乱，依法行政，处理问题快速有效。

他们是这样一支队伍，朝气蓬勃，有上进心，面对公众的不理解，媒体的妖魔化，工作热情依旧高涨；

他们是这样一支队伍，业务精、纪律严、作风正，站在舆论的风口浪尖，以更高的标准、更严的要求、更好的服务，融入大众视野，接受社会监督；

他们是这样一支队伍，有长成参天大树的向往，但忠实自己的选择；

他们是一支年轻的队伍，不怕面对风险，在闯练中学会勇敢，他们必将成为城市管理道路上淋漓尽致的风景。

介入学科的实践者 ——记大华医院介入肿瘤科医生曹军

曹军，徐汇区大华医院介入肿瘤科医生，在大华医院工作的12个春秋里，他穿着十几公斤重的铅衣在X线的透视照射下完成了介入手术近3000例，服务病人上万人。从住院医师到副主任医师，从普通医生到科室主任，他干一行，爱一行，为许多三级医院无法收治的晚期肿瘤病人给予积极的治疗，缓解了患者的病痛，延长了生命，得到了病患的一致认可。

技术放心

医学的高峰需要前赴后继的攀登，向上的力量来源知识的不断更新。2004年取得苏州大学医学院硕士学位后的曹军，于2012年又踏上了攻读博士学位的道路。理论需在实践中完善，2002年起，他独立开展“用PVA颗粒动脉栓塞治疗中晚期肺癌”，手术量和疗效均达到国内先进水平。2004年起在国内首次把热疗和介入化疗两种方法联合起来治疗中晚期非小细胞肺癌和肝癌，明显提高了患者的生活质量。2009年起运用“在DSA下行金属支架治疗胃、十二指肠恶性梗阻”技术，于2012年获得“徐汇区医疗卫生技术奖-重大突破奖”。2009年他开始主持介入肿瘤科工作，将科室的业务范围从肿瘤介入向外周血管介入不断拓展。2012年成功申请通过了“国家第三类医疗技术的准入（深部热疗）”。

“病人的健康就是他最大的回报。”2013年，一位因口腔肿瘤进食困难的患者找到曹军，因肿瘤进展压迫咽喉部及食管，完全不能进食，连胃管也无法插入。曹军明白病人如果仅靠静脉营养支持，导致胃肠道功能紊乱及营养失衡，对于早就骨瘦如柴的患者是非常不利的，他想了又想，最终确定进行“在DSA下经皮胃穿刺造瘘术”，通过左侧肋弓下腹部穿刺造瘘，患者术后经造瘘管每日注入营养物质，患者的营养逐渐好转，生命又延长了半年以上。现在，科室在肺癌的介入治疗、外周血管疾病及消化道恶性梗阻的介入治疗技术都处于区内领先水平；成功举办了两次徐汇区继续教育项目及一次上海市放射学会介入沙龙，获



得了同行们的高度认可。

目前，他主持在研着包括上海市自然科学基金在内的多项课题，担任上海市抗癌协会肿瘤微创治疗委员会委员，中国生物医学工程学会肿瘤靶向治疗技术分会上海市肿瘤靶向协作专业委员会委员，上海市政府采购评审专家；是《中华现代影像学杂志》等三家杂志的常务编委；参编专著3部；近5年在核心期刊发表文章20余篇，SCI论文3篇。

服务暖心

来到介入肿瘤科，常听曹军说的一句话：“把你的痛苦留下，把我的微笑带走”。介入肿瘤科医生干的是杂活，各种急症都可以在科室看见，更有不少晚期肿瘤患者甚至在这里走向死亡。曹军要求科室团队不但要懂技术，更要懂心理。

2011年7月，一位胃癌晚期病人抱着试试看的心情，来到大华医院介入肿瘤专科门诊。当时，他已骨瘦如柴，滴水难进，曹军制定了详细的诊疗计划，放置十二指肠内支架，改善进食，平时还经常增强患者对抗病魔的信心，在医生和护士们的精心照护下，患者病情渐趋稳定，延长了3个多月的生存期。“这段时间，让我把身后事都安排妥当了，也让我能安心地走了！”10月28日傍晚，他突然要求回家：“我有很重要的事情要回去做，晚了我怕来不及！”第二天一早，刚赶回医院的病人颤抖着从包里拿出一张纸，上面用金色的水笔写着：“介入疗法，阳光普照，临终关怀，行善积德。一个晚期癌症病人的心声——涌泉之恩滴水报。”他的爱人扑的一声跪倒在曹军面前，哽咽着说：“这是他的心愿，昨天回家就是要写这个，他说这是他想做的最后一件事，昨天晚上字斟句酌，反复修改，花了一个晚上。曹主任，真的谢谢你啊。”

一封感谢信，道出了病人全部的感激之情，却道不尽曹军尽心尽职服务病人的心。不论春夏秋冬，白天黑夜，只要病人需要，他随叫随到；为病人，再苦、再脏、再累，他都没有嫌弃过。使每一位走进介入肿瘤科的患者及家属赶到无比的温暖，就是他的目标。

管理贴心

曹军深知只有团队的进步才是发展的持久动力，因此他立足医院实际和临床实践带教新进的医生，狠抓理论预习，业务学习和临床实习，将自己的经验



和技能倾囊相授，深得进修及实习医生好评。并指导科内1名医生成功申请上海市卫生局青年课题1项并发表论文数篇，指导徐汇区青年人才申请区卫生局课题1项。科室引来临床和科研齐头并进的可喜局面。

2013年，曹军兼任内科党支部书记，这对他是一个不小的挑战。面对新的党务工作，他推陈出新，组织各种学习参观活动，积极参加“科技文化节”活动，增加了支部党员的凝聚力和向心力。他能敏锐觉察到党员发展碰到的不同问题，通过各种途径为支部党员排忧解难，大家都称曹军为“贴心人”，使党务工作开辟了新局面。

在10余年的职业生涯中曹军走出了一串闪光的足迹，2007年入选“徐汇区卫生系统学科带头人培养对象”，2011年成为徐汇区卫生系统副科级干部后备人才，2012年荣获“徐汇区卫生系统优秀党员”。2013年获“徐汇区第三届医疗光启奖”，2013年9月获“第14届上海市银蛇奖提名奖”等光荣称号，现在，这条路正越走越宽！

浅谈上海制笔行业的现状与发展

文 | 姚庆

近几十年来,上海制笔行业伴随着社会发展而发展,无论是计划经济的年代,还是改革开放以来,它始终在中国制笔行业占有举足轻重的地位。无论是产品品牌,还是产品品种、质量、规模等,至今乃是占据中国制笔行业的龙头地位。上海制笔行业在中国制笔行业占有龙头地位,中国作为制笔大国要发展成制笔强国,还有很长的路要走。

上海制笔行业在今后的发展中能否继续保持国内龙头地位,能否成为上海都市型产业的杰出代表,能否由中国名牌成为世界名牌,这是上上下下都很关注的。

一、上海制笔文具行业在国内的地位

1. 计划经济时的地位

计划经济时的上海制笔行业,具有以英雄、永生的自来水笔;以丰华、上园的圆珠笔;以铅一、铅二的铅笔及英雄墨水、蝴蝶仪尺等为品牌代表做企业,它们在计划经济时代都是行业的龙头企业。90年代初,上海有4家企业上市——永生、英雄、丰华、第一铅笔,这也是到目前为止制笔行业中仅有的几家上过市的企业。

2. 改革开放以来的地位

改革开放以来,随着民营企业和合资企业的崛起,以及新型书写工具出现。上海在自来水笔、圆珠笔、铅笔、中性笔、记号笔、墨水、制笔零件等行业的生产企业,在制笔行业的产品品牌、品种、质量、规模等方面。在国内的制笔行业中仍然处于龙头地位,这些企业的主要代表为:晨光、真彩、金万年、英雄、一铅、安硕、豪利来、白金、爱伊等。目前晨光、真彩正在积极地筹备上市的工作。

二、上海制笔文具行业目前的现状

目前上海制笔企业在全国轻工业制笔行业十强中占有五席,它们分别是晨光、乐美、中铅、安硕、英雄等。这些企业涵盖了自来水笔、圆珠笔、铅笔、中性笔等各大门类。在全国轻工业笔类制备行业十强企业占有二席,它们分别是上海精细和上海纳诺微。

上海晨光目前的产销规模是全国最大的,产品门类也是相对最全的,他们的营销模式,不少企业都在积极探索和借鉴中,晨光的营销模式是它的主要核心竞争力之一;安硕的生产管理模式是引进了美国企业的管理模式,结合企业自身的实际,制定了一整套的生产管理模式,这也是安硕近年来不断发展的基础;老牌的国企,像中铅、英雄都在不断完善自身体制,分别引进了新的管理模式、新的营销理念、新的产品开发思路,使之在行业中目前还处于领先的地位。制笔行业中的墨水制造,上海的精细和纳诺微企业也是各有特色,分别在传统墨水的规模上和新型墨水开发上,各在行业中独树一帜。

中性墨水的技术难题是中国制笔行业的难题,我国中性笔的墨水主要依赖进口来解决。几年前在全国政协领导的关心和支持下,国家科技部专门拨款立项为解决中性墨水、笔头及二者的匹配技术攻关。中国制笔协会组织了以上海企业为首的技术攻关小组,如晨光、乐美、英雄和纳诺微等企业都参与了这一科技支撑项目的攻关,到目前为止,已基本解决了一些技术难题,处于攻关的最后冲刺阶段,这些企业正在统筹协调,努力完成这一攻关项目。

目。

铅笔制造的主要原材料是椴木,椴木的成长周期又比较长,但椴木的资源在我国也是比较短缺的。大量使用椴木,会使我国的椴木资源枯竭。上海的两家制造铅笔的企业正在努力攻关,用杨木代替椴木,杨木的成长周期比较短,如能成功,对我国铅笔制造业又是一大突破,这也为我国铅笔行业的后续发展奠定了一定的基础。

上海还有不少制笔企业正在兴起,他们尽管规模较前面几家企业小,但他们的产品款式、产品质量、生产现场管理都是一流的,他们正在努力地成为上海制笔业的又一个新亮点,这些企业分别是:文正、豪利来、帕弗洛、金皇冠、丽琴等企业。

另外,上海制笔行业的门类也是最全的,包含了各种笔类产品、制笔零件、相关配套的产品及各种原辅材料等。

三、上海制笔文具行业发展的瓶颈与对策

1. 人工成本上升与改进材料、装备

由于社保每年出台增长的员工最低工资线,加之我们好多企业生产线自动化程度较低。在人工生产产量不变的情况下,在激烈的市场竞争下,企业不可能每年对其产品进行提价,而企业每年要支付不断上涨的员工工资成本。这就要求企业要不断降本增效,要在寻找新材料及建立自动化设备上下功夫。

2. 生产场地约束与改进工艺、流程

笔类产品的生产线大都比较长,在产品生产中工序多,而且在生产流中占地较大,品种越多、产量越大占地越大。目前大多数的企业在自动化生产方面与国外相

比还有不小的差距,因此,人工装配及半自动化的生产线所需的生产场地相对较大。在企业生产场地相对固定,土地资源紧缺,且购地成本高的情况下,制约了企业生产规模的扩大。为此一些企业希望通过工艺的改进来缩短生产线,比如安硕就通过引进先进的生产线,缩小生产线的流程,以适应小批量多品种的生产。

3. 椴木资源稀缺与速生杨木的应用

中铅和安硕这两家企业是国内铅笔生产企业中的龙头老大,其产品的产量和质量均居国内领先地位,由于椴木资源的日益减少。如果找不到替代品,铅笔行业将面临断“粮”的窘况。目前二家企业积极地寻找椴木的替代品,都在进行铅笔材料的取代试验,并且已经取得了一定的进展。同时,为了节约木材,中铅还改进工艺,将原先外观有瑕疵的铅笔,通过再造工艺,将其变为合格品,减少了浪费,也节约了木材,也为企业降低了生产成本。

4. 亚克力笔尖与加大开发力度

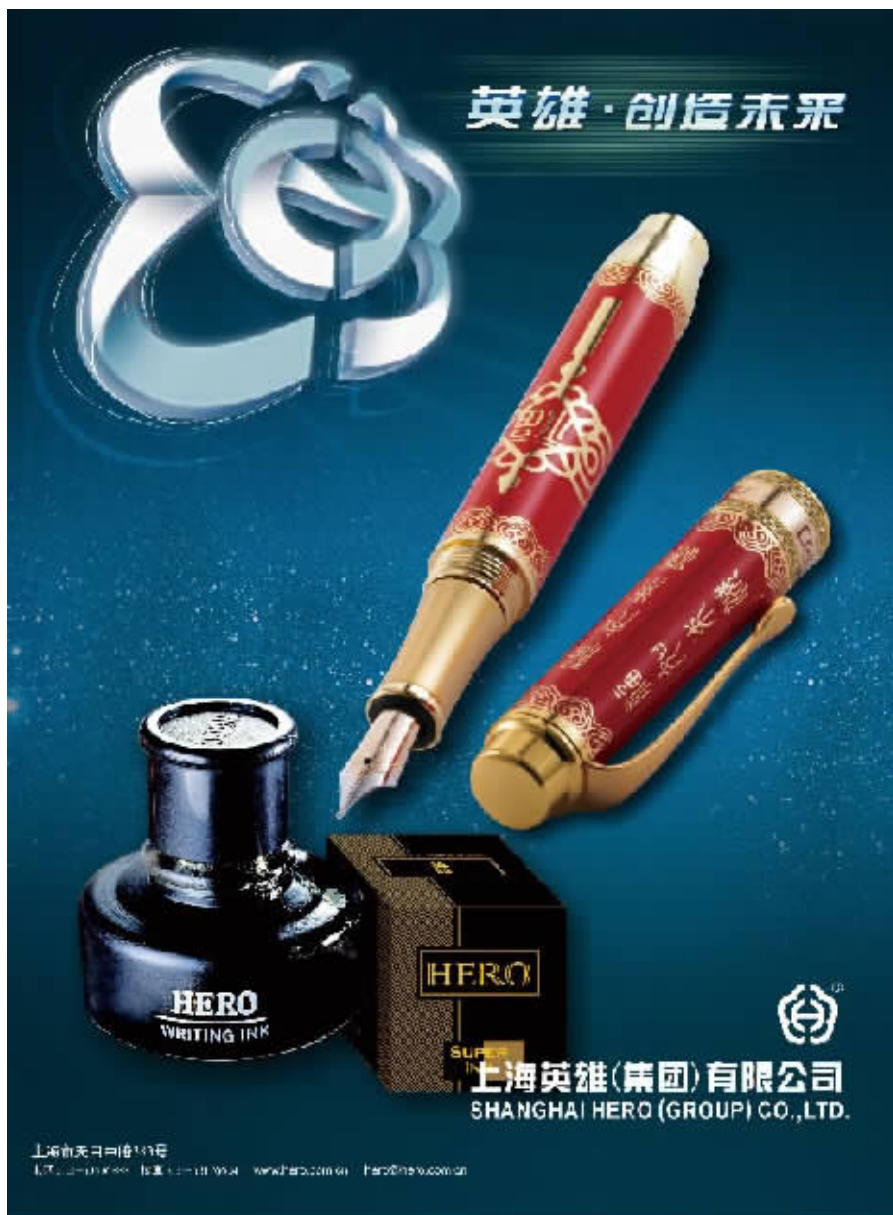
亚克力笔尖主要用于各种记号笔,近年来,记号笔的用量也在不断地增加。目前亚克力的棒材主要依靠进口,由于国外对亚克力笔尖技术的封锁,虽然国内有些企业经多年技术攻关,但目前在亚克力笔尖材料,在国产化技术上还没有实质性的突破。

5. 环保问题与可降解材料推广

目前一次性用笔已经被大家接受和广泛使用,但是晨光、乐美两家企业每年的销售量就有几十亿支,中国既是制笔大国又是用笔大国。这每年几十亿的一次性笔类废弃物对环境造成很大的压力,如何将可降解材料运用于一次性书写用笔已成为迫在眉睫的大事,近年来纸质铅笔、可降解塑料等材料在笔类上的应用,以及丽水英雄公司积极推广简易自来水笔等,为生产、使用环保笔类创出了一条路,但是由于目前这些产品在技术、成本等方面还不够完善,所以还没有真正得到市场的认可。

6. 假冒侵权与知识产权保护

众所周知,我国的市场在知识产权保护监管方面还存很多的漏洞,龙头、品牌企业的产品普遍遭到假冒侵权的问题。虽然很多企业积极地进行维权,但无奈打假的力度跟不上假冒的泛滥,好多企业只能

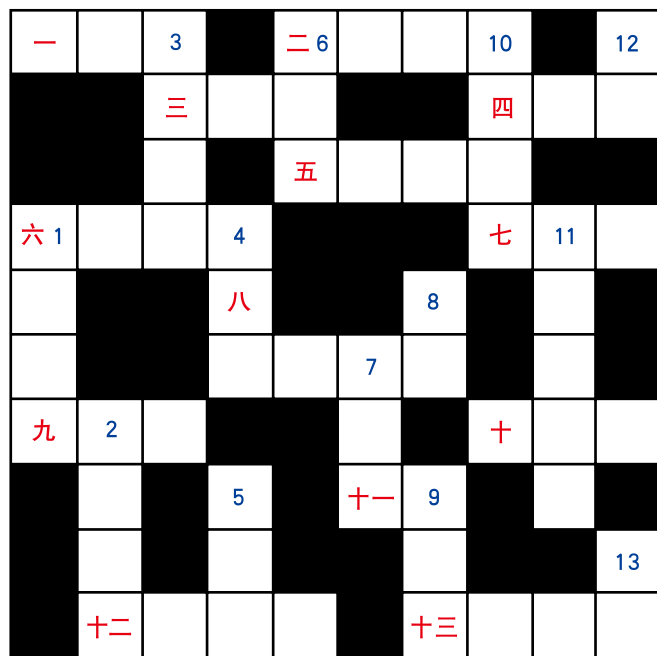


望假兴叹,这也极大损害了企业的经济利益与品牌声誉,它一定程度上严重地影响了企业的发展。

我国制笔工业应当在适当控制产品数量大幅增长的前提下,着力自主创新,不断调整产品结构,努力提高产品质量,在做大的同时,更要在做好做精上下功夫。并且根据市场发展趋势,重点发展高精产品和环保产品,积极开发生物降解材料笔和纸杆、纸套等低碳笔类产品,发展圆珠笔类产品和记号笔类产品。进一步确立“科学技术是第一生产力”的指导思

想,加强科技创新,发展高科技,实现产业化。还要以扩大出口为导向,进一步扩大对外开放,逐步实现制笔产业国际化。关键还要引进人才,重视人才的使用和培养。

总之,上海制笔企业要在全中国轻工业制笔行业中继续保持龙头地位的优势,这个任务很重。我们要在中国制笔协会的领导下,在上海轻工业协会的指导下,积极创新、顽强拼搏,为中国由制笔大国发展成制笔强国作出应有的贡献!



填字游戏:

横向:

一、最早源于比利时,讲述一群浑身蓝色的小精灵和格格巫展开斗争的故事;
 二、成语,比喻停下来,深入实际,认真调查研究;三、又称◆榆关口,素有◆天下第一关口之称;四、江南现存规模最大,保存最为完整的一组古建筑群,相传该处原为吴王夫差所筑的冶城;五、大理最著名的四大景观:下关风、上关花、苍山雪、洱海月;六、西方世界释迦牟尼尊者,在西牛贺洲天竺灵山鹫峰上修得六丈金身;七、南屏山的支脉,又称雷峰,是西湖十景◆雷峰夕照口的所在地;八、歇后语,前一部分是◆孔夫子讲学口;九、中国诗人、学者,著有诗集《红烛》、《死水》;十、清朝中叶著名文学家袁枚撰写的一部笔记小品;十一、即孙中山;十二、指精通这种业务的人;十三、比喻非常难得的人才。

纵向:

1.佛教用语,后为佛经开卷语;2.形容看书速度快;3.坐落于无锡马山秦履峰南侧,大佛所在位置系玄奘命名的小灵山;4.我国著名的数学家、科学家,南北朝时期人;5.南京古代著名的地名,遗址在今内秦淮河以南至雨花台以北,◆青梅竹马典故即来源于此;6.苍洱之间主要的风源,风期之长,风力之强为世所罕见;7.即孙悟空;8.著名女高音歌唱家,演唱过《走进新时代》;9.南宋民族英雄;10.犹花晨月夜,良辰美景的意思;11.出自赵讽的诗,下一句是◆著树忽惊春口;12.旧称◆紫禁城口;13.凤仙花的别称,又名指甲花。

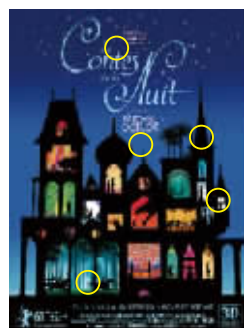
大家来找茬:

《玛丽和马克思》可能是近几年来,我们所能看到的最朴实的动画电影了,而这样一部好的电影,却不是来自迪斯尼亦或者皮克斯。这是一部澳大利亚的粘土动画,讲述了两个笔友之间20多年的友情故事,同时这也是导演的半自传式的影片。它没有惊心动魄的视觉特效、没有英雄主义渲染、也没有大规模的宣传造势的偏独立电影所带给人心灵上的震撼却多过任何一部3D大片。

请在右侧图片中找出5处不同。



上期《大家来找茬》答案 上期《填字游戏》答案



中	国	地		我	要	飞		同
		下		爱		三	打	一
小	石	城	山	记				首
		与		歌	以	咏	志	歌
		勇		词		叹		断
劳	力	士			水	调	歌	头
以			拉	面				将
万	有	引	力	常	胜	将	罕	
里		赛	仁	贵	相		妙	
行	道	树		田	和	田	玉	



“2013文化中国年度人物大奖”在苏揭晓

这或许是一场难以被忘记的盛典，前一刻香港歌手黄耀明正满身华彩演绎歌坛叛逆者，后一刻台湾小哥费玉清便温润如玉高歌天上人间；大提琴演奏家王健以一曲无伴奏大提琴组曲重现巴赫年代的纯粹高雅；转眼越剧表演艺术家茅威涛又将时空拉回南宋的月下梅边。

10月28日，由东方早报与绿城·苏州桃花源联合主办的“2013文化中国年度人物大奖”颁奖典礼在苏州文化艺术中心举行。本届文化中国主题为“新文化，新经典”。金宇澄、黄耀明、樊锦诗、刘家琨、郭小男、茅威涛、王健、吕效平、温方伊、郎绍君10人获得年度人物大奖，“诗歌来到美术馆”获得年度事件大奖。黄耀明、王健、茅威涛、费玉清登台表演。

“文化中国”自2007年第一届开始，始终以自省的姿态参与到当代文化的建设中，活动旨在对当代中国文化和当代中国人文的各个方面——包括音乐、美术、文学、电影、新闻、建筑、社会思潮、时代精神风貌等各个领域和范畴——进行盘点、梳理和传播，并对上述领域内具有代表性、创新性的作品和人物进行致敬和表彰。

上海大学“KIKKOMAN 紫MURASAKI”基金奖学金颁奖仪式

2013年10月25日下午，上海大学举行了“KIKKOMAN 紫MURASAKI”基金奖学金颁奖仪式，22名获奖学生领取了奖学金。

在颁奖仪式之后，龟甲万海外事业部的深泽晴彦先生与上海大学日语系的同学和来自日本的留学生以终日饮食文化为主题，开展了发表会和讨论会。

今年是龟甲万在上海大学创立“KIKKOMAN 紫MURASAKI”基金的第三年，三年来，作为交流项目之一，每年春秋两季，龟甲万还会在上海大学开设演讲会，至今为止分别由龟甲万海外事业部负责人与社长，向学生们讲述自己在2010年世博会期间龟甲万与中国的学生们结下的深厚友谊与之后的发展。

据悉，从去年为止，龟甲万已经从上海大学招收了两名学生前往日本龟甲万总公司工作，今后，龟甲万公司将就学生们在就业和走向社会时面临的困惑等问题，继续提供相关信息，帮助学生。并希望继续通过这些方式为两国之间的交流出一份力。

多读书 读好书 会读书 “书香满院——职工书评展示月”硕果累累

上海市精神卫生中心为进一步加强学习型班组建设，丰富职工文化生活，提升中心文化品位，努力营造浓厚的“书香满院”读书氛围，充分展示职工良好的精神风貌和人文素养，中心工会于7-10月开展“书香满院——职工书评展示”活动，分为三个部分，一是书评比赛，要求围绕自己阅读过的一本好书，自拟题目撰写1000字左右书评；二是参观活动；三是书评交流。

10月25日举行了“书评交流会”，获奖代表在会上交流，与评委、其他书评作者现场互动，互荐好书。作为“书香满院”系列活动的一项内容，中心工会还于10月下旬组织65位工会组长参观叶圣陶纪念馆。通过参观，使职工对叶老光辉的一生，特别是在角直期间所进行的教育改革实践、文学创作等有了更深刻的了解。

看书、品书、评书，多读书，读好书，会读书，“书香满院”活动成为医院文化一道亮丽的风景线，以书为友，以书为鉴，让缕缕书香伴你我前行。

高境镇开展系列活动提升人才素质、凝聚青年力量

2013年，高境镇青年人才协会健全机制、搭建平台，促进全镇青年人才不断提升能力素质、推动地区发展。

教育学习引领人才。以“品鉴红色经典”为主题，开展“读一本红色经典，看一部红色电影，谈一下读书心得，写一篇影评文章”系列活动，坚定青年人才的理想信念，激发爱国热情。

专业培训培育人才。举办专业技能培训班，内容涵盖计算机应用、公文写作、“中国梦”解读等方面，指导青年人才提高专业水平。

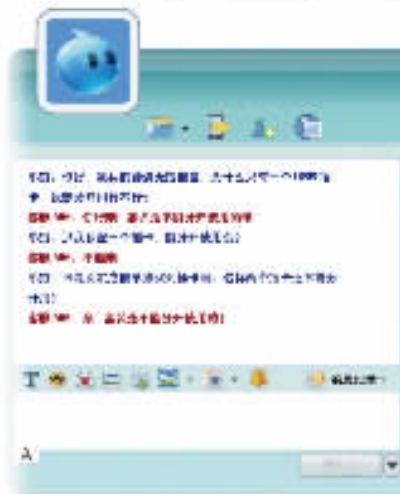
小组活动凝聚人才。成立女子防身术、羽毛球、摄影等素质提升小组，以活动凝聚青年、锻炼青年，不断提升青年人才综合素质。

理事会单位名单

(排名不分先后)

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

麦科控股 (常务理事单位)	董 事	岑 丽 (常务理事)
上海凯迪企业(集团)有限公司 (常务理事单位)	执行副总裁	张义鸿 (常务理事)
上海城开(集团)有限公司	总 裁	倪建达
	副总裁	陈安民
上海飞科电器有限公司		
上海康华投资有限公司	董事长	谭水林
上海汇成(集团)有限公司	董事长	张 礎
上海龙华房地产有限公司	总经理	侯军欣
上海徐房(集团)有限公司	董事长	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
	总经理	许宏亮
上海宏亮海鲜大酒楼		
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		
上海市奉贤区青村镇人民政府		
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		



套装风洪的结果当然是套小胡主编鼠标, 她小胡: 原来不是所有的套套都能分再用的

金蛇 套装风浪 加舞 9

· 梅子 ·