

我们影响你 你决定未来  
**Touch Youth**  
青年社交

出版日期 Published Date | 2014年6月20日 总第304期

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 田雨均

社长 Proprietier  
李学军

副社长/主编 Editor  
田雨均

副主编 Assistant Editor  
宋鑫斌

主编室 Chief editor  
孙蕾 段萌雅

编辑部 Editor Dept.  
沈蔚 陈君  
吴佳斐 杨骁希

活动部 Advertisiog Dept.  
卢志良 袁阳 陈连才

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 touchyouth2012@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 021-61177803  
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



上期《青年社交》封面  
总303期  
2014年5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

贾英华 盛

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.

官方网站 <http://qnsj.why.com.cn>

读者俱乐部微博 <http://weibo.com/youthclub>

QQ读者群 12656198

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.





12

Cover Story  
封面故事

风采 64  
边栏 71  
漫画 72

## 方寸间的环保

雾霾、沙尘暴、酸雨……无论新闻还是大家日常生活中交谈，环保都是热门话题。大到国家领导人，小到平民百姓都关心着PM2.5每天的指数。



### 青英汇 Elite

- 24 / 人物  
独行侠王刚峰  
黄一峰：自然观察达人养成记
- 32 / 九问  
任志强：内心强大 百毒不侵  
闫妮：我是满怀激情的人
- 34 / 专栏  
科学·吃鸡肉，喝鸡汤  
育儿·请把童年还给孩子  
职场·用好250定律，创造源源不断的业务  
悦读·细节带来的安定感  
——读《布鲁克林有棵树》  
悦读·给弗洛伊德的一封信  
——读《梦的解析》有感

### 城市间 City Life

- 42 / 发现  
独立出版：每一种特立独行都有价值  
全球购物网站中文版的爱恨情仇
- 46 / 乐活  
街角幸福洋菓子店  
盘活闲置，怀旧风走起
- 50 / 行走  
“空城”新唱：文化地标的前世今生  
澳游小记
- 56 / 创意岛  
颠覆传统的智能产品
- 58 / 高校  
青岛剧社：在生活中发现幸福和美  
文学工作坊：与大师共话原创文学
- 60 / 宝宝





1985年《青年社交》创刊；  
 其曾由上海团市委及共青团刊物；  
 上海市青年联合会、上海市学生联合会协力；  
 秉承“我们影响青年，青年决定未来”的理念；  
 传播最新活力，创造力和敢于尝试，引领时尚潮流的青年。





我的生命 **Interesting!**

就这

**MYsterious!**

有趣 & 神秘

在创意里生活

**LIFEstlye!**

淘宝搜店: 青年创意岛

青年创意岛  
淘宝店敬请关注

## ECUPS 艾杯



手拉茶杯  
129元/只

可爱清秀的龙盾茶杯,每个图案都是珍贵的独一无二款式,釉珠釉全手绘杯身,内壁磨砂瓷,竹制杯盖。

艾杯ECUPS

## SIMELO



多色便携水杯  
99元/只

杯身采用共挤除杂材质,无异味,行垢不易残留,耐摔,抗冲击,高韧性玻璃材质无毒无害,安全健康,便携安全扣,轻便易携带。

首尔风情无铅玻璃多功能柠檬杯



兼容 iPhone 系列手机,并支持蓝牙  
218元/个

将中国传统陶瓷及其工艺与现代科技及设计理念相结合,无需电源,自然扩音,体现了低碳环保的设计理念,最大能使声音的响度增加12分贝以上,也就是声音的强度增加到原来的15倍,人耳感觉到的声音强度增加到原先的2倍以上,同时音色明显改善。

器道 Keydo

## 神秘猫猫戒指



材质: 925银  
主石: 猫眼石、蜜蜡、红  
包镶: 珍珠  
特色: 设计独一无二  
工艺: 精  
款式: 猫眼石

JEWME 珠米

珠米银饰猫纯银戒

128元

神秘可爱的喵星人,时而优雅,时而活泼,有时还有些神秘感,如果你想做一个萌宠女人,聪慧双修,就把它收入囊中吧。



## 本月主推

【天然粉晶小兔子】

— 天然粉晶手链配饰系列



天然粉晶小兔子项链  
268元/只

925银镶嵌蜜金,3A的白色精料,加上可以活来桃花,促进人缘的天然粉晶,可爱的萌宠造型,让人忍不住想拥有它。



十二星座金牛座守护戒指  
69元/只

是值得依靠的人,想更干,总是流一定风浪运行,这是金牛座的标志。



七层加厚 AIR 超透气 168元/个

墨谷手作

设计灵感来源于古代如意的造型,面料采用江南特有的蓝印花布,与棉麻花卉图案相结合,传统植物印染工艺,与纯手工编织的绳结相结合,诠释着中国风。

小墨谷护甲夹  
48元/件



一宅手作

一宅工作室是由一和宅两位海归回来的姑娘创立的多元艺术工作室,是致力于手工品设计的原创品牌,护甲夹采用德国进口水洗牛皮纸,标准的护甲夹尺寸,既可以做护甲夹,也可以做笔记本,随心所欲。



青石翡翠工饰  
【招财貔貅】  
600元/件

WodeModa

珠宝设计摩登蒂蒂,受中国传统青花瓷和中国茶文化精髓启发,设计并亲手编织“青花瓷”系列珠宝,每款平均耗时1.5天,该系列寓意吉祥如意。



超值  
大促

一元

拍到蜘蛛网电影票!

进入青年创意岛,购买满49元,产生订单,就可以用一元,抢到蜘蛛网99元的蜘蛛网电影票,还不快抢!



1/60000

继2009年夏天拥有一对孪生女儿之后，2014年的春天，费德勒和米尔卡又迎来一对双生子。费德勒在推特上公布喜讯，并告诉大家，儿子们名叫里奥和莱尼。

两次产子，两次都是孪生，如此小概率事件究竟有多难得？据英国《每日邮报》此前报道，一位英国母亲曾在14个月内连续产下两对双胞胎女儿，当时便有医学专家称，连生两对双胞胎的概率约为1/60000。现在，比起那对母亲的两双女儿，费德勒儿女皆成双，这般稀罕更是有过之而无不及。以后这家人同时统治网坛男单女单男双女双混双，也不是没有可能。

10

春夏交替，又是一季换装时。市民信箱发起的白领衣橱大调查发现，近四成白领“鸡肋衣”超10件。

在这项近2000名白领上班族参与的调查中，72%的白领表示会定期整理衣橱，频率多为每季度，44%的白领衣橱里有1至10件废旧衣物，36%的白领有10至20件废旧衣物，超过20件的占比也有10%。面对“鸡肋衣”六成多白领存在“衣橱烦恼”，对闲置旧衣无计可施，45%的白领只能选择丢弃。

上海市人民政府核定并公布了一批上海市文物保护单位。其中新增市级文物保护单位共85处，归并入现有市级文物保护单位共3处，将纪念地点、保护地点、抗日战争纪念地调整为市级文物保护单位共47处，至此，上海市共有市级文物保护单位238处。此次是近十年来，上海历次公布市级文物保护单位中最多的一批。

在此次公布的上海市级文物保护单位中，出现了许多新类型的不可移动文物。时间的跨度也十分大。名单中还出现了多以群体建筑方式被纳入市级保护范围的不可移动文物。

85

根据卫生部注册护士信息数据库统计信息显示，中国注册护士现有218万人，其中男护士为2.1万人，约占1%。

而上海共有7万余名护士，男护士不到1%，全上海只有649个“护士先生”。多家三级医院的护理部主任都表示“招人不易”。

649

沪上一家三级医院800多位护士中，只有4位男护士，仅占0.5%。

不同于国内，有数据显示，在美国等一些发达国家，男护士的比例高达20%以上，且每年以2%~3%的速度增加。在芬兰和英国，男护士也高达10%以上。

来自交大附中的高三女生汪雨星日前拿到了11个美国名校offer，其中不乏中国学生较为熟悉的麻省理工学院、斯坦福大学、耶鲁大学、哥伦比亚大学、加州大学洛杉矶分校、加州大学伯克利分校、莱斯大学这些名校，也有像圣路易斯华盛顿大学、佐治亚理工学院、约翰·霍普金斯大学、弗尼吉亚大学这样一些鲜为人知却有着高学术水平的学校。而对结构及建筑充满兴趣的汪雨星，最终选择了麻省理工学院。在汪雨星看来，对兴趣爱好的不懈钻研，是拿到这么多“门票”的重要原因。

11

国家发展和改革委员会宣布，为鼓励药企生产低价药积极性，减轻患者使用高价药的负担，国家取消533种药品（283种低价西药和250种低价中成药）的最高零售价，生产企业可在西药费用日均不超过3元、中成药日均费用不超过5元的前提下自主定价。

根据国家卫生计生委、发展改革委等8部门有关做好低价药品供应保障工作的要求，各省（区、市）价格主管部门应在今年7月1日前向社会公布本级定价范围内的低价药品清单。

533



英国《经济学人》  
5月10日

### 影子银行的诱惑

作为英国央行和金融稳定委员会的首脑人物，马克·卡尼近日表示，新兴市场的影子银行是当前世界经济的最大威胁。当前对影子银行的定义并非统一，金融稳定委员会将影子银行定义为提供借款的非银行机构。在某些行业中影子银行不仅规模庞大而且发展迅速，同时被外界知之甚少，如果合理利用它们会成为资源配置的有效工具，而一旦监管失位，危险也一触即发。数据显示，此类机构占据全球金融体系的1/4，到2013年初资产总额已达到71万亿美元，而十年前仅为26万亿美元。

当前传统银行由于遭受金融危机损失、吃紧繁琐的监管措施等影响而处于竞争劣势，同时这些银行面临巨大的期限错配、高杠杆以及与其他金融机构错综复杂的联系，因而十分脆弱。



德国《明镜》  
4月21日

### 高龄父母

越来越多人推迟了成为父母的年龄。1970年统计西德妇女生第一胎的平均年龄为24岁，现在则是29岁。受过高等教育妇女的首次生育更晚，为33岁，而且生育率持续下降。还有二十分之一的新生儿爸爸超过50岁。

妻子超过35岁，丈夫更老一些，他们被称为“高龄父母”。这类夫妻正成为不少年轻人的榜样，他们似乎是事业和家庭完美结合的典范。然而大家都忽视了高龄妇女怀孕和生育健康儿童的几率都大大下降。



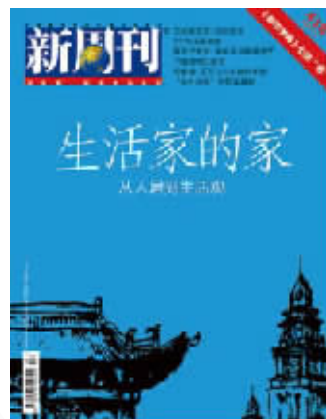
美国《新闻周刊》  
5月9日

### 世界上最好的公立学校的课程

15岁的刘进晶（音）是上海市梅陇中学的初三学生，梅陇中学是中国最好的中学之一，她一边勾选课程表一边用堪称完美的英语说道：“物理、化学、数学、语文、英语、地理……都是些家常便饭。”

上海公立学校及其在测试中取得的成功植根于中国千年来的教育传统。教师是学生除父母外最尊敬的人。老师发号施令，学生俯首听命。在中国课堂上，讨论和争辩十分少见，独立解决问题也只是刚开始成为上海教育者的工作重点。

因而上海在PISA等国际测试中取得成功并不意味着中国的整体教育体系优于美国。但测试结果表明，上海的经验虽然不一定普遍适用，但仍有可取之处。



《新周刊》  
第418期

## 生活家的家

大多数人误以为自己有生活、懂生活、爱生活。生活是什么？

今天的中国，穷人与富人都在赶路，都想抵达心灵可以休憩的家。人人都追求得到更多的回报，享受更好的生活，但往往与真正的生活背道而驰。

最好的生活和最好的家，是属于生活家的。生活家是谁？是能放松、放空、放慢、放心和放下的人，是把每一天都当成人生奖赏的人，是获得了生活最多奖赏的人。

当普通人的“中国欲望榜”上，还填着更多的钱、环游全世界、开名车、住别墅、博览群书、朋友遍天下、做老板、中大奖和桃花运时，生活家能“弱水三千，只取一瓢饮”，平衡形而上与形而下的需求，在“重口味”的现实世界活得“小清新”。





《博客天下》  
第159期

## 舌尖上的权势

越是物质匮乏的年代，人就越是馋嘴。如果陈晓卿的这个观点成立，当下大部分中国人皆有一片“吃”心。吃货不是只能饱腹，也能引领社会。纪录片《舌尖上的中国》便是吃货出品。它饱含欢乐颂，亦提供典籍感。

中国纪录片被陈晓卿从少数人流泪水带进了多数人流口水的另类阶段。当“尖”峰时刻来临，你会发现围绕它的是一个庞大的名利圈。黑夜给了陈晓卿黑色的眼睛，他却用它寻找吃的。他确实找到了珍馐无数，最后，还找到一根宝杖，获得了美食话语的无上权势。

## 电视剧：被遥控的中国制造

宋方金和宋丹丹同姓相掐了，琼瑶阿姨和于正小子隔海急眼了。娱乐圈最近的这两个“围观”，都和电视剧有关。有意思的是，和这两件事相关的两部电视剧持续热播，而且因此负面事件更添了收视。

对这样的结果，没人会吃惊。事实上，利用负面事件去炒作新戏或者新人，已经是娱乐圈的惯用手段。“抢头条”不仅是流行词汇，也是流行心态和流行伎俩。一切都为了观众手中的那柄遥控器。“为了观众！”这个舞台上的每一个角色、每一个人都会这么说。数亿柄遥控器，投射出一个巨大的名利场，场上的每一个人其实都像是挂着线的木偶，而操纵线的，正是身处这场名利之外的广大观众。国产电视剧，其实就是一个被遥控的中国制造。



《中国周刊》  
第166期

## 重新学习做商业

在线上，国美避开跟天猫、京东竞争，以到天猫、当当网开旗舰店的方式，与对手展开合作；在线下，国美继续向二三线城市开新店的同时，也与各地连锁店、百货超市谈合作，将其供应链平台对这些地方渠道开放，变身它们的“代理商”与“服务商”，提供从商品到仓储、物流、配送安装等一揽子服务。

与苏宁志在转型通才型的互联网零售平台公司不同，国美走上了一条收缩战线的“专精”路线。

这无疑是一条好落地同时见效也快的路线。国美自认已经找准了发展方向，寄望于通过“经营商品”和开放式全渠道的融合再造一个国美——到2017年营收翻番。不过国美以退守保盈利的道路是否具有可持续性，还有待验证——在互联网时代，一个专家型企业空间能做多大？



《财新新世纪》  
第602期

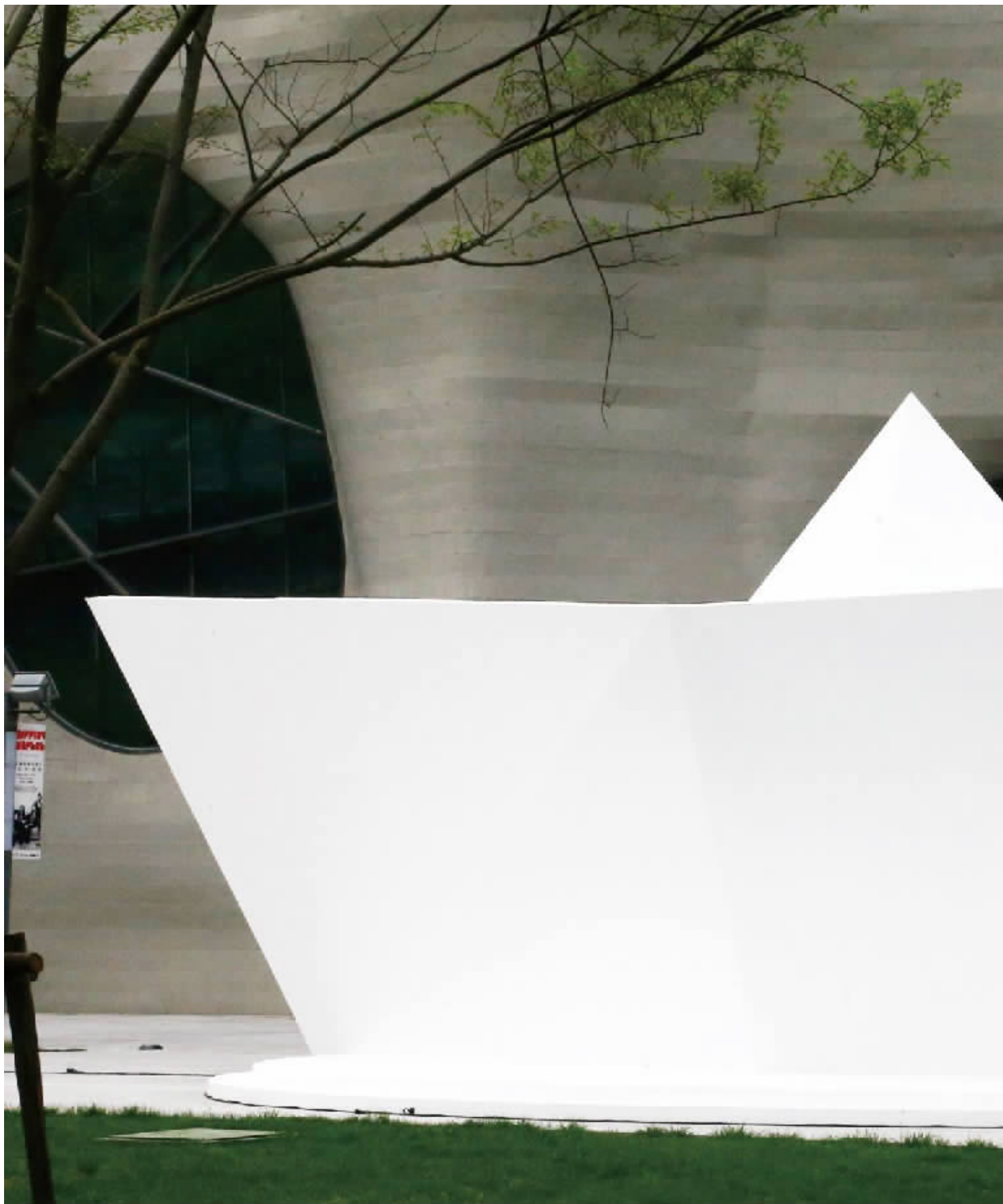
## 乌克兰：失控的前景：“新冷战”之疑

在4月17日，俄罗斯、乌克兰、美国与欧盟达成“日内瓦协议”后，乌克兰局势并没有稳定下来。

作为现代意义上的民族国家，乌克兰的历史不过20多年。但在这20多年中，乌克兰就像天平上的一个砝码，它的每一次立场的游移都会引起欧洲格局乃至世界格局的改变与倾斜。在这个意义上，乌克兰向何处去并不是它自己的问题。在获得民族独立后，处于地缘政治夹缝中的乌克兰很快又成为大国利益博弈的战场。



《三联生活周刊》  
第784期







近日，世界最大的纸船在上海证大喜玛拉雅艺术中心广场展出。这艘名叫“青春号”的大纸船的尺寸达到19.21米宽5.4米高，是当今世上最大的纸船。到了晚上，大纸船会化身露天影院为大家播放青春题材电影。







那一刻

12

封面故事 | COVER STORY







# 方寸间的环保

文 | 陈君 杨晓希 图 | 施培琦

雾霾、沙尘暴、酸雨……无论新闻还是大家日常生活中交谈，环保都是热门话题。大到国家领导人，小到平民百姓都关心着PM2.5每天的指数。

在国家出台各种政策对付恶劣天气、整治环境的同时，土生土长的中国人开始想方设法让自己周围的环境更好一点。为了能呼吸到新鲜空气，许多人买了空气净化器，让室内的PM2.5指数能降低一点再降低一点，或者种点绿色植物，愉悦心情美化环境；为了能吃上放心食物，不少人自己种菜养猪，各种屋顶花园、菜园层出不穷，连咖啡渣都能拿来种蘑菇；废物利用，电子产品的再生，很多人已经开始了他们的绿色电子之旅。扔垃圾也成为了一种环保慈善之举，公益带动环保，让简单的“丢弃”变善举。

“洋”斗士们也加入队伍，贡献自己的智慧，他们提出绿色倡议，通过传播意识、促进行动实施项目达到环保、可持续的经济增长和消费模式。为了让妻儿呼吸上新鲜的空气，荷兰人Niels开始研发空气微循环净化系统，并对市面上19种空气净化器进行了一番测评，帮助大家了解空气净化器的品牌和型号，进行抗霾征程。

……

方寸间的努力，终会换来那么一天，大家不用等着夏天的东南风吹走雾霾，数着一年有几个水晶天；蔬菜水果用自来水冲一下就能吃，不用再害怕农药残留。

## 洋斗士的“呼吸保卫战”

380平方米的室内，四台空气净化器同时开启，空气微循环净化系统源源不断地向室内输送着新鲜空气；一边是敲敲打打作业着的工作室，另一边是宽敞明亮的起居室和厨房，这就是荷兰工程师Niels Woelders上海家中的一景。Niels第一次来到上海，便陷入咳嗽不停的恐慌，到如今，他积极投身环保事业，只为了让更多家庭能吸上一口新鲜空气，这位外国友人对抗雾霾的环保征途已走过十年之久。



### 打响“雾霾攻防战”

2003年，Niels Woelders第一次踏上上海的土地。那时，雾霾、PM2.5、可吸入颗粒物这几个名词对我们来说还是那么的陌生，可是，它们却早已盘踞在这个城市中。长期呼吸着荷兰新鲜空气的Niels一下飞机，就连着打了好几个喷嚏。他清清楚楚地感受到了空气中的细微颗粒对鼻腔黏膜的强烈刺激，甚至能从室外的雾霾中分辨出煤炭和燃油的味道：“煤炭味来自北方，而燃油味主产于本地。”这并不是因为他的嗅觉特别灵敏，Niels说，就好比在城市生活了很久的人，初到山村就能够闻出青草的芬芳与泥土的气息，而那些生长于此的农民，却对这些味道不敏感。

Niels是一名电子工程学方面的专家，来到上海后，他在闸北区一个高档小区买下了整套楼面的3套公寓，房间打通后，将其中一套用作生活起居，另外两套则是他的研发工作室。通过网络，Niels结识了现在的太太——一位武汉姑娘，婚后，可爱的儿子也来到世上。定居上海后，面对日益严重的空气污

染，他越发觉得自己要做点什么。当上海的霾污染状况越来越严重时，他和很多上海家庭一样，先是选择了口罩和空气净化器“自救”。许是工程师的职业习惯使然，Niels对家里的空气净化器做了一番测试。没想到，经过测试，Niels发现这台花了3000多元买来的进口空气净化器在高压净化的同时，极易滋生细菌并产生大量臭氧，造成室内环境二次污染。在国际上，臭氧被称作“世界上第二大毒气”，对肺部的伤害毫不亚于PM2.5的“威力”。这一结果，让Niels开始了自身与雾霾的“攻防战”。

于是，从2009年开始，Niels开始研发空气微循环净化系统。这一技术在上海新建的高级酒店、写字楼已渐有使用，但并未扩展至家用领域。Niels花了一年多的时间最终研发成功，市面上，很多空气净化器只过滤掉颗粒物，像臭氧和其他化学物都没有被过滤掉。Niels的过滤层将抽进来的风转化成臭氧，再转回成氧气。

在工作室的一角的纸箱里，堆满了他研发的过滤层。Niels介绍说，过滤层的四周Niels用铝条封住，这样一来，过滤层上的大颗粒污染物就可以用水清洗，避免了沾灰后被丢弃的命运，“更环保一些”。通过不断地简化系统，Niels最终把成本控制在了5万元。尽管这套微循环空气净化系统已令人惊艳，Niels却还是不满意，他想继续完善设计，将材料费由现在的5万元削减到1万至2万元左右，安装时间不超过一个星期。Niels还在研发其他空气净化方面的专利，已有美国等多家公司的收购他的专利。

### “高大上”的测试仪

大家应该还对去年冬天上海的大面积霾污染仍记忆犹新。在那段“腾云驾雾”的日子里，口罩成为了人们争抢的紧俏品，空气净化器的销量也是节节攀升，甚至供不应求。为了帮助大家了解空气净化器的品牌和型号，Niels对市面上19种空气净化器进行了一番测评，并将结果发布在了他和他的上海友人





共同开设的公益网站“绿本本”([www.greenbook.com.cn](http://www.greenbook.com.cn))上。

他们收集了飞利浦(AC4025)、松下(F-PDF35C)、松下(F-VXG35C)、飞利浦(AC4074)、大金(MC70KMV2)、夏普KJF380ZA/W(KC-Z380SW)以及布鲁雅尔Blueair 503等机型进行实测,从成本、功能、副作用、效率方面做了总结。Niels说,他们选择了普通的公寓房来做实测,因为这样才会更接近大家实际使用的环境。测试的指数包括各个型号的风量、风速、耗电量、噪音量、HEPA滤网材质质量、出风口尺寸、每5分钟每立方米PM<sub>2.5</sub>颗粒物以及0.3微米颗粒物的数量,并收集了净化器的单机价格和更换整套滤网价格,以此来做综合的评价。值得注意的是,从不同机型的单机、更换滤芯和耗电量的价格计算出来,最便宜的和最贵的机器一年的花费竟然相差21倍之多。于是,他们又拿了两台700元的机器放在同样的环境下,做了2.5 $\mu$ m和0.3 $\mu$ m颗粒物的净化测试。结果显而易见,两台低端机器的效果要比一台中高端机器的效果好得多。由于空气净化器的风速大小也直接关系到空气净化的距离,所以,一个房间内两个不同角落放置两台机器,会使得整个房间的净化循环效果明显优于一台机器。由于效率的提高,净化器的档位也不用提到最快档,同时降低了噪音和用电量,成本一下子降了下来。从实测结果看来,一般情况下,家中要达到较为洁净的空气环境,可以采用每个卧室各一台净化器,客厅根据大小使用2-3台基本款的净化器,或者两台中端的净化器。

在Niels的家里,还有两台“高大上”的测试仪——一台

2万元的便携式空气污染物测试仪和一台30万元的红外热像仪,这些都是他从美国购置的。便携式空气污染物测试仪可以在几秒内测试出所处环境中的PM<sub>2.5</sub>以及PM<sub>0.3</sub>的含量。自从有了这台测试仪,Niels已经养成了每天测试室内外空气质量的习惯。

在Niels住的小区,一户人家去年装了地暖,没想到,楼下那户人家反而特别高兴:“今年有人免费供暖了。”原来,在中国,很少有人知道这样一个常识:在装修房子的时候必须做的一道工序就是铺设隔热层。隔热层使用的材料五花八门,最常见的有岩棉板、泡沫板、挤塑板、中空玻璃等,它是在房子还在造或者毛坯房的时候铺设的。你决不能小看这薄薄的一层,冬天它可以把暖气留着,夏天把冷气hold住。Niels拿着他的红外热像仪来到装地暖的楼下这户人家。通过测试发现,楼上有地暖的人家比楼上没有地暖的,整个天花板区域的温度相差整整7.7度。这7.7度就是楼上安装地暖的用户多烧出来的,大量能源都被浪费。从长期来说,铺设隔热层是非常经济的节能手段。目前,上海新建的高档住宅区都会铺设隔热层,但有些人为了扩大空间或让涂料更好涂而打掉泡沫层。从这个细节看,大家的环保知识还是有待提高的。Niels现在所做的,就是不断思考“我可以做什么?”。理念的培养需要一个过程,正如我们逐渐了解“什么是雾霾”、“PM<sub>2.5</sub>有哪些危害”一样,这位环保志士正用他自己的方式唤起民众的环保意识,劈开一条可自由呼吸的抗霾征程。

## 让电子垃圾成为历史

你能用一个连接了互联网的基频处理器创造出什么？你又该怎么利用废旧电话的系统芯片制作一个物联网？为了获取能源，你会使用怎样的材料来制作发电机？小到纳米科技，大到智慧城市，在我们身边，很多人已经开始了他们的绿色电子之旅。为了让“创客”思维更好地改变我们的生活，爱护我们的环境，清华大学联合美国亚利桑那州立大学等多所美国大学及社会知名组织，发起“绿色电子”中美创客挑战赛，强强联手，让电子垃圾成为历史！



### “绿色电子”启发世界

5月17日下午2点，在清华大学校内的唐恩工作室里，一项涉及中美两国创客的赛事拉开了帷幕。这项赛事名为“绿色电子”中美创客挑战赛，由新车间、Fablab-Shanghai、同济大学创业谷、同济大学中芬中心、欧特克联合举办。“绿色电子”中美创客挑战赛是一项国际线上创客比赛。其核心主题是对各类电子产品及元



件进行再开发或再利用。本次比赛由中美合办，旨在激发两国青年的创造力、领导力和团队协作能力，并推动教育发展、促进文化交流。

多年来，创客们一直践行着通过动手制作来实现创意的工作方式。进入21世纪之后，互联网的兴起赋予了创客运动独特的时代色彩。创客们在创客社区及相关网页上展示自己的作品并互相交流制作过程。科技将我们每个人都紧密地连接了起来，让无国界交流与合作变为一种可能。“创客空间”在两国如雨后春笋般出现，并不断聚集各界对DIY感兴趣的人。

中国和美国同是电子产品的制造和消费大国。这次“绿色电子”挑战赛的宗旨就是鼓励创客们运用创新思维，对电子产品及元件进行再开发或再利用。比赛中，参赛者们可以尽情发挥他们的发挥想象力，设计并制作一件能体现可持续理念的电子产品；或利用电子产品制作一件艺术品；以创新的方式，将现有电子产品升级为一个新产品；还可以维修、改良一个电子产品。

本次“绿色电子”挑战赛向来自中美两国的报名者开放。作品的在线提交于四月初启动，参赛者可将作品的制作过程拍成视频（或图片指南）上传至比赛官网。参赛作品将接受公开投票，随后由专家评审在中美两组作品中分别选出数量相同的优胜选手。每个参赛者都将有机会免费学习一项由TechShop提供的课程。

### 绿色工坊强强比拼

在比赛期间，主办方指定的创客空间将为参赛者们举办“绿色电子”工作坊，提供现场比拼的机会。就在不久之前，六支队伍齐聚上海，给我们带来灵感创意与绿色理念的激情碰撞。第一支队伍组长Berni首先登上演讲台，他带来的是环保型空气净化器，利用主机机箱以及废旧风扇等废弃材料实现他们





的创意。蓝河 (River Lan) 带领第二支队伍, 以石墨烯超级电容制造仪为课题, 做出一台用废旧电子攒出来的, 与arduino连接的超级电容制作机器。Wally 领队的灵感之作“光风车”, 利用废旧灯泡做成热辐射仪, 当强光照射热辐射仪的时候用激光笔照射辐射仪叶片, 用光电原件接收。通过Arduino测出转速, 根据转速用查表式计算出光强。没有强光照射热辐射仪的时候, 通过Arduino调大激光功率, 推动射辐射仪叶片转动, 根据激光功率和转速的值计算出针尖的扭矩阻力。

还有一组的组长是fablab大神, 他选择了做视觉暂留时钟。如果在自行车轮一个地方装一个灯, 当车骑起来的时候就会变成一个绚丽的光圈, 以此类推, 如果有很多灯光就能做出有意义的图案, 而用一定的装置控制灯在不同时间亮起, 那么就能做出一个光影时钟。想象一下, 以后路过的行人看着你自行车轮就能知道时间, 是不是很炫酷呢! 第五组更加有趣, 他们有效地利用了我们身边为数众多的饮料瓶, 用简单的灯光装置, 切割机切割酒瓶, 还可以根据不同的酒的性质来做出相应的feeling。桌上一排风格迥异的台灯, 廉价美观又环保。新车间的小伙伴俞廷发挥了创客的精神, 自制玩具, 各种各样奇形怪状的电子元件焊接, 加上简单的灯光电路, 个性又炫酷。

### 探索电子产品的新生

电子产品更新换代的周期越来越短。电脑、DVD、冰箱、手机、复印机、电视机等都是典型的短生命周期产品, 往往尚未损坏就被丢弃, 造成大量的资源浪费。据估计, 每年这类电子产品的废料就能达到约5000万吨, 其中仅有15-20%被再利用。如果处理不当, 这些废弃电子产品可能对人类的生存环境和身体健康产生严重危害。科技日新月异。不同的电子产品, 其实只要稍加改造, 再结合巧妙的使用方式, 便可以实现千变万化的功能, 满足不

同的需要。因此, 只有开发电子产品的新用途, 探索如何将它们再利用, 使其焕发新的生命, 才能实现对电子产品可持续化性能的发展。

废弃的电子产品可能是明天的宝藏。发挥你的想象力, 赋予废旧电子元器件新生命, 让电子垃圾成为历史。在我们关注科技发展和享受科技带来的便利的时候, 是应该适时的反思它所带来的问题及解决途径。





## 在城市中造一片绿洲

把“自然教室”开到田头，开展湿地守望净滩行动，在岑卜推广生耕农社……以“为城市中的生命营造一片绿洲”为目标，上海绿洲生态保护交流中心已走过将近10个年头。2004年11月，一群热爱环保事业的生态专业人员和上海市野生动植物保护协会共同创办了上海绿洲生态保护交流中心，促进城市及周边自然环境的保护，并通过教育、社区参与和政策宣传倡导生态友好型生活方式。

### “生耕农社”带动有机

上海绿洲生态保护交流中心(以下简称“绿洲”)主要从事野生动植物及其栖息地保护、水环境保护、节能减排和关注全球气候变暖等环境领域的保护宣传、实践、调查研究、以及咨询和交流等工作。这也是上海第一家经市民政局批准并正式注册的民间环保组织。当前正大力开展的项目包括自然教育、小水域生态治理项目、淀山湖水源保护及社区支持农业项目等。

“生耕农社”是民间环保组织绿洲旗下一个公益项目，致力于推广“社区支持型农业”，通过无化肥、无农药、非转基因的种植方式实现推动有机消费潮流，保护淀山湖水源。社区支持型农业(Community Supported Agriculture, CSA)上个世纪六十年代最早出现在德国、瑞士和日本，八十年代出现在美国。最初的出现是因为对于食品安全和对于城市化过程中对土地的关注。生产者和消费者之间建立一种共担风险、共享收益的关系，消费者会预付生产费用与生产者共同承担在来年农业种植过程中可能会出现的风险并支持使用生态可持续的种植方式，与以往的收益方式不同，生产者在季节之初就获得了这一年种植的收益，并且这部分收益对生产者付出的劳动是公平的，与此同时，消费者也获得了生态有机种植的健康农产品。通过社区支持农业的方式，我们可以知道吃的东西从何而来。

岑卜村是上海唯一的一个全国生态村，它位于青浦区朱家角附近，村内约2000亩的湖泊与淀山湖相连通。机构创始人



李冰说，绿洲考察了岑卜作为农社作业基地，绿洲公益和村委会以及农业专家一起培训当地的村民，采用绿色环保的传统耕作方式(一个农夫仅仅照料2亩土地)，生产出新鲜可口的绿色蔬菜，并倡导上海市民到岑卜村认养自然农耕的菜地保护水源；为农户们找到消费者。这种自然农耕不使用或少使用农药、化肥，不仅可以保护我们的水源，还能收获健康绿色的蔬菜，小农户可以放心从事生态农耕而不必担心产品销量；消费者则可以以较低的价格购买到放心食品。

李冰说，生耕农社成立以来，比较大的意义是在岑卜村基本实现了有机农业，也带动了其他城市的一些农夫过来做同样的事，推广了社区支持农业的风潮，“我们本身是一个很小规模的经营，我们目前做的更多的是对有机观念的宣传与倡导，而不是倡导整个有机产业在中国的发展。”

### 湿地的守望者

谈起上海的湿地，我们也许马上想起崇明西沙湿地、九段沙湿地和崇明东滩。其实，不少湿地就在市民身边，它们的生存状况也有喜有忧。在上海科技馆停车场边，用5年时间形成的科技馆湿地曾一度生态“告急”：野鸟栖息受到惊扰，临时建筑的垃圾也破坏了湿地环境。据2006年的数据显示，科技馆湿地面积约3万平方米，两片水域连在一起，水面面积约13000平方米，但现在，水域不仅分成大小两个水塘，小水塘的陆地化趋势也越来越明显，水面面积已不到2006年的五分之一。

为了抢救这片湿地，绿洲生态保护交流中心发起了“湿地守望——以科技馆湿地为前沿”志愿活动。每个月下旬，无论是周末还是工作日，绿洲志愿者都会在科技馆湿地等待着大家，一起走进这一片湿地进行自然观察和湿地守护。科技馆湿地自然体验活动主要包括夜间观察、自然观察笔记、打捞菹草、清理外来物种等。2012年，科技馆湿地自然体验活动数达23次，直接参与活动人数达到了1500人次，参加者有来自企业的白领，也有来自小学的孩子。通过绿洲工作人员和志愿者的努力，清除外来入侵物种空心莲子草和本地水草如满江红等，科技馆湿地逐渐摆脱了水生生物残体过剩的局面，池塘水体的严重富营养化也经过人为干预得到有效治理，避免了湿地向沼泽化和陆地化发展。在陆地空间上，通过整治俗称“生态杀手”的加拿大一枝黄花和本地恶性杂草菹草，当地生物的繁荣多样性得到保护，植被生态恢复了平衡。另一方面，通过拆除地笼和对垂钓者的劝解，目前整个湿地里的地笼装置已被基本清除，来此垂钓的人也逐渐变少，天然的生态环境得到还原，避免了湿地沦为一片外来入侵物种和行人垃圾的肆虐荒地。

### 社区里的“绿色阳台”

在阳台上种蔬菜听上去是不是很时髦？阳台种植是一种新的环保模式，无论是什么年纪、家庭居住条件如何、有没有盆栽种植经历的人，都可以尝试阳台种植。

绿洲与长寿街道邻里中心共同举办了一场“绿色长寿”阳台种植活动，向居民提供垃圾分类讲座、学习废旧物品手工制

作，还能获得有机蔬菜的苗和种子。现场的90份辣椒、番茄、茄子的菜苗，短短时间里就被热情的居民领取一空。李冰说，蔬菜种植最难阶段是种子发芽长成苗。居民家中盆栽、道路绿化都很常见，如果把一部分景观性植物换成有机蔬菜，则更能体现低碳环保理念。在家里种蔬菜，不仅能吃到无污染的有机蔬菜，还有益身心健康。

随着“绿色阳台”这一公益性服务项目越加深受好评，绿洲也就如何将项目推广到更多的居民住宅区做了讨论。阳台种菜不但可以吃到新鲜无污染的蔬菜，更是能美化家庭环境，提高生活质量。种植者在蔬菜发芽、展叶的过程中，还能体会到收获的喜悦。去年9月，上海的烧烤模式终于结束，进入秋高气爽的好天气，上海绿洲在新湖明珠城、圣骊澳门苑、秋水云庐和武一四个小区开始了面向居民的第二次园艺课程。本次课程的重点是以常见的室内盆栽植物如豆瓣绿、微型椰子和富贵竹等为演示植物。通过各种植物的照片和园艺讲师的讲解，介绍了温度、光照、水分这三个常见要素对植物的影响。居民也了解到，种植土的选择也大有研究，由于盆栽不同于大田内，盆的空间比较小，对于种植土的透气、透水性都有较高的要求。因此不能仅仅选择随意取来的泥土，而要选择适合盆栽的泥炭土，并配上珍珠岩以确保种植土的透气、透水性。

通过一次又一次的活动，上海绿洲持续践行着“为城市中的生命营造一片绿洲”的愿景，与此同时，社区中的绿意也是越来越浓。在这片“绿洲”上，自然与人类在城市中共同繁衍生息，创造出勃勃的生机。





## 环保巴士：让“丢弃”变善

周六，一辆白色东风小卡穿梭在虹桥豪苑、半岛花园、康骏会馆之间，本、纸箱、玻璃瓶、毛毯、衣服、小家电塞满了整个后车厢。离开最后站文定路后，这辆东风小卡又踩着油门驶向了华漕镇王泥浜村。没错，这是上海福田环保教育站独具特色的“环保巴士”：一个电话，就可以上门取回收物，部分物资在清洗消毒后捐赠，或是变现后用于支持环保站慈善捐赠。简单的丢弃行为，不知不觉间成为了一大善举。

### 扔垃圾也是环保慈善

上海福田环保教育站成立于2007年，是以宣传环保为己任，让更多的人了解环保、参与环保，从而让环保变成习惯的志愿者教育基地。机构创始人胡凯森在1993年时，成为台湾慈济志愿者，开始接触环保。慈济基金会是总部设于台湾的全球佛教慈善团体，是横跨社会服务、医疗、媒体、教育、环保等范围的非政府国际组织。在此后的10年时间里，他学到很多环保知识并积累了很多环保经验。2002年，他来到上海从事赠品的开发工作，在工作中发现很多东西都可以利用回收资源作为原料来制造，于是萌生出在上海推动环保的想法。2007年12月，福田环保站在闵行区的一间简陋的小工厂里宣告成立。创立之后，福田环保站提出“以家庭为单位，从我做起做环保”的理念。2008年，机构另一位创始人祁枫被胡凯森的精神感动，加入了福田回收站。在这之前，祁枫从事着财务、企业管理等方面的工作长达十余年。加入福田后，祁枫提出了“环保巴士”的理念，对如何提高家庭的回收意愿做了多番调查与思考。2009年，环保站更名为“上海福田环保教育站”，正式以活动及讲座的形式开始推广环保，并成立核心志工组。教育站定下每个月的第二个周日为“环保活动日”，尝试用丰富多彩的活动推广家庭分类。“环保日”开创以来，开办了不少环保教育活动，例如系列环保讲座及实践、净山一日游、校园与企业的环保培训、有机农场采摘、大型社区互动等活动，把环保带入生活，唤醒人们的环保意识，并教授正确的资源回收方式。活动志愿者可通过微信、微博、邮件等方式报名参加福田环保的活动，目前教育站的会员人数已达一万多人。

### 资源回收“零”负担

胡凯森告诉记者，初创“环保巴士”是希望用一种分类垃圾而不造成麻烦的概念来减少垃圾分类的阻力，所以就想出



“到户回收”的方式。考虑到未来回收户数增加会造成混乱，就以公交车的路线方式来建立“环保巴士”的回收路线。

目前，福田环保是目前上海地区唯一一家提供周一至周六免费上门收取回收物品的公益组织。“环保巴士”每日按相对固定的路线到各个社区上门收取，从周一到周六都有不同的行车路线，途经龙柏花苑、平阳新村等大型居民区，最长的一条线路甚至横跨长宁、徐汇、黄浦、虹口、杨浦和宝山这六个区。第一辆“环保巴士”是一辆蓝色的江淮小卡，整整开了7年，现在已经坏了。最近，又有人捐了一笔钱让他们买了一台东风小卡，继续把回收环保的使命承接下去。

胡凯森表示，可回收资源分为塑料类、纸类、金属类、玻璃类、家具类、家电类、电子类、纺织类等九大类。回收户只要把地址电话发给福田环保，约定好回收时间就可以。回收后，这些物品有的可以直接捐赠；有的二手品可以义卖；不可使用的则会卖给再制工厂。值得一提的是，以上九大类列表中的衣物类，福田环保会交给一家专业衣物臭氧消毒处理的工厂，这也是上海唯一一家由市政府认定的旧衣处理工厂，工厂里有一间臭氧消毒室，大部分衣物会在处理后打包捐赠，部分无法捐赠的会被回收处理，做成其他物品，比如地毯。福田环保也是目前上海地区唯一进行衣物臭氧消毒后捐赠的组织。

目前，福田环保研究出一套方便节能的清理方案，让你在家里也能简单清理可回收资源，提高资源的再利用能力。他们开创“公益带动环保”理念，变卖可回收资源以购买捐赠物资，或将回收的可用物资直接捐赠给贫困或受灾人群，让简单的“丢弃”变善举。胡凯森说，环保一直是一大难题，初创时，他的第一期目标是希望能在2010年达到全市50%的市民能垃圾分类，如今，距离这个目标已过去整整七年的时间，现在他的目标变得更为简单纯粹——“能推动到什么程度就到什么程度”。



# 中国小子的环保践行

2011年暑假，他还是一个准大学生，就被“大学生绿色营”破例接收参加活动。他曾跟着社区的“拾荒者”一路拾荒卖废品，直到去废弃物留转站，只为了了解垃圾从输送、干湿分离、机器压缩到最后填埋、焚烧的处理全过程。他的理想是用自己的行动启动保护环境的正能量。赵政，21岁，复旦大学环境科学与工程专业的普通大学生，参加环保公益活动已有9年的历史。

## 小学开始环保路

说起赵政的环保历程还得从他的小学开始。赵政说，小时候在家里，一些用过的牙膏皮、废纸板，外婆都会让他收集起来交给收废品的。所以他从小就养成了环保节约的好习惯。赵政真正对环保有深入的了解是在高中接触了课题研究之后。那时候他的课题研究是关于植物的光合作用。而辅导他进行课题研究的生物老师正好非常注重对学生的环境教育。除了兴趣之外，赵政也一直用他的实际行动来践行他的环保梦想。他说服同学们一起收集大家吃剩留下的利乐包，并在坚持了半年之后将近五十公斤的利乐包运往垃圾中转处理站。

2009年的世界环境日，赵政正式成为中华人民共和国环境保护部授予的千名青年环境友好使者。高中期间，他还三赴崇明，进行生态考察，开展中华鲟保护活动等，并与三江源生态保护协会会长扎西多杰交流共享野生动物保护经验。2010年世界环境日，他因为创新的环保宣传教育模式和积极的实践有幸受邀至人民大会堂接受李克强副总理和环境保护部部长周生贤的接见。

2011年，他被“大学生绿色营”破例接收参加活动，利用高中升入大学的那个暑假，和高年级同学为伴，前往老港填埋场、御桥焚烧厂以及多个垃圾分类试点小区和垃圾中转站进行实地调研。他们置身于弥漫着臭气的垃圾厂，有时需要两次三次甚至一整天的软磨硬泡才能收集调研资料，最终形成了一份一线调研成果，为深入思考相应的解决方案提供了最重要的基础。

## 大学里的环保男孩

还未成为大一新生前，赵政就屡次通过邮件和当面拜访



的形式请教复旦大学环境科学与工程系的几位教授。开学初，在联合国森林年的主题下，针对中国森林保护的现状和面临的挑战，赵政从节省一次性筷子消耗入手，与复旦大学环境科学与工程系和环境保护协会的同学们，发起了“多筷好省”大型节筷行动。在相关企业的赞助下，他们向书院全体大一新生免费发放了一双可持续使用的筷子，倡导同学多备一双筷子，省下一片森林。而这个活动也得到了同学们的积极响应和热情配合。2012年下半年，作为复旦大学环境保护协会会长，他不仅延续了协会的品牌项目“书本循环”，还首创了与复旦大学低碳生活网合作的模式，大大提高了服务的效率，最终为200多名新生无偿提供了2000余本教科书。

今年的5月份，赵政与学校的低碳公益站合作，开展了“零碳排放”寝室的众筹活动。复旦大学低碳公益站位于南苑学生生活园区，于2011年4月22日，即第42个世界地球日之际开始运行。低碳公益站成立之初体现了低碳环保的理念，它由南区上海世博会城市志愿者服务站改造而来，旨在实践低碳生活的理念，并通过开展相关活动来切实提高学生的环保理念，促进校园环保文化的形成。

现在的很多大学生都缺乏寝室节能的意识，比如，离开寝室时，是否会关闭饮水机，是否会让电脑待机，手机充满电后是不是及时拔掉……为了唤起同学们的节能意识，赵政先是走访了学校电站，进行资料调查，最终形成一张寝室节能习惯的问卷。在这份问卷上，赵政列出了许多寝室节能习惯，让同学们勾选，并记录每周用电量。同时，他们还在寝室楼下，分发名为“低碳变量表”的小册子，路过的同学都会参与进来，积极性很高。

赵政说，在这条道路上，等待他探索的，还有很多很多。

# 个人可为国家供电

2013年2月底，国家电网公司发布《关于做好分布式电源并网服务工作的意见》，宣布普通用户可自建分布式发电设施。这意味着，普通用户今后不但能用太阳能、天然气等新能源发电装置给自己家供电，还可以将用不完的电卖给电网。所产生的电能，公司将按国家规定电价予以全额收购。

## 业主要承担项目费用

对于具体的发电装置接入，国家电网制定了相应标准，要求发电项目规模不超过6兆瓦，太阳能、天然气、生物质能、风能、地热能、海洋能、资源综合利用发电等类型都可以申请接入电网。

国家电网将以10千伏及以下电压等级接入电网，并为接入系统工程建设开辟绿色通道，项目接入公共电网的改造部分费用由国家电网公司承担，还将免费提供关口计量装置和发电量计量用电能表。项目业主只需要承担电源投资部分。据了解，对于普通消费者而言，选择屋顶光伏发电形式比较合适，投入并不高。2012年底，北京一位用户向国家电网公司申请了报装3兆瓦发电项目，项目总投资约4万元。除了北京，天津、武汉、青岛山东、辽宁、安徽、江苏、浙江、江西等多个省市地区家庭分布式光伏发电项目并网成功的好消息接连不断地传出，掀起一股居民屋顶建电站热潮。

## 卖电不如自用划算

在北京顺义的一个联排别墅小区内，有业主自建了一套光伏发电系统，并在今年1月25日正式并网，向国家电网售电。这也是中国第一例家庭光伏电站。

这名业主在屋顶等处安装了薄膜太阳能电池。全套设备共3万元。系统的功率是3千瓦，每天大约能发电10千瓦时。在与国家电网商议后，他选择了将发电系统发出的电能全部上传，并销售给电网的方案。经过他的计算，如果以1元每千瓦时的价格把电卖给电网，家庭光伏电站的投资回收期将大大缩短。

不过，当时国家电网方面只愿意以0.4元/千瓦时的脱硫煤上网电价收购，而非1元每千瓦时的标杆电价。在国家电网的解释中，要拿到1元/千瓦时的上网电价，电站必须经过发改委的核准。

据业内人士介绍，普通居民可能没条件安装，且要先期投入数万元，实在没有必要，目前居民电价为0.617元每千瓦时，峰谷还更低为0.307元每千瓦时。以日均发电量10千瓦时，

若全部卖给电网，电价每千瓦时0.4元，一天可赚4块钱。对于



## Tips

### 家庭

太阳能家庭发电系统由太阳能电池组、太阳能控制器、蓄电池（组）组成。如输出电源为交流220V或110V，还需要配置逆变器。

### 指南：办理个人发电很简单


第一步，居民要在拥有自主产权的场所建设发电设施。

第二步，居民要征求自建电站小区的业委会或居委会许可。

第三步，居民前往供电部门进行分布式光伏发电项目并网申请，供电部门将来现场开展现场勘查，并组织审查380(220)伏接入方案。

第四步，如果设计接入方案和设备方面有问题，供电部门会提供接入方案和接入电网意见函，居民将根据方案和意见函对设施进行改造。

第五步，审核过关后，供电部门将组织并网验收与测试，并在居民家中安装计量装置，与自己发电的居民签订发用电合同，最终组织发电并网。全过程不收任何费用，42个工作日办结。



人物 24 People  
九问 32 Ask  
专栏 34 Columns

青英汇  
Elite

Touch Youth 2014 6月





# 独行侠王刚锋

和王刚锋的会面约在他的独行侠摄影棚里，当天正好他要为一个印度家庭拍全家福，记者就在一边看，“look at me”，“smile ,smile ”，“good job ,one more”……在张园的弄堂里，王刚锋不时用熟练的英语和他们交流，以期能拍出更好的效果。

文 | 陈君 图 | 张瑞麒 部分图片由受访者提供

结束拍摄，王刚锋把我们带回了他的摄影棚，一所有着七八十年房龄的老房子里的一个宽大的摄影工作室里，四壁除了高高低低的储物柜外贴满、挂满了照片，触目所及不是摄影器材就是某个摄影人物，抑或是拍照所需要的旧时上海里弄生活的物品——鸟笼、马桶、樟木箱。谈话前，王刚锋自顾自在他的桌子旁边忙碌收拾好他新买的尼康相机，面前的桌上摊满了新冲印的黑白照片。

## 姐姐给的摄影梦

王刚锋的工作室叫做“独行侠”(Gang of One Photography)，在摄影上，他独立而坚强，而这独立坚强源自于他年轻时的经历。

早年在崇明农场工作时，每年冬天是农活的淡季，俗称农闲。但每到农闲的时候领导会动脑筋出花样，“喂，那儿有两条河浅了，抽干水挖挖深，这叫水利，我怕你闲着！”王刚锋回忆说，“那时开河全靠人力，老职工男生站在下面挖，冰凉的湿土经常掉进雨靴里，有时候脚会陷入淤泥里不能自拔，只能光脚出来，把雨靴留在冰冷的淤泥里。一天12个小时，一天扛10吨土是很平常的事。”王刚锋对摄影的兴趣就在那时播下了种子。

1981年，王刚锋结束了6年农场生活，“顶替”父亲在上海水产局的位置，回到上海市水产局所属的绳网厂当起了钳工。在父母的期望下，他业余准备高考。眼前能看到的出路似乎也只有这么一条。但是，王刚锋却一心一意想要拍照。不知道这份向往是什么时候灌注在他心中的，也没有人把它当真，除了他的姐姐，“只有她了解我的心思”。姐姐用一年半的工

资为他买了平生第一台相机。没有老师，只是靠自己的摸索进行。和许多沉浸在创作中的摄影师一样，他经常为了一片树叶上反射的一缕光线，会反复去同一个地方拍四五次。

这期间，王刚锋的处女作——一幅名叫《街上的柔道》的照片在《人民日报》体育版上发表了。由于编辑把他附在照片上的那张文字介绍弄丢了，不知如何联系作者付那20元稿费。就在摄影师一栏写了“刘夏鸣”，意即留下名。后来王刚锋在北京的表妹见到这张报纸才告诉了他，最后一个电话追过去，拿到了相当于他当时半个月工资的稿费。慢慢地，稿费就多起来了，这里、那里，8块、8块。从此，王刚锋就下定决心要在摄影这条路上狂奔。

上世纪80年代，在出国潮的影响下，王刚锋去了加拿大，定居当地继续学习，开拓他的摄影之路。在加拿大，王刚锋接触了商业摄影。之后，王刚锋还去了美国纽约，繁华的纽约让他的商业摄影道路迈上正轨，不过美国梦也让他发现，老外喜欢他拍中国的作品。机缘巧合下，1995年王刚锋回国了。

## 为老外留下美好回忆

回国后，王刚锋为ELLE杂志拍了5年照片，工作室也源源不断有人找他拍照。2010年，王刚锋还在环球金融大厦开了一家卖他的摄影作品的店，“顾客基本上都是在上海的外国人，因为在国外对商业摄影以及它的分类都很清楚，他们会经常买一些喜爱的摄影师的作品放在家里。”也正是因为这样，王刚锋结识了很多在中国工作的外国人，在过去的十多年里，春秋两季的周末主要工作就是为这些生活在上海的



王刚锋(1956- )，1993年在加拿大蒙特利尔植物园举办撩开面纱的中国摄影展；1994年及1995年作品《孺子牛》、《我们多快乐》分获英国伦敦白兰地美好生活国际摄影大奖赛冠军及亚军；1995年在日本东京举办加拿大文化部赞助的个人摄影展。





外国家庭拍摄具有上海特色的全家福。

王刚锋说，如今上海居住着许多来自欧美的家庭，他们大多是世界500强企业派过来的高级管理人员，于是每年春末夏初，往往也是他们与公司合同到期的时候。不管是生活了3年、5年还是更长的年头，这些高管们也都爱上了上海！如何告别？他们中流传着一句名言：“What better way to bid farewell to Shanghai ---Ourhome for X years ---than with a portrait from Gang of One Photography!（没有其他方法比请摄影独行侠王刚锋拍一套家庭照，来对上海这个我们生活了多年的城市作别更好！）”

“这些家庭照大都是在威海路590弄的张家花园里拍的。这些老弄堂已有一百多年历史了，我生在此、长在此，我上的幼儿园、小学、中学不是在东面隔壁，就是在马路对面，或弄堂深处。”王刚锋笑着说道，“所以在这里拍照是轻车熟路，我知道哪个时辰用哪条弄堂、哪扇门做背景会更好看！”

在王刚锋看来，每次周末在石库门弄堂里给老

外们拍照，除了能获得童叟无欺的每次3000多元摄影费用外，更能让他获得发自内心的快乐和满足感。有时老外们累得叫停，王刚锋却满头大汗地说“NO”，因为他觉得还没有达到他的要求。王刚锋每次接下私人家庭摄影的生意都从来不收定金，都是把照片冲印出来放到客人的手里，看到他们笑嘻嘻对着照片大叫“Nice”后才收钱。“不要跟我说可以了可以了，算了算了，差不多了”，王刚锋两手一摊，“助理这么说我会批评他，客户这么说，我也不会买账，不要因为他们出了钱拍照，就他们说了算，来我这里拍照，出了钱也要听我的。”王刚锋对照片的标准是：首先：要好看，其次是符合客户需要的内容，换句话说就是用自己的手段来美化客户的要求。王刚锋知道该如何处理照片的角度，比如人物的脸和眼睛该往什么方向看。在为客户拍照的同时，王刚锋也会在间隙里捕捉自己想要的艺术感觉，趁机拍摄一些自己想要的艺术照片，完全能够做到艺术、工作两不误。于是，一张张光线、构图、街道背景及路面细节都无可挑剔







的全家福作品就这样诞生了。

拍照的同时，王刚锋还会带领对海派文化有兴趣的外国游客展开一场历时4个小时左右的张家花园及老石库门旧址的Walking Tour，从上海的诞生到近百年的风云突变，再到三十年之内的今昔对比。土生土长在这个街区的王刚锋还会顺便带着游客们钻进正在午餐的邻居家里，尝一口桌上的茭白肉丝，再跟坐在门口晒太阳的退休老爷爷一起喝喝龙井，聊会几天。

等他们拿到照片后，都会问王刚锋要名片，一拿就是一叠，老外的圈子里一发，他的电话便响个不停。王刚锋的预约已经排在了一个月以后，每天早上7:30工作，晚上太阳下山收工，“所以春秋两季的周末不要给我电话，因为我正在拍照，特别是在日出后的3小时和日落前的3小时之内，这是一天中光线最好的时候，这个时间段我正争分夺秒的拍照，不可能接电话！”

#### 保持状态 一直在创作

那么多年过去了，王刚锋获得了许多国际摄影奖，但是他仍然保有着独立的艺术姿态，不从属任何的摄影协会组织，不担任商业机构的常任职位，只是始终以“摄影师”的身份，坚持第一线的摄影工作。

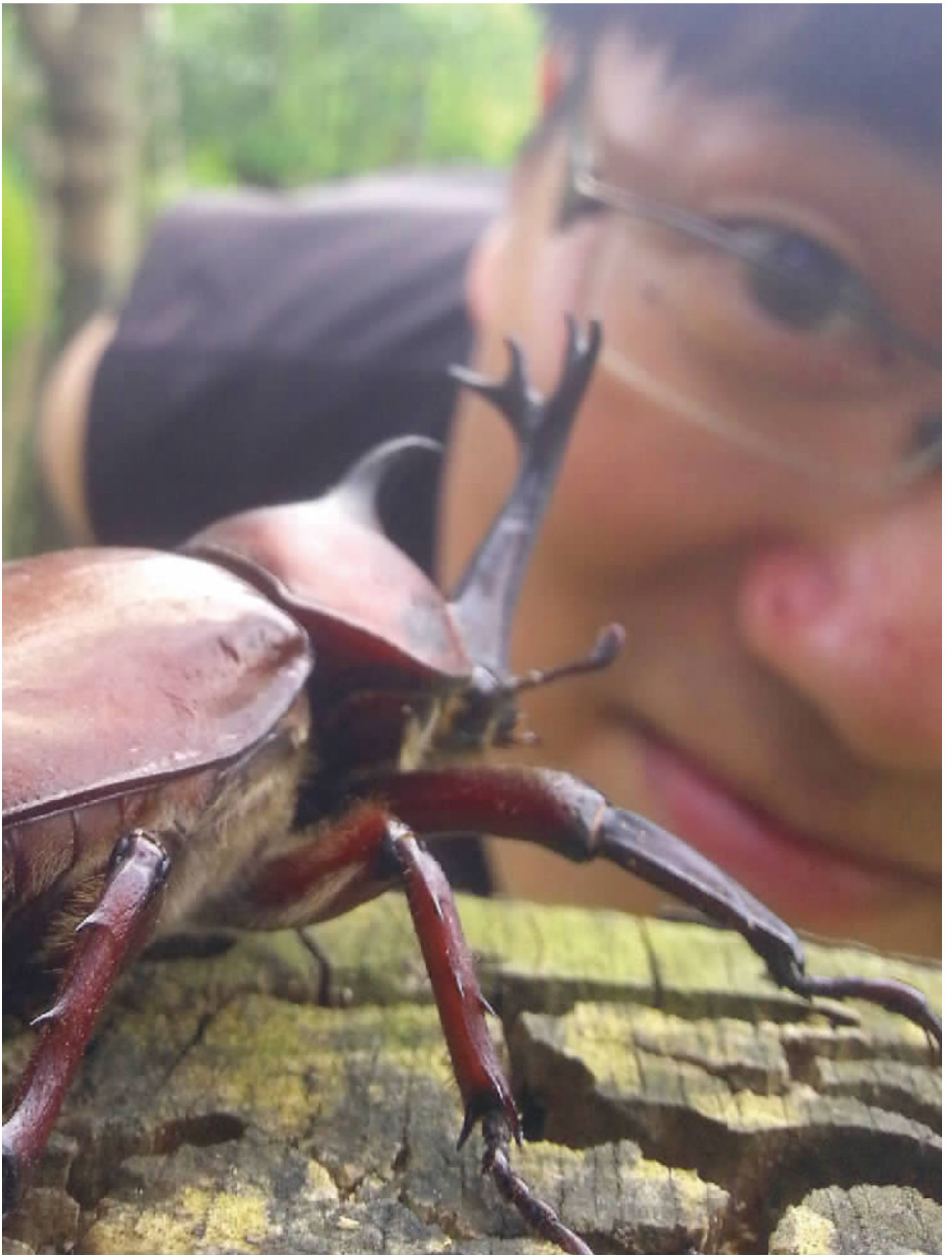
“好的摄影师不应该在教室，不应该留恋于各色鸡尾酒会，应该时刻都在创作。”王刚锋为现在学



校出来的摄影师的前途流露出一丝担忧，“学校里只教技术，但是艺术文学的课程很少，所以现在很多摄影师拍不出好的作品，创意不够，归根结底是品位不够。”现在，外国摄影师在中国的人数很多，他们拍的东西有底蕴，能把中国摄影师的生意都抢了，所以摄影师一定要学习学习再学习，“有时候拍的照片艺术一点，多点内涵，竞争力就能更强一点。”像一些新潮的东西，比如逐格摄影（又称延时摄影），也应该学习掌握一下。

王刚锋说，现在他要保持状态，不仅身体状态要好，心态也要好，“在我还能再创作的时候，我要到世界各地去拍一些我想要的东西。”

最近，王刚锋在创作一组主题为“双光下（太阳和月亮下）的上海”的作品。“每天早上和晚上大概都只有20分钟的时间能拍到满意的照片，所以前期的准备很重要。”王刚锋带着他的助手穿梭在上海各个大楼，看地形，找到最佳的拍摄地点，来表现他心目中的“璀璨上海”。





# 黄一峰：自然观察达人养成记

4月20日下午，再平常不过的一个周末，在民生现代美术馆中，一场别开生面的“时装秀”正在上演：一群5—10岁的孩子头戴自己手绘的昆虫帽，在T台正中有模有样地走着；T台两边，他们的父母坐在第一排拿着手机照个不停。这就是黄一峰所创办的“自然野趣工作室”中一堂家庭公开课的剪影。

文 | 杨晓希

黄一峰，有着台湾著名生态摄影师和以摄影、插画、视觉设计等专长记录自然生态的艺术工作者这两个双重标签。同时，他还是荒野保护协会和野性中国的资深讲师、影像生物多样性调查所（IBE）顾问和英国Nature Picture Library图片库签约摄影师。

为了准备这次的家庭公开课，黄一峰的行李里塞满了大大小小的道具昆虫，他开玩笑说如果海关翻他的行李，他会告诉海关：“这是因为爱……”手拿爱的钥匙，这位生态达人在自然观察之道上一路前行，为都市人打开了一扇通往美丽新世界的大门。采访结束后，不禁想起了资深野生动物摄影师徐健在为黄一峰的新书作序时，所引用的珍·古道尔的一句话：“唯有了解，我们才关心；唯有关心，我们才会采取行动；唯有行动，生命才会有希望。”

## 从一只蚊子开启自然观察

黄一峰每次参加活动或是演讲时，都会被人以为是生物科系出身，而当他说出自己学的是“美术设计”时，大家都会发出一声惊叹。其实，从很早开始，黄一峰对读书并不是很感兴趣，国中时，他念的是“放牛班”，过着像电影《艋舺》里头那样混迹着友情与义气的日子。

他还记得自己上的第一堂生物课，上课前，他满心期待，可没想到，老师一开口就把他打败了：“一上来就讲细胞膜、细胞核、细胞壁。”这些枯燥的名词让他很是头疼，“这或许也是东方教育共通的一个部分，我们都忽略了生活这件事情。”自然观察是黄一峰生活的一部分，他口中的生物故事，也都是自己观察得来的。

在很多人眼里，观察自然就非得跑到野外去，“在都市里你能观察到什么自然呢？”而黄一峰恰恰就是在他出生的台北市走上了他的自然观察之路。小

学时，黄一峰和妹妹睡上下铺。一个晚上，他躺在上铺，死命地向天花板伸长双手双脚，妈妈看见后，连忙问他：“你在做什么？”黄一峰回答：“我看蚊子都会倒立站在天花板上，我也想试试。”换做一般的父母，或许立刻一巴掌打死蚊子了，可他的母亲只回了句：“你可以观察看看。”就是这样一句话，开启了黄一峰的自然观察之路，从一只蚊子开始，他又看了苍蝇、蟋蟀、蝴蝶……回想起这段往事，黄一峰感叹：“如果那时妈妈很博学地直接告诉我答案，或是要我赶快睡觉，或许我现在对自然生物就没有那么大的兴趣了。”

小时候，黄一峰家境不是很好，没钱旅游，也没什么机会去山水之间游玩，所以，他很珍惜每一次父母带他去公园或动物园的机会。上下学时，母亲会带着他们经过很多公园，妈妈一路走，一边告诉他们：

“你看这里开花了，这棵树结果了，还有小昆虫在上面。”就是这样简单微小的娱乐，变成了黄一峰成长的重要养分：每个不经意的看，最后都会变成你生活的一部分，每时每刻你都可以进行自然观察。

## 探险不冒险

在台湾，黄一峰最早为人熟知是因为他的生态摄影。最早开始生态摄影是在2000年，中间他陆续帮杂志写稿拍片，之后出了第一本自然创作《自然野趣DIY》。不是生物科系出身的黄一峰，在刚开始还有点自卑：“我要怎样做才能像那些生物教授一样懂很多？”后来他渐渐明白，真正地认识自然，不是认识很多物种，而是懂得怎样去看它们。

1997年，黄一峰加入荒野保护协会，开始以影像及创作记录逐渐消失的大自然。2000年1月，他离开湿冷的台北，第一次踏上前往婆罗洲岛的旅程。那是他在荒野保护协会担任志愿者的第二年，荒野创会



台湾资深生态摄影师、设计师。擅长以摄影、插画、视觉设计等专长记录自然生态的艺术工作者。1998年于台北举办“设计自然”创作个展，之后便行脚于海内外各地，指导民众用简单的方式认识与记录大自然之美，并省思人与自然的自然关系，希望藉此为所爱的大自然尽一分心力。目前从事自然生态出版品、活动、展览相关之设计工作；曾荣获“行政院新闻局”金鼎奖—最佳美术设计个人奖；台湾出版设计金蝶奖—整体美与装帧类荣誉奖。著有《自然野趣D.I.Y.》、《婆罗洲雨林野疯狂》、《自然观察达人养成术》。



理事长徐仁修老师号召大家前往有着“世界基因宝库”之称的婆罗洲热带雨林考察，因缘际会下，初出茅庐的黄一峰也一同前往。“这是我第一次出国，也是最不知所措的一次”，黄一峰说，当时他手头找到的惟一资料就是《婆罗洲》旅游书。直到现在，他还记得到达第一个国家公园时映入眼帘的景象：“两只胡须野猪在草地上觅食；一大群长尾猕猴在一旁的树上活动着；不远处的森林，还传来许多鸟类与昆虫的叫声……更深入和仔细地观察，还能发现巧妙隐藏起来的各种昆虫和会吃昆虫的食虫植物……这就是我们所谓的‘荒野’吧。”第一次看到婆罗洲雨林的感觉，就像《侏罗纪公园》里的考古学家看到恐龙一样惊讶，“惊讶世上真有这样多姿多彩的世界，里面生活着那么多千奇百怪的生物。”十多年间，黄一峰一共去了24次婆罗洲，每次都有不同的经验与惊喜。

探险不冒险，是黄一峰一直以来的准则。在尼加拉瓜与哥斯达黎加的交界处，有一片雨林，进林子前，黄一峰一行人看到了美洲豹的脚印，这个发现顿时令他们兴奋不已：“有豹子欸！”之后，一行人进入比人还高的草丛中，为拍一个虫子，黄一峰停了下来，队友们没等他，先走了。等他回过头，才发现人都不见了，队友走过的草丛也合了起来。就在黄一峰焦急地寻找路线时，无线电里传来队友幽幽的提醒：“你还记得刚才看到的美洲豹脚印吗？”“记得。”“你知道美洲豹的习性吗？”“知道。”“快点走！”黄一峰想起，就像猫咪喜欢躲在暗处伏击你一样，美洲豹闻到味道会从草丛蹿出来攻击。一直赶了半个多小时，黄一峰终于与队友汇合，这时的

他早已全身湿透，满头大汗，“这可能是我遇过最惊险的一段经历。”

当然，雨林中随时随地蹿出一只豹子咬你一口，还是更像电影里的情节，现实中很难碰到。你一定想不到，雨林中最恐怖的原来是最不起眼的蚊虫。在中美洲拍摄时，黄一峰的黑衣服上就沾满了蚊子，拿下绑着的头巾后，他发现头上肿了一大块，“脸肿得像猪头一样，如果过海关，肯定认不出来！”

### 生态达人的秘密花园

在采访中，黄一峰不止一次强调：自然观察，不是教条式的死记硬背，而是在体验中学习。在他学习自然观察的过程中，深切地感受到自然观察是一种习惯，而不是一件特意去完成的事。比起生物的名字，它的外观、色彩、行为等更值得我们观察欣赏。

大多数人都认为营造自然环境很困难，但只要你有心思，大都市中总会有奇妙美丽的自然现象等着你去发现。在黄一峰台北家里的阳台上，他种了一棵梅花，等了七年，梅花终于盛开。就是这样一个摆满盆栽和一株梅花的阳台，成为了他观察自然的秘密花园。去年，黄一峰阳台的梅花树上来了一位新“房客”——筑巢的白头鹎。他在窗户上搭了一个伪装帘，每天偷窥这只白头鹎一下，“因为每次我站起来，它就拼命地骂我，可这是我家欸！”白头鹎的孵蛋期是5—7天，当他走的时候，还特地设好相机，嘱咐母亲没事就按两张。就在他的阳台上，去年诞生了10只小宝宝，能在自己的环境里头看到这样的画面，是何等的幸福！其实，这些生物对环境要求都不高，只要你给它一点点喘息的空间，它就能自由地生活，存活得很好。

自然就是那么的疗愈人心，让人觉得快乐。在我们身边，每天都上演着各式各样生命的延续和变化。在澳大利亚，有一种神奇的“鸟建筑师”——园丁鸟，在向美国《国家地理》摄影师Tim Laman打听地址后，黄一峰便背着装备只



身出发。为了拍摄园丁鸟的“求婚大戏”，他在澳大利亚的大学校园里一蹲就是三个整天。只见园丁鸟精心搭建的舞台四周铺满了它到处捡回来的垃圾，有破塑料、女学生的发圈，甚至还有一枚镶着钻的戒指！这些都是为了讨好它的“女神”而进行的前期工作，拍摄的最后一天，园丁鸟更是使出绝招，露出了它头上鲜红的“花朵”。可惜，直到黄一峰离开，这只园丁鸟也没有求婚成功。

“也许我无法成为一个自然科学家，却能愉悦地朝着当一个自然观察家的方向迈进！”正如生态达人黄一峰所言，在我们身边，有着如此多的美丽事物，正等着我们去发现。自然观察，是一种生活习惯，也是一种生活态度，在花前叶下慢慢敞开了你的心房。

## 对话

青年社交：去年5月，您成立了“自然野趣工作室”，主要传播哪些自然之道呢？

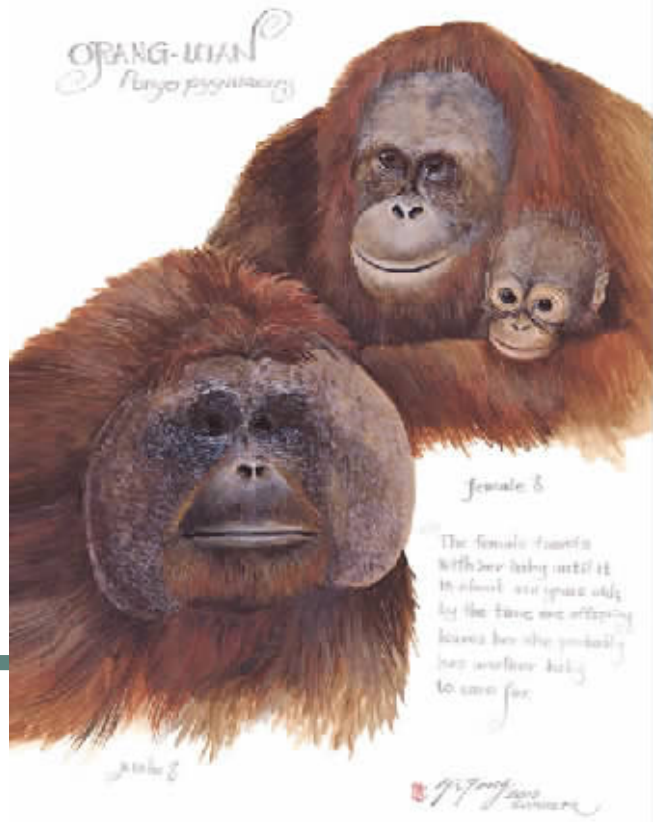
黄一峰：我当初设定“自然野趣”就是从生活出发，号召大家关注环境、认识自然、爱护自然。工作室每月都有一次公开课和户外课程，分为动物、昆虫、鸟类、植物和自然观察这五个主题。授课对象主要锁定5-10岁的孩子，训练大家如何观察周遭环境。我发现不少都市人对环境都很冷漠，甚至人与人之间也是如此。“北极熊为什么会消失”是个很大的议题，但大家就觉得这又不干我的事。自然野趣就是做一个开启开关的动作，教大家用视觉、味觉、触觉、嗅觉和听觉这五感来感受自然，而不是在生物的名词和分类上琢磨，这也是自然野趣特别的地方，它教你怎么去看，但是不告诉你这个东西是什么。

青年社交：自然野趣如何教授观察自然的方法？

黄一峰：在课上，我要求孩子们去观察。我是学美术的，上课有画的环节，但这不是画画课，画是辅助你去记录看到的东西。就拿《我的昆虫朋友》这堂课来说，两个小时画下来，孩子们对昆虫的认识就变得很清晰。我先让孩子看一只完整的蝴蝶照片，然后把一半收走，让他们画出另一半。我训练的是观察，不是画画。当你仔细观察时，你会发现老天爷设计这些东西真是太美妙了！

青年社交：“自然野趣”最核心的理念是什么？

黄一峰：我一直用简单易懂的方式解读自然，这也是为什么我们要求父母跟着来，我们还要教育父母。我们常用人的角度来看待生物，比如屎壳郎很脏，吃大便。但其实它很有爱心，它直接把卵产在“粪团”里，这样孩子生出来就可以直接吃了。我用“粪团”代替了“粪龟龟采集粪便，把卵产在粪便里”这样教条式的



说明，把科学生硬的东西调整成有趣的方法，通过亲子互动的方式去学会怎样在生活里关注自然。

青年社交：授课至今，有没有令你难忘的回忆呢？

黄一峰：有一次，我带着孩子们去采集动物脚印。在回教室的路上，一个孩子抓着他母亲的手说：“今天我好像做了一场梦一样。”听到这句话，我回头看了一下，孩子满脸的笑容，我当时很感动。自然野趣就是让这些都市孩子从微小的事物认识自然，关键不是多远的地方，而是从身边开始，我自己也是这样出发的。

青年社交：在您看来，观察自然最好的方式是什么？

黄一峰：开启你的五个感官。自然观察没什么门槛，不要被科学名词所打败。当你看到一只灰色的鸟，不知道它是什么，你就去观察它有什么特征：灰色的鸟，长尾巴，叫声好听，翅膀是蓝灰色……循着这些线索你就可以查询了。

青年社交：未来，在传播自然野趣的道路上，您还会有哪些举措？

黄一峰：在台湾，生态教育已比较成熟，现在大陆自然野趣目前只有我一个讲师，最大的问题就是人才培养，所以希望引入更多老师，让更多人知道自然野趣这个品牌。未来，我想在全国各地举办自然生活节，结合美学，把自然观察的概念推广到全国。近期，会在暑期开展为期一周的夏令营，在都市和户外体验自然。



# 任志强： 内心强大 百毒不侵

1 现在各地房价都在降，楼市现拐点？

没有数据能够证明今年楼市已经进入拐点，楼市要有拐点也是被银行打拐的。要判断楼市情况应该看整体数据，从整体数据来看成交金额仅下降了几个百分点，用局部数据来判断楼市拐点是错误的。在中国经济增长率至少保持在6%时，楼市没有泡沫。

2 如今的中国，谁买得起房？

中国楼市并不是没有需求，而是需求被遏制。一方面，政府的行政限购措施抑制了一部分需求。另一方面，中国的城镇化极不稳定，大量人口进入城市，他们的收入比没被计算在内，而且是巨高的财富收入比，北京和海南的高价房照样有人买。

3 为什么房地产投资热？

就企业而言，没有其他优势和没有其他投资渠道的才进入房地产，房地产的项目规模化效率有助于企业规模的快速提升，房地产还有更高的杠杆率等特性。就普通投资者而言，房地产有升值预期稳定、杠杆作用强、技术门槛低等特性。

4 潘石屹说你气场很强，常常会把人说哭，你认同他的说法吗？

不是气场很强，而是我多数情况下在坚持，人可以没有理想，但不可以没有信仰，没有信仰和没有理想是两回事。潘石屹即使嘴上说，但跟我面对面时，该多难听的话他照样说多难听，我要是气场强的话，他为什么还敢？

5 大部分人跟你交流的时候，感觉特别有压力……

那是因为你们生疏，跟我熟悉的人好像没有这种感觉。潘石屹就是说我很有骄傲，也会当着我的面说，当着大庭广众之下去喊。气场强这个是一种感觉，陌生人总是有这种感觉。

6 你怎么看待不同意你观点的人，比如在房地产问题上，一些企业家的观点和你很不同？

不会要求别人跟我有一样的意见，但并不妨碍我们在一起共事。比如说王石，我们在房地产问题上的看法可能不一样，但跟我们一起做公益的事情没关系，该做什么做什么，该讨论问题还讨论问题，该选他做亚布力轮值主席照样选他，不表示和我们意见不一致就不能相容了。

7 有没有一些普通人的批评或质疑，你是接受的？

我接受很难。比如关于房地产的相关问题，我们可以自豪地说是最权威的，我们有一摞子的研究报告，大本大本的，你能做得出来吗？我有数据，你没有，你凭什么想让我听你的？包括很多地产界的人，会用国际上这个那个，引用很多东西，说服不了我，我们的数据足以支撑我。

8 这种个性后来让你吃了很多亏？

很多，否则我也不会给市长写信了，但受委屈不等于我就垮了，我还是会去做。

9 你也经历了很多磨难，包括坐牢，给外人的印象，你内心强大、百毒不侵。是否有过很大的失落感和挫折感？

一大堆挫折，跟这么多人打官司我都打败过，我还不挫折啊？但不能叫作挫折感。我们已经能够比较正确地认识和面对失败了。你能比别人少犯错误就是你的成功，而不是你比别人更高一等。你不要想着你哪一天能成为马云，马云可能就一个，你也不要以为你能成为马化腾，永远不可能，更不可能成为乔布斯。我们写书也不是告诉大家你可以成为任志强，不是，你只是少犯一点我们犯过的错误。





## 闫妮： 我是满怀激情的人

1 你塑造的角色很多都很有喜感，介意大家叫你谐星吗？

喜剧是我一直坚持的。我跟大家探讨剧本的时候，我就希望能把有喜感的东西加进去。什么是喜剧呢，懂得大悲才能大喜。“谐”，至少能让他看到你身上闪光的东西，而且诙谐也有其美好的一面，我倒无所谓。

2 观众会觉得闫妮就是演喜剧，其实你身上有很多大悲剧的这种可能，你会不会很想把这个形象扭转过来？

其实也没有。如果我演的戏也能给大家带来快乐，我为什么不呢？在我演的每个戏里面，每个角色都是不一样的。我当年拍《北风吹》，导演就说：“哎呀她是演喜剧的，我们是一个正剧。”我就说我演。重要的是你自己内心想要的是什么，我也一直是这样做的。

3 红了以后，有没有不适应的地方？

比如现在演一些戏，他们就觉得我可能就是演喜剧的演员。其实有时候我会想，也许不是喜剧，还有很多别的可能性。

4 在你看来，怎样的标准对演员来说算是成功呢？

如果你有才华，也能坚持，机遇自然会来。我在跑群众的时候，也是整天乐乐呵呵的。有一次我上台表演，只有一句台词四个字，我也请很多人来看，因为脸抹的漆黑，他们说：“到底哪个是闫妮，根本看不见闫妮。”后来因为我站着腿往后弯，有点缺钙的样子，他们说：“哎呦，从那双腿看出哪个是闫妮了。”我觉得这就是一种欢乐，有一天机会还是会来的。

5 《生活启示录》中，于小强外柔内刚，为了家庭当起全职太太，不料七年之痒导致离异，失婚后遇上胡歌饰演的工程师展开姐弟恋。按编剧王丽萍的说法，这部剧是为你“量身定做”的，是这样吗？

离婚那年，《武林外传》开拍。我经历了人生的大转折，却演了一部大喜剧。这仿佛就是我的人生，什么叫痛并快乐着？在你最痛苦时，老天爷让你去演喜剧，你还要去演。那段时间，很多朋友给我打电话，我和他们调侃说，我最近满城风雨了。朋友说“几度风雨几度春秋”，我就说，那我必须在风雨中“搏激流”。这也忽然让我珍惜了很多东西，一下子对身边的人很依恋。

6 戏中，和小你11岁的胡歌搭档是否习惯？

原本一场戏，导演给我们都安排好替身，实拍的时候，胡歌大步一迈就跳过天台，我二话不说也跟着跳了。拍完一遍嫌不够好，俩人又“喇”一下跳过去。制片人在楼下看得心惊肉跳，冲着我大喊：“啊？怎么又跳了？你不要跳，这样很危险。”年轻人总能带着你去做一点儿刺激的事。姐弟恋也是这种感觉，让你品尝生活中所没有的另一种感觉。我和张嘉译以后还有可能，但我和胡歌，我俩不可能再演这样的戏了，除非有一天我演他妈妈。

7 假如有一天，你遇到了上帝，他答应帮你实现一个愿望，你会选择哪一个？A、一个真心的朋友；B、一群一起玩的朋友；C、让自己的钱增值10倍；D、学会一门技术；E、让身材脸蛋变漂亮。

我选A，但是我不要真心的朋友，我要一个真心爱我的人。

8 你现在对爱情的心境是？

爱情还是这个世界上最美好的。真的爱何必管别人说什么，我追求的是真实的东西。

9 是否享受现在的生活状态？

我平时都在拍戏，休息时就宅家里。只要有时间就会陪女儿，还和女儿的朋友出去玩，去KTV她们都点很新潮的歌来唱，我只有唱老歌。我喜欢足球，世界杯、欧洲杯都没日没夜地看。虽然我连越位都不懂，但还是很享受。人特别有激情的时候，就是那样一种状态，我希望我的生活也如此。我是满怀激情的人。

## 吃鸡肉，喝鸡汤

文 | 云无心

有网友说喝鸡汤更有营养，这大概是绝大多数同胞的看法。在传统的养生之道里，喝汤是很重要的一个方面。那么，喝鸡汤更有营养到底是以讹传讹还是确有其科学道理？我们需要分成两个问题来看：第一，我们要从鸡肉（鸡汤）中获取什么营养？第二，鸡肉在炖汤的过程中发生了什么变化？

第一个问题，从现代科学的观点来看，鸡肉为我们提供的营养成分主要是蛋白质，其他的成分主要还有：脂肪（好像大家现在避之不及）、维生素、钙等矿物质。“鸡汤营养好”主要是一个传统养生的概念。当然，传统的养生之道认为鸡汤里有某些“培本固元”、“增气生精”的神奇成分，现代科学看不见摸不着，用仪器检测不到，只是某个老祖宗说有所以就有了。所以我们需要先说明：这儿所说的营养，是指现代科学意义上的营养。

理清了上一个问题，下面就好办了。鸡肉中的脂肪并不多，我们也不想多吃；维生素和其他矿物质虽然有，但是鸡肉也不是它们的主要来源，所以我们可以不去重点关注。人们从鸡肉中获取的主要营养成分，只是蛋白质。

在炖鸡肉的过程中，脂肪、维生素和骨头中的钙比较容易溶解到汤中。脂溶性的香味物质是溶解在脂肪里的，随着脂肪一并进入汤里，而水溶性的香味物质自然容易进入汤里，这是为什么汤好喝的原因。但是，汤好喝并不意味着我们关心的营养成分蛋白质也进入了汤里。鸡肉中的蛋白质种类比较多，在炖的过程中只有一小部分会溶到汤里。有多少蛋白质溶进汤里受盐浓度和煮汤时间的影响很大，不过很难超过总数的10%。也就是说，只喝汤不吃肉的话相当于扔掉了90%以上的蛋白质。

在炖鸡汤的过程中，什么时候加盐很重要。盐的加入一方面会促进蛋白质溶解，也就是说，加了盐炖会增加汤中的蛋白质。也有人说，加盐会导致肉中蛋白变性凝固，从而阻碍蛋白溶出。这种说法有点想当然。炖鸡过程中加不加盐蛋白质都变性了，在炖的过程中温度很高，蛋白质不会凝固。另一方面，盐的加入增加了汤的渗透压，会导致鸡肉脱水。用通常的话说，鸡肉变得“干涩”，失去了“嫩滑”的口感。这也是炖完汤的鸡肉很难吃的原因。



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

流行全国的白斩鸡，是将鸡肉在不加盐的水里快速煮熟，实际上是尽可能避免蛋白质和其他成分进入汤里，从而保持鸡肉的鲜美。美国没有喝鸡汤的习惯，他们烹制鸡肉时更是极力避免损失其中的营养成分，所以通常用烤、炸或者蒸这样的烹饪方法。

从物质守恒的角度来说，鸡肉中的营养成分是固定的。简单的加热不能产生新的营养成分，而长时间的加热倒有可能破坏某些营养成分。就最重要的成分蛋白质而言，很小一部分在汤里，很大一部分在肉中。

当然，对于很多人而言，吃的时候考虑的更多的是美味而不是营养。而好的汤，确实比肉要好吃。如果用一句话来总结这个问题的话，就是：要美味，喝鸡汤；要营养，吃鸡肉。



## 请把童年还给孩子



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。

3月14日江苏卫视播出的节目《最强大脑》中，同为12岁的中国男孩李云龙和意大利男孩安德烈比拼“新郎新娘配”，李云龙仅用一分多钟就率先记忆完成，但在安德烈验证结果时，李云龙以为自己记对而摆错了、崩溃大哭时，安德烈也随着落泪。而当李云龙“逆袭”获胜的时候，安德烈非常友好地送上自己的祝福，并表示：“我刚才很担心李云龙，他看起来很难过，我想要去拥抱他。”

看到这一幕，很多成年人都会觉得李云龙心理脆弱、输不起，而安德烈有着享受比赛的能力，又有风度，会关怀别人，不仅智商高，而且情商过人。

在众多网友质疑李云龙的心理素质之际，我更多的感受是，李云龙和安德烈的表现差异主要来自于家长的教育智慧。安德烈拥有属于他的快乐童年，他每周有两天自由玩耍的时间，每天下午还可以去踢自己喜欢的足球。而李云龙的童年是被训练和比赛填满的。正如李云龙的父亲在采访中所流露的，“中国人生存，真的越来越难，等李云龙长大，我不能给他提供任何社会背景、地位优势，我只能让他从小变得更强大，这样他以后的路才会平坦很多。”暂且不说这位父亲将来是否能如愿，年幼的李云龙却早就背负起了父亲的高期望和高焦虑。难怪他以为输了时，会哭得那么崩溃。

一个12岁的孩子牺牲了自己的童年快乐时光来圆父亲的梦，这是何等的压力啊！

纪伯伦说：“孩子虽是借你而来，却不属于你；你可以给他爱，却不可给他想法，因为他有自己的想法。如果你执意把孩子引上成人的轨道，当你这样做的时候，你正是在粗暴地夺走他的童年。”

虽然童年在人的一生中很短暂，然而童年生活会奠定人生的基调和未来的发展方向。原本属于童年的轻松的游戏和充满童趣的玩耍，如果被机械的脑力训练和竞争性很强的比赛所替代，可想而知没有快乐童年记忆的成年生活，将会有着怎样的隐患。

我们不难想象，拥有快乐童年生活的安德烈将来会是一个有生活情趣的人，他的超能力是他的特长，除此之外，他还会享受生活，关心别人，拥有友谊，做了爸爸之

后他还会沿用他父母的教育方式给予他的子女幸福的童年。这是一个有幸福能力的人，他的人生即使没有超能力也会过得不错。安德烈是幸福的，也是幸运的，因为他的父母是有智慧的。

李云龙的父亲李勇是中国焦虑型父母的一个典型代表，过早地把自己对人生和社会的焦虑转嫁到了孩子身上，希望通过赢在起跑线上为孩子的人生抢占先机。然而，人生是场马拉松，在起始阶段的领先是不作数的，只有有后劲儿的人才能赢得最终的人生幸福。

那么，人生的后劲儿是什么呢？

温暖的氛围、父母对孩子无条件的爱、幸福美好的童年生活、父母积极乐观的人生态度、良好品格和习惯的培养、与同龄孩子交往能力的培养……

这些才是父母应该给予孩子的后劲儿。

教育专家兰海说过：“成就动机过重的孩子，常常回避尝试，也难以面对失败。根源往往在于父母过度关注比赛结果。”李云龙场上的表现正应了这个说法。

李永波在节目中表示：“我觉得场上这个压力，往往就来自于平时，我更希望李云龙的父亲，能够给他更多时间。其实他们两个人都完成了挑战，只是李云龙用的时间稍微短了一点，可是他失去了童年很多快乐的时间，我觉得这样的胜利未必是值得我们去学习的。”

陶晶莹更直接告诫李云龙：“我们节目讲的是最强大脑，我觉得人最重要的是身心均衡的健康。所以李云龙你要多多交朋友，多多运动，脑子已经很发达了，但是你要健康地活下去。所以我觉得你的人生观因为碰到了安德烈，一定要有所改变。”

然而，李云龙毕竟还是孩子，他的命运其实掌握在他父亲的手中。一个孩子一辈子都会为父亲的愿望而奋斗。而一个人童年缺失的东西，他会花一辈子的时间去寻找。所以要改变孩子的现状，首先需要家长做出改变。

在此，我呼吁所有年轻的父母，如果你爱你的孩子，请还给他们幸福美好的童年，这是你能给你的孩子最好的传承。



## 用好250定律， 创造源源不断的业务



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。

世界著名推销大王、美国的乔吉拉德曾自豪地说过：“250定律”的发现，使我成为了世界上最伟大的推销员。乔吉拉德发现“250定律”纯属偶然。

在做汽车推销员时，一位好友的母亲过世了，他来到殡仪馆悼念。在天主教葬礼仪式上，派发弥撒通知单 (Mass cards) 是一道标准的程序，弥撒通知单上面印有已故人士的姓名和照片。吉拉德见过弥撒通知单已有多多年，但他从未想过太多。然而，这一次他认真思考起来。印制这些弥撒通知单的成本一定很高。葬礼策划者是如何知道需要印多少张的呢？他提出了这个疑问，“250张。那只不过是经验数据，”葬礼承办者告诉他。

不久以后，吉拉德向一位开办殡仪馆，主要为新教徒服务的顾客销售了一部汽车。完成交易后，他向这位顾客询问一场葬礼平均有多少位参加者。“大约250名，”对方答道。

此时，一个念头闪现在吉拉德的大脑里：这儿存在一条有效的规律，他可以运用这条规律为自己的事业服务。

这条规律便是：大多数人的一生中都有250名重要的、有资格被邀请参加其葬礼的相关人员。这条规律非常简单，但它真的非常有效。

我们也可以从这个角度看待“250定律”：每一位与你做生意的顾客都代表着250名潜在顾客。如果你的服务出色，你的每位顾客就有可能推荐另外 250人与你做生意；反之，如果你的服务拙劣，你就会塑造出250个敌人。从长远来看，给顾客提供持续、出色的服务，强化与顾客的关系，公平地对待他们，并满足他们的需求，将会使销售工作容易许多。

基于这个定律，吉拉德对自己的工作进行了分析：假如年初的一个星期中接待了50位顾客，其中有2人不满意自己的态度，年终时，便有5000个以上的人不满意自己的态度，从事汽车推销工作14年之后，就有了万人会说：“不要到吉拉德那里买汽车”。

“只要你让一位顾客不满意，你将会失去250位或者更多的顾客。”吉拉德如是说。

掌握了“250定律”的乔吉拉德，深知顾客就是自己的

衣食父母，所以他对所有的顾客都以诚相待，把每一个顾客都当做是自己的朋友甚至亲人，有统计显示，乔吉拉德在15年中卖出13,001辆汽车，并创下一年卖出1,425辆（平均每天4辆）的纪录，这个成绩被收入“吉尼斯世界纪录”。

乔吉拉德每年推销出去的产品总量比同行高出好多倍，他在透露秘诀时说：“真正的推销工作开始于商品推销出去之后！买主还没走出我们商店的大门，我已经把一封感谢信写好了，我每个月都要发出数万张明信片”

购买乔吉拉德推销的汽车的顾客，每月都会收到他寄的信，信装在一个淡雅朴素的信封中，但信封的大小和颜色每次都各不相同。

有的顾客在生日前一两天会收到一份吉拉德寄来的祝贺，惊喜之情可以想见，一位普通的朋友能够记住他们的生日，使顾客产生了一种充满人情味的温暖感，顾客也非常喜欢吉拉德的信件，他们经常给乔吉拉德回信。

乔吉拉德认为，不能让信看起来像个邮寄的宣传品，人们对那种信件已司空见惯，收到后甚至连拆都不拆就扔进垃圾桶去了。

“生意好的大饭店是以厨房里做出来的美味佳肴赢得顾客的，而我推销的是汽车，一位顾客从我这里买去一辆汽车时，应当让他像在大饭店里吃得酒足饭饱后满意地离开一样”，乔吉拉德说。

的确，从乔吉拉德那里买走汽车的顾客，每当车出了毛病，送回来修理时，都会得到他的热情接待，使汽车得到最好的修理。

乔吉拉德不只考虑推销多少辆汽车，而是强调每卖一辆汽车，都要做到与顾客推心置腹，并全心全意为顾客着想，他的情感销售术贯彻始终，这让他时时收获着惊喜，得到了丰厚的回报。

由此，吉拉德得出了这样的结论：“在任何情况下，都不要得罪哪怕是一个顾客”。

“250定律”有力地论证了“顾客就是上帝”的真谛，也让我们得到启示：必须认真对待身边的每一个人，因为每一个人的身后，都有一个相对稳定的、数量不小的群体。

## 细节带来的安定感 ——读《布鲁克林有棵树》

这是一本很温暖的成长小说。我对娓娓道来、细细碎碎的外国小说都有一种偏爱，因为细节总能给人真实的安定感。《布鲁克林有棵树》正是这样，弗兰西的童年部分描述尤其精彩，而在后来节奏有变略显冗长。译者后记里的分析我很赞同，他说这是贝蒂史密斯自己的故事，“作者似乎是想给自己的青春一个交代，要把成长一寸寸铺开在我们面前”。

这种竹筒倒豆子急切地想要把自己打开在别人面前的心情，我们都有的吧。

我简直喜欢书里出现的每一个人。他们都带着老式小说底层人民的粗俗、坦白、亲切。即便是否定弗兰西写作的英文老师，我也只有同情没有憎恶。

而我最喜欢罗姆利家族的女人们。她们都无比善良，又各有特点：外祖母玛丽充满了圣徒般的隐忍，可糟糕的丈夫也从未毁灭她用锡罐攒钱购买自己土地的希望，还把这个秘诀传授给了女儿们；艾薇姨妈拥有出色的模仿天赋，更珍贵的是她从未失去过惟妙惟肖为别人模仿的心情，丈夫出走后，她依然细致地照顾马匹、甚至顶替丈夫的工作；妈妈凯蒂头脑清醒、性格爽朗，爸爸约翰尼的才华和温柔固然让人动容，可他在家庭困境中的软弱，需要凯蒂的包容和坚强，才能给儿女一个和谐完整的家庭。年轻的凯蒂对约翰尼一见钟情时，她清楚地了解未来约翰尼恐怕不会带给她多安适的生活，她也义无反顾愿意付出。而在接下去困窘的数十年里，凯蒂果然从未抱怨，默默做着清洁工的工作贴补家用。甚至是在生产的时候，她还惦记着支走约翰尼，因为觉得让他听到她的惨叫对他太残忍！这是怎样一种强大的爱意啊……凯蒂的坚强和隐藏其下的温柔让我想起《哈利波特》里的麦吉教授、《绿山墙的安妮》里的约瑟芬姑妈，都是我敬爱的角色。

嗯，当然我最最爱的就是神奇的茜茜姨妈——她像是一头母爱永远爆棚用不完的、温柔的、性感的母驴！她爱得勇敢潇洒又缠绵，总是懂得男人和女人的心思，她看清了人性，有时也利用人性耍耍小手段来达到自己的目的，对待身边的人却一直毫无保留地付出自己。我真高兴她最后拥有一个圆满的结局……



《布鲁克林有棵树》

《布鲁克林有棵树》是作家贝蒂·史密斯的力作，它与《安琪拉的灰烬》属于同类小说——是“成长小说”，也可称为“家小说”。它写了弗兰西一家子的故事。一个感人的大故事里镶嵌着无数的小故事，而所有这些事情都围绕着一个词：感动。

以上所有这些人的最可爱之处都在于，他们从未放弃生活的希望和乐趣。终于要交代一下题目的由来了，这是我在全书最喜欢的细节之一。尽管生活拮据，凯蒂妈妈每天早晨都会在炉子上煮满满一大壶加了菊苣的黑咖啡，每人每天可以喝三杯加牛奶的咖啡。弗兰西喜欢闻着咖啡的韵味、边吃饭边握着咖啡杯享受热热的温度。然后——把咖啡倒进洗碗池。面对姐妹们说浪费的指责，凯蒂回应：“我们这样的人家，偶尔能有点东西浪费也不错，好歹也能体会体会手头有钱、不用东拼西凑是个什么感觉。”真是了不得的女人，是不是？所以弗兰西就有了自己比所有的人更富有的感觉，因为她有得浪费。而“喝”完咖啡后，她又高高高兴兴动身去买下半周全家吃的霉面包了。

书里还有许多可爱的细节。每个星期六下午弗兰西坐在屋外的太平梯上、树影里读书，就着冰水和卖垃圾的钱买的威化饼干；祖母和妈妈要求的每天睡前一页圣经和一页莎士比亚；爸爸每天唱着歌回来，要赶在最后一句前开门就算赢；当然也有充满龃龉的性骚扰、骗爱的下士、被克扣的工资、妈妈对弟弟的偏心等等所谓生活的阴暗面。可是在经历这些的时候，弗兰西都能和妈妈坦诚相对，即便是妈妈承认偏心让人心碎，可母女俩对彼此的尊重和坦白，又是多么难得啊。

所有的这些细节在我想起的时刻，都给我带来一股温暖的力量。

“活着，奋斗着，爱着我们的生活，爱着生活馈赠的一切悲欢，那就是一种实现。生活的充实常在，人人皆可获得。”我讨厌太励志的话，可我还是喜欢作者的这句鸡汤。爱着生活，无论生活这玩意儿有多糟糕都好好过着，就是这样。

（贾芸）

## 给弗洛伊德的一封信 ——读《梦的解析》有感

尊敬的弗洛伊德：

您好！这是来自一百多年后，怀着一颗对心理学的好奇之心，初略阅览过您《梦的解析》之后的一些心得体会，但愿本人些许的拙见没有歪曲理解您创作时的意愿。如若时代允许，必将争取可以与您亲自交流，但似水流年，生死相隔，这已然不是我一人之憾事。在精神分析的道路上，您就仿若我们前行的方向塔，引导我们进一步前进。

初次接触《梦的解析》是在心理学史中对您著作的介绍中，提及人类对潜意识的研究，这之前的心理学著作中专门演示梦的作品寥寥无几，它的问世，仿佛在黑暗的夜空闪现的闪电，照亮了一片天空，却未能给那些无法紧跟您步调前行的大多数人反应的时间，导致这部作品在出版后雪藏了数十年。直至1908年第二次出版后，才逐渐被大家发现接受，并影响了此后一百多年心理学的发展。

其实真理并不是一开始就能被大多数人所接纳，一种新的理论形成发展必然要经历几代人的努力传承，我很幸运在一百多年后的今天，依然可以借助文学的形式去感悟您的思想。在谈及读这本书时的心境也是很有必要的，或许每一个学习心理的人多少会有些刨根问底，那时的我对梦的好奇心是极度强烈的，就仿若一个成长中的女孩，会有一个阶段对性别有着高度的敏感是一样的道理。那时的我正面临着一次职业方向的抉择时刻，身边的人有很多建议方法，但最终要做出决定的人必将是我自己，所以那一段时间我总是很焦虑，有着暴躁的脾气，迷茫的心情，做事情总是没有头绪，夜间睡眠虽未受影响，但梦境已然无法放过自己，不同恐怖不安、冲突血腥的梦境反复出现。

曾有一句话引导着我读书，“我不停阅读是想遇见更好的自己”，而读心理学的著作对我而言，就是探究迷茫而无助的自己，一个人如若对自己都无法洞悉，对别人的理解多少都是缺乏内省力的。读过《梦的解析》之后，内容量极大的冲击后，久久无法平静的心逐渐平静下来，我已然不再是昨日的我，就仿佛发现冰山只是浮



《梦的解析》

梦的解析（德语：Die Traumdeutung 英文：The Interpretation of Dreams），又译做《释梦》，经典的心理学书籍，是西格蒙德·弗洛伊德的一本著作，第一版出版于1899年11月。该书开创了弗洛伊德的“梦的解析”理论，被作者本人描述为“理解潜意识心理过程的捷径。”该书引入了本我概念，描述了弗洛伊德的潜意识理论，用于解释梦。

出海面的一角，我还有更多不曾表达的潜意识，内心的冲突时刻也不止是事件之间的简单冲突。

就仿若对于择业时刻，焦虑不安的情绪产生的原因表面上是职业规划方面的矛盾，仔细分析不难发现抉择的背后却是自我成长的象征，焦虑的源头就是对于抉择后必须付出的责任与担当的恐惧。结合《梦的解析》中对梦的阐释和分析，不难发现那时困扰我多时的梦境中存在大量负性：愤怒、恐惧、焦虑的元素，不过通过不同的材料以改装的形式呈现，这样的分析结果与“梦是欲望的满足”理论是如此的一致。学以致用，在领会到这样的要诀后，我深刻体会这样的梦境在某种程度上缓解了我的焦虑情绪，而同样的梦境反复出现，能够被我所发觉也提醒了我需要调整心态，身体与精神已然在超负荷运作之中。

此后的生活中因为这样的一种认知，出现相同梦境的情况逐渐减少，即便出现我也学会去分析自己的近期生活事件和心理状态，然后做出相应调整。所以从这样的角度，我是一个因为《梦的解析》而有所获益的个体，就仿佛此前所说“阅读是为了遇见更好的自己”，即便看见一个迷茫无助，甚至丑陋邪恶的内心，选择正确合理的方法面对自己就可以收获良多。

我很庆幸有您的存在，因为您的著作影响了一代代心理学家的研究方向，而最直接的，我更庆幸您的著作流芳百世，可以让更多在迷茫时的人们遇见更好的自己，就仿佛那时的我！

（信婷）





城市间  
City Life

Touch Youth 2014 6月



发现 42 Found  
乐活 46 Lohas  
行走 50 Walk  
创意岛 56 Creative  
高校 58 College  
宝宝 60 Baby

# 城开微公益

SIUD's micro-public welfare



城开公益  
CHARITY SIUD



## 理想在现实绽放

A dream brewed in reality



扫一扫，关注上实城开  
集团核心区域运营



扫一扫，  
关注城开的微博



城开公益  
CHARITY  
SIUD



公益，是流在城开血脉中的精神特质，将“关注城市与人和谐共生”作为品牌特性的上实城开，在公益道路上具有独特的“城市”精神，公益项目围绕城市运营、人居生活、人文精神展开，聚焦城市，将城开公益精神进行到底，由绿色行动、橙色行动、蓝色行动组成的“三色”计划是上实城开履行企业社会责任的重要一步。

## 绿色行动·大地计划

主要致力于城市生活、生态环保和健康运动等方面的公益项目。  
如“中华上海”林间公益、“网球123”全民运动公益等。



城开少年  
大师梦想

## 橙色行动·阳光计划

主要致力于关注青少年健康成长、关爱孤儿儿童身心健康等方面的公益项目。  
如“暖冬100”计划、爱心助学计划等。



暖冬100

## 蓝色行动·天空计划

主要致力于支持职场精英人士发展、发掘都市白领公益资源等公益项目。  
如办公楼宇爱心集市等。



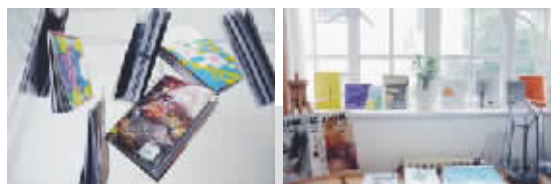
青年公益市集



# 独立出版： 每一种特立独行都有价值

文 | 杨骁希

5月10日, 2014 Rosabooks x Triple-major Pop-up store独立书展上海站在概念店Triple-major开展。Triple-major的二楼, 明亮的空间里摆满了100多种国内外的独立出版物, 英国著名的独立出版社Nobrow也首次在国内展出。淅沥的阵雨丝毫没有减退大家的热情。中午12点开始, 就陆陆续续涌进了一波又一波的人潮, 前来观展的大小青年们好奇地翻阅着每本书刊, 沉浸在一个个光怪陆离的小世界里, 展现出独立出版物的勃勃生机。



店, 也渐渐迷上了独立杂志, 于是买了很多回家读。她觉得, 这些美好的杂志不该只有自己知道, 于是, 她开始写博客推荐自己看过的独立杂志, 结果就一发不可收拾了。“脑袋一热就想说, 干脆回国开一家专门售卖国外小众杂志的书店吧”, 就这样, RosaBooks——推广与售卖独立出版物的网上书店开张了。

Rosa说, 有人可能不相信, 自己完全是因为感兴趣而开一家独立书店, 特别是她选择售卖的是更加小众的独立出版物, 这本来就是一件不赚钱的事情。在国外独立出版物的接受程度, 特别是独立杂志的受众面是很大的, 不同领域的人, 都有他们喜爱的独立杂志。Rosa说, 在中国运营独立出版的难处却很多, 比如大众接受程度, 对独立杂志的了解, 这些都要花很长时间去推广。国内对独立出版的认识要晚很多, 独立出版的概念也相对模糊和混淆, 因为严格来说, 随意独立出版在国内是非法的。一本好的独立出版物, 从制作到印刷, 成本是相当高的, 但当今社会对纸质印刷的尊重和了解在渐渐降低, 速食文化的冲击让现代人很浮躁, 很多人不理解独立杂志的高成本, 更不会花这个价钱来购买。不过, 随着香蕉鱼独立书店和假杂志这两个品牌的成功经营, 国内独立出版也在不断进步着。这也成为了RosaBooks今后努力的方向: 成功经营一个品牌, 推广一种文化, 影响更多人的精神生活。

## 小众情趣VS大众趣味

维基百科上对独立出版物(Zine)的解释为: 印数在1000以下(其中绝大多数印数仅100左右), 在小范围内、自行出版且面向小众的杂志或册子。也就是说, 作者开始创作一些小册子就可称作独立出版。书展创办人是来自成都的姑娘Rosa。她最早关注到独立出版, 是在英国留学的最后两年时间里。那时, 她喜欢逛一些独立书





### 独立出版的痛和快

一本好的独立杂志需具备这几个要素：独特的视角，新颖的选题，舒服的排版，真诚而天真的创作者。当天的分享会邀请了三支独立出版团队：晚安书、Nameless group 和Same studio来分享他们各自的创作故事。下午2点的分享会刚开始，1楼就已经挤满了人，主办方不得不把原本一个半小时的分享会延长成四场。看着大家撑着伞，在门口排起长队的画面，Rosa忍不住感动。

这些独立出版人都有着各自的正职，他们有的是编辑、策划、设计师、撰稿人……Same studio就是由生活在北京的王义军和上海的锋潮创意集体艺术家袁小鹏共同创立。因为喜欢摄影，他俩用业余时间做了名为“Same Paper”的杂志，内容涵盖摄影、绘画、设计以及多样化的布展方式等。有趣的是，他们特地选了些粗糙的纸张来印刷照片，袁小鹏说，这是考虑到中国整个印厂工艺和纸张选择空间非常少，跟不上国外水平，那还不如“将错就错”。在杂志排版上，“Same Paper”也是另辟蹊径：翻开杂志你会发现，两张没什么关系的照片常常被排在一起，达到一种诙谐的默契；照片组合在白色空间和纯色背景中碰撞出新的可能性。传统摄影出版物会在每张图片标上摄影师的名字，而“Same Paper”选择将摄影师的名字混杂在整本杂志的最后一页出现。翻阅时，你分辨不出哪张图片来自哪个摄影师，象征着全球化的这股潮流，也寄予着他们希

望每位年轻摄影师能找到新的出口。

要独立出版一本书并不容易，从选题、设计、排版、印刷到销售，每一步都得独立出版人自己亲自操刀。“Nameless”是一本独立出版的插画zine，取名“Nameless”是想表达缄默地坚持自己创作之意。团队一共7人，5个平面设计的女生和2位男空间设计师，目前已出版4期杂志。成员之一的李雅雯说，大家都是工作在一起，或曾经工作在一起的伙伴。一次，一位成员从国外带来有趣的独立出版物，捧着印刷品的满足感让她萌生出版独立杂志的念头。“Nameless”的创作过程很简单，确定一个主题后，大家口头讲述各自想法，过段时间，把自己的作品拿出来，然后扫描、排版、选纸。做第一期杂志时，没有任何设备，她们就直接跑去快印店打印。成本是“Nameless”遇到的最大困难，制作第一期杂志的成本在50块左右，可售价最终定在了30元，“还是想让更多的人消费得起，能看到我们的出版物”，李雅雯诚恳地说。杂志印好后，她们挨家挨户地找代售，“一开始觉得自己像是Sales，心理上有些抵触，可没想到大家都很接纳我们这种小杂志。”仅凭热情和兴趣，“Nameless”用插画向她们诉说着斑斓的思想和梦。

### 理想生活的蓝色大门

谈到独立出版物，我们很快就会想到小众化、艺术化这两个标签。的确，每一本独立出版物都是创作者精雕细琢的艺术品。

《晚安书》是来自厦门的良久文创的独立出版物，用他们自己的话来说，“《晚安书》是文艺情怀与梦想的实体产物”。小小的开本，很适合作为枕边读物，帮你收集那些散落在生活角落的温暖，贮藏在你的床头。

《晚安书》第二期的主题是“理想生活”，设计师马双翼说，在做封面时，他进行了多番尝试，运用了很多线条和色块组合，可是从形式、内容上表达得都不是很直接。很多设计师都会有这样的通病，当他们想做好一件事时，反而会怎么都折腾不出东西。如果放松心情，清理思维，明确自己想表达的东西，然后筛选出来，用一种舒服的方式呈现，这样出来的作品往往就不会错。封面设计最后采取了蓝色背景，把书摊开，就变成一堵蓝色的墙，代表挡在你面前的一堵墙。下方的白色留白是雪地斜坡，喻示着：行走在雪地的少年，为了心中的梦想在不断的前行。月亮元素沿袭了第一期，落下的黄色雨滴象征点点星光，照亮你的希望，“月色如旧，星光莹莹，从今往后，照亮你每一次启程与征途。”

这些独立出版人来自不同的领域和角落，可能你都不曾听过他们的名字，但他们都有着一致的理想征程。他们的文字和影像是高悬于现实河流上的月光，照亮你的生活。独立出版的“独立”不仅是出版人和资金的独立，更是精神和风格的独立。

愿每一种特立独行都能找到价值。

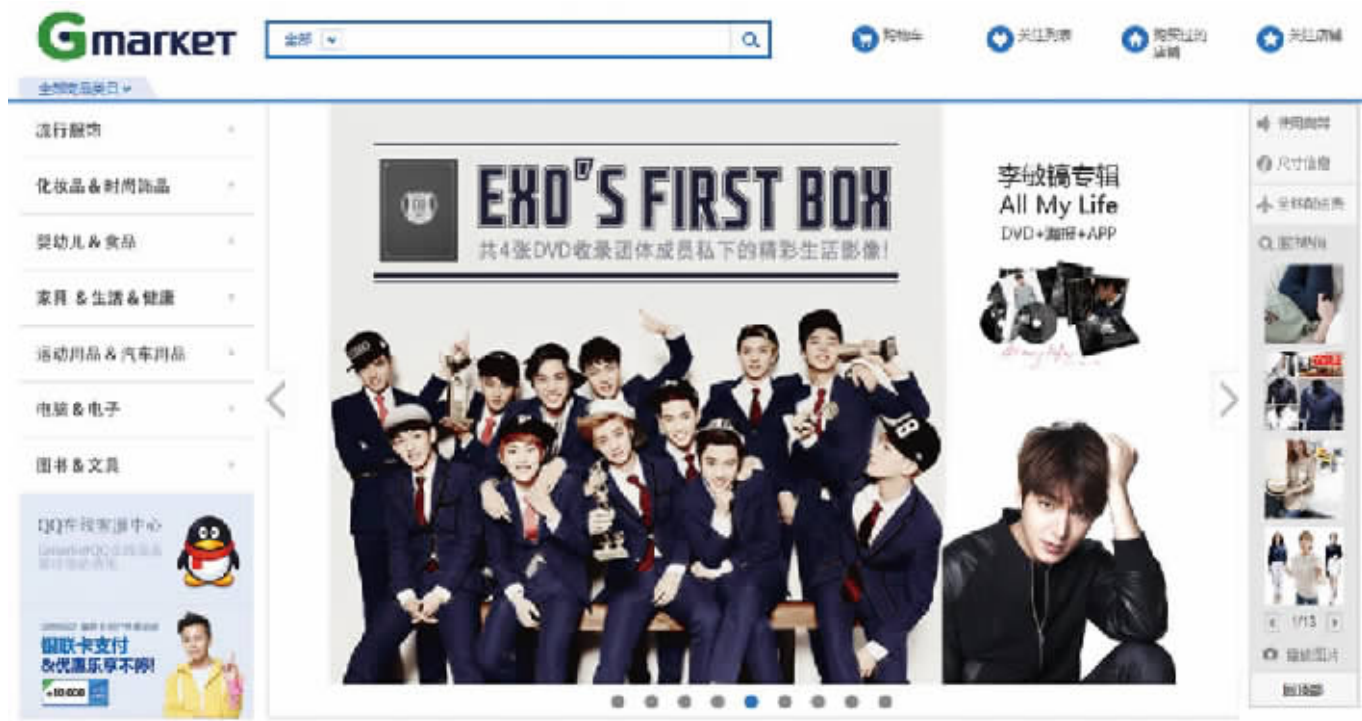
# 全球购物网站中文版的爱恨情仇

文 | 陈君

今年年初，韩国最大的综合购物网站Gmarket开通了中文版页面，什么全智贤的头箍、李敏镐的毛衣、都教授的鞋子，都能在上头找到，并且还能用支付宝付款，一键直邮回中国。其实早在这之前，日本的乐天，美国的iherb，澳大利亚PAYMATE公司等都已经推出中文版，这对于喜欢海淘的人来说是再好不过的消息了。不过烦琐的步骤、内页语言的障碍也给人带来不少麻烦，大大提高了买错的几率。

## 中文版直邮的“美”

在这些网站开通海外直邮中国之前，想享受全球流行同步的机会和同季折扣的便利，有两种方式：一是代购，二是自己海淘转运回国。但是前者存在很多不便，比如对商品不满意时很难退换货，再比如还要额外支付10%-20%的代购费用等。后者，限制于转运公司，有时候1个月都不给你发货，而且连连上涨的转运费，也让很多人却步。





所以国外购物网站中文版的开通，直邮中国让大家找到了一种便捷放心的购物方式。

小菜是韩粉，生活中从穿衣打扮几乎清一色韩款，“想当年，上Gmarket买衣服，必须得用谷歌浏览器，逐字逐句地翻译，不然只能向整页的‘泡菜文’举手投降。”小菜介绍，在韩国，Gmarket就像是中国的淘宝一样，有私人的小型店铺、设计师店铺，还有类似天猫商城这样集合了各式大牌的品牌商店。偶像剧中女主角同款大衣和项链、泡菜、高丽参等，都成了顶有人气的东西，在页面右手边“国家类热卖商品”榜单里。“选定商品后，最方便的是还能用支付宝支付，这比起美国的一些购物网站只能用paypal支付实在是省力不少。”Gmarket还有最吸引人的，就是数不尽的优惠券，运气好的话，还能遇到免邮优惠券。Gmarket中国上的商铺大多支持中国直邮，走EMS，价格虽然不便宜，但多买些东西，平摊下来也是划算的。一般，10天左右，你就能收到货。

叶敏也算是“资深”网购卖家，自从儿子出生，从奶粉到面霜、从衣服到鞋子几乎都是从国外买来的。“刚开始用转运的多，因为转运价格公道，时间快。不过渐渐地，几乎隔两三个月都会涨一次运费，我就开始找能直邮中国的网站。”

美国的iherb网站是叶敏最近购物频率最高的一家，“这家东西比较全，虽然价格不是最优惠，但是它能直邮中国，运费很低。”叶敏介绍，今年过年期间，iherb推出满60美金打95折而且包邮中国的活动，虽然现在免费直邮已经结束，但是4美金直邮中国还是非常吸引人的。“直邮还有一点好，就是不怕被转运公司换货，之前听说不少人买的奶粉被转运公司换掉，直邮就没有这个担心了。”

### 中文版直邮的“恨”

海外直邮有很多好处，可是也要不少让人遗憾的地方，“一般直邮的东西包装没有转运公司好，很多东西到手都损坏了。”叶敏说，她之前直邮回来的6瓶洗面奶，盖子全坏了，喷头也掉了几个。不过，这些都是小case，最怕的是你花了大价钱，却买到了假货。

说起这个，叶敏感叹：中国的一些卖家真的太聪明了。叶敏之前在日本的乐天中国看中了几件儿童的衣服，按照步骤拍下，等卖家EMAIL联系确认邮费。不过叶敏没有收到邮件，等来的是一通电话。“那个人在电话里告诉我，她



是衣服的卖家，他们的货都在国内，我没必要花运费从日本运回来。那个卖家随后取消了交易，最后还直接给了我淘宝上的店址链接，让我在淘宝买。”叶敏在淘宝上看见，同样一件衣服在乐天的价格是淘宝上的一倍多。这个经历让叶敏对这样的购物方式也产生了怀疑，因为你不能保证你买的东西是不是都是国外原装的。

小菜在Gmarket上也遇到过不少问题。“虽然主页面是中文，但是商品介绍乃至商品勾选，仍然是韩文。也就是说，在决定款式和颜色时，你又得找去谷歌翻译，不然，拍错宝贝的可能性高达100%。”好不容易搞定翻译，第二个问题接踵而来。Gmarket的卖家很爱将同类型的产品放在一个链接里，举个例子，千颂伊女神的气垫粉，色号，有无替换装……一定要记下来自己想要的组合，不然长长的产品说明实在让人有些眼花缭乱。

# 街角幸福洋菓子店

文/图 | 杨晓希



## 柴田西点

幸福洋菓子：女神、蒙布朗、草莓塔

地址：长宁区紫云西路24号

柴田西点由柴田武创办，毕业于法国料理专科学院的柴田武，在神户的法国料理店“Jean Moulin”等店磨练后，前往法国巴黎等地研修。1995年，柴田武以其名在日本家乡多治见创办了“柴田西点 Chez Shibata”品牌。2009年，上海紫云西路店开业后，在香港、曼谷也相继开店。招牌甜品“女神”使用法国顶级芙娜“Araguani72%”浓郁黑巧克力打造出“女神”经典的轮廓，内层慕斯奶油包裹着香脆的巧克力珍珠粒，让人由内而外全方位体验出法式西点独到的口感。



## FOOD

在日本，人们把从西洋来的点心叫做“洋菓子”，洋菓子店就是国外来的蛋糕店。不同于法国人大多将美食升华为艺术和创作的绝高境界，日本人却是将料理奉为通往幸福的不二门径。上海的街角巷落，我们推开这几家各具特色的洋菓子店的大门，与一道道精致融情的西式糕点相遇。让款款入心的美味，带给我们暖心暖肺的幸福，满足心灵与胃袋的双重享受！

## 檬舒舒

幸福洋菓子：幸福袋、SAKURA

地址：徐汇区肇嘉浜路1111号美罗城B1楼五番街

檬舒舒 (Mon chouchou) 是诞生于日本大阪堂岛颇受欢迎的人气甜点品牌，在法语中的意思是“我的最爱”。檬舒舒专做西式甜点和面包，尤以鲜奶类糕点见长，被称为“蛋糕界的爱马仕”。出自檬舒舒的糕点，件件精致、甜美。

幸福袋在使用新鲜鸡蛋和牛奶而制成的黄金色可丽饼上，放上芝士蛋糕、卡斯达酱、新鲜奶油，通通一起锁起，将幸福感整袋子装进口中。SAKURA则是覆盆子慕斯与檬舒舒特制鲜奶油、卡士达酱的完美融合，酸甜的口感，让幸福满分。



### K. MIYAKE

幸福洋菓子: 宇治抹茶

地址: 虹梅路3187弄18号

K. MIYAKE蛋糕店位于沪上日本人最为聚集的虹梅路上, 老板是日本著名蛋糕屋的蛋糕师三宅先生。店面虽不大, 但装修很精致, 服务也相当周到亲切, 在沪上居住的日本当地人经常会来这里买甜品。安静的下午茶时光, 坐在小露台花园里, 吃着手工制作的精美甜品, 幸福感满溢! 宇治抹茶蛋糕、日式香蕉塔和树莓蛋糕都是店里的招牌。



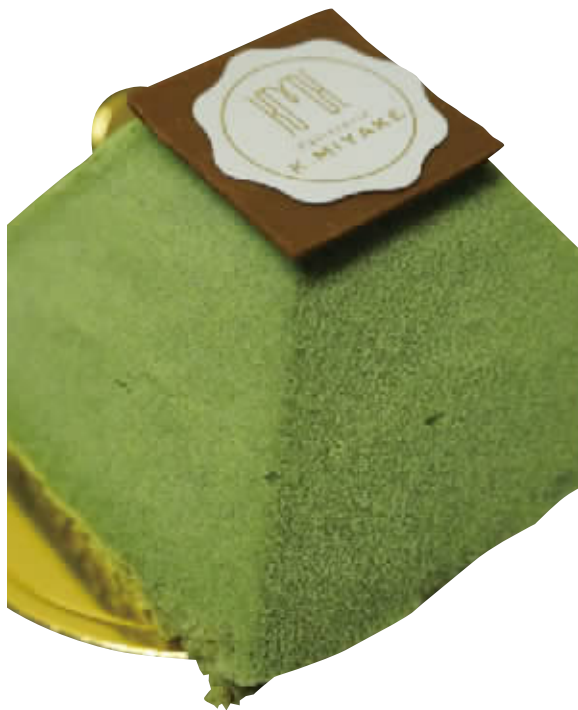
### Juchheim

幸福洋菓子: 年轮蛋糕

地址: 长宁区虹桥路1438号上海高岛屋百货B1楼013号铺(近红宝石路)

年轮蛋糕(Baumkuchen)原是欧洲相当知名的甜点, 来自德国, 传入日本后很受好评。年轮蛋糕的制作, 可是相当的繁琐, 必须不断地滚动, 将物料一层层地包裹起来, 一圈一圈的圆轮纹理, 象征着一个美好的圆满。原味年轮蛋糕口感扎实, 味道很甘醇。

Juchheim有着传说中日本最好吃、最有名的蛋糕之王巴姆库汉年轮蛋糕。一共有16层浆, 层层烘焙, 最外面再裹上一层糖浆。咬一口很是细腻棉柔, 外皮脆脆的, 奶香味浓郁, 巧克力味和原味的都很受欢迎。



### Joan Patisserie & Café

幸福洋菓子: 北海道樱花优格

地址: 长宁区古羊路300-19号(近伊犁南路)

Joan Patisserie&Café是一家日系小清新甜品店, 面积虽不大, 但装饰独具欧式风情。店内所有的甜品摆设都十分精致, 橱窗里的北海道樱花优格蛋糕是店里的招牌, 被晶莹剔透的果冻浸没着, 下面是优格慕斯, 两者合一既调和了慕斯的粘腻又衬托了樱花的清香, 蛋糕上点缀着一朵小小的樱花, 让人萌心大动。店主还推荐一道“黑暗芝士”, 配料是秘密, 只透露是用黑芝麻和墨鱼汁调配制作而成的, 入口即化。



## 盘活闲置，怀旧风走起

文/图 | 杨骁希

### SHOP

也许每个人都会有这样的经历：家里闲置的物品不舍得扔，却又不知道该如何处理，只好越堆越多，最后堆得实在看不下去了，又一狠心全部扔光。现在，你无需再有这样的烦恼了，除了上网或去旧货市场外，你还可以通过交换的方式，来盘活生活中的闲置物品。在虹口区的同鸣路上，这家“调一调交换商店”就是这么一个既可以交换闲置物品，又能淘一淘旧货的好去处。

### 店主WHO?

店主Jenny是一位念旧怀旧、喜欢老东西、愿意活在过去时的人。在国外留学生活的5年期间，她非常喜欢到当地的跳蚤市场和慈善市场淘些旧货，这让她切身感受到了旧物再利用的种种好玩之处。而在回国后，Jenny发现，国内并没有固定的处理闲置物品的场所，而古董店和二手店大多门槛很高，不会接收普通的生活用品。

于是，Jenny就想开这么一家店，让普通的闲置物品被循环利用，真正做到物尽其用。她和丈夫Nelson一拍即合，立刻张罗起了开店的准备工作。因为Jenny从小在虹口长大，于是店址首先确定在了交通便利的虹口足球场居民区附近，一是避免了高昂的租金，二是想带给顾客一种亲民的感觉，让大家觉得“这是一家属于老百姓的店”。





店名: 调一调交换商店 | 店址: 上海市虹口区同鸣路145号 | 营业时间: 12:00~20:00 (周一休息)

### 小店STORY?

小店的入口位于台阶之上, 店外堆放着各色杂物, 推开透着厚实的彩绘玻璃大门, 慵懒的歌声从门内静静地流淌出来。木门把手上挂着一块手绘的告示牌, 写着: “您的闲置物品可以当钱花”。面积不到20平方米的小店内, 已被各种货物堆得满满当当: 民国的饼干桶、火车上的信号灯、景泰蓝筷子、40年代的八音盒、老式收音机、还有海鸥牌照相机……

Nelson介绍, 小店共分为3个区域, 分别是购买区、寄卖区和交换区。购买区里的都是夫妇两人从国外淘回来的西洋玩意儿。Nelson和Jenny都很喜欢出国旅游, 看到喜欢的就会带回来, 小店左侧的墙面上就挂满了他们从美国、英国、加拿大带回来的各种限量版纪念盘。值得一提的是, 创立这家交换商店的过程, 也是一个彻底的闲置物品再利用的过程。商店中装修的木板、地板、门、橱柜、告示牌、标牌纸等等, 全部采购自二手市场或由朋友捐助, “能用二手的, 绝不重新购买”。

在夫妻俩眼里, 这些充满年代感的二手物品, 是有温度的, 更是一种记忆碎片。调一调交换商店开业的3年中, 就发生了许多令人印象深刻的交换故事:

“这只小碎花布包, 是英国人Helen把在瑞士买的裙子于摩纳哥DIY而成。带来上海后卖给一家二手商店, 后来由一位中国女生买下了它, 前不久拿到我们这里交换了。然后的然后, Helen在调一调交换商店神奇地重逢了这只手工包。你相信在这里能邂逅缘分, 世间有轮回了吗?”

“这两只开心的戒子, 之前分别由两位互不相识的女生先后带来。今天12点28分, 一对好姐妹把它们戴上带走了。”

“傍晚姑娘沫沫以这件花了30多天心思制作的‘蛋糕点心店’, 换走了麦麦几天前带来的‘500多只千纸鹤’。她们通过物品的交换, 分担忧伤, 分享快乐。”

“她和他从未谋面不曾相识。时间是一条条无奈的平行线, 而时空却让他们交集了。在秋天的调一调交换商店, 不经意间碰见, 分别带走两台海鸥相机回到各自的城市。而现在, 他们相爱了! 冥冥中注定那是你俩提前交换了爱的信物啊。”

一对耳环走了, 来了一对耳钉; 一副中国象棋走了, 来了一副国际象棋; 一组兵马俑纪念品走了, 又来同一组; 一把吉他走了, 同样的位置又占据一把; 一对老糖缸走了, 替换成了拉丝花瓶。此岸放下, 彼岸捡起。调一调, 是一间很小很小的交换商店, 却是一只很大很大的漂流瓶。



### TIPS:

交换“三部曲”:

1. 带闲置货到店里
2. 在交换区内挑选中意物品
3. 与店主协商交换

(店主对客人带来的闲置货不估价, 双方根据心理价值及物品受欢迎程度协商交换)

这些物品较受欢迎:

精美的装饰品、创意产品、中国怀旧物品、异域特色工艺品等闲置物品。物品大小以不超过微波炉为宜。

什么东西不能交换:

心理价位较高的物品、名牌物品、衣服鞋子化妆品等以及一些不符合小店定位的东西。

凭本期杂志到店可享9折优惠!



# “空城”新唱： 文化地标的前世今生

文/图 | 杨骁希

MAP

遥望一个多世纪前的上海，“轻歌曼舞流转，韵藏洋场芳华”。十里洋场、海派文化是这座城市最华丽的标签。那时的上海城区，坐落着大大小小的厂房，浓缩了几代上海人的记忆。随着岁月的洗礼，一个个老厂房成为了一座座空城，也让这抹风情韶华黯淡。

在全球范围内，工业建筑的适应性再利用理念被广泛认可，很多新文化地标开始流行建筑改建，即在老旧工业建筑躯体上开发新的场馆。这个理念在约15年前进入了中国。如今，在上海，越来越多的“空城”被重新包装，转型为城市文化新地标，将雍容华美了近一个世纪时光的上海风情重新绽放。

## 1. 上海玻璃博物馆

前世：上海轻工玻璃厂生产总部

今生：上海玻璃博物馆坐落于长江西路685号，这里也是上海轻工玻璃厂宝山区工厂的旧址。宝山区曾是上海著名的重工业基地。值得一提的是，宝钢集团这个著名国企、同时也是全球第二大钢铁生产商因宝山区而得名，其最大的厂房便坐落在上海玻璃博物馆的正后方。

上海玻璃博物馆占地面积约为40414平方米，原建筑面积27920平方米。多年以来，人们在老建筑之上又进行了多次加盖，既有木屋顶的砖墙结构，也有较为现代的混凝土结构。其中一幢建筑物已有35年历史。为了充分体现新旧用途间一脉相承的关系，整座博物馆外采用极具现代感的玻璃外立面。正前方的醒目区域，同时也是L形建筑的一部分，并不仅仅是场馆空间的延续，还为新博物馆的核心功能提供了空间。继续向内走，新大楼前是一间老厂房，与原博物馆主场馆大厅相连。这座混凝土结构建筑的历史可追溯到1987年，总共两层，建筑面积为632平米，整体经重新粉刷，让原本残破的建筑焕然一新。

TIPS

地址：上海市宝山区长江西路685号  
开放时间：周二至周日，9:30-17:00（周一闭馆，如遇法定节假日博物馆将照常开放）  
交通指南：地铁1号线、3号线；公交849、159、95、726、728、552区间

## 2. 上海当代艺术博物馆

前世：南市发电厂

今生：从1897年始建首家南市发电厂，到2007年关闭，这里恰好走过了110载峥嵘岁月。上海当代艺术博物馆选址于2010年上海世博会城市未来馆，其建筑主体长128米，宽70米，高50米，建筑面积31088平方米。高达165米的钢筋混凝土烟囱笔直高耸，具有极强的标志性，见证了中国近代工业的发展历程，昭示着浦江两岸新一轮的历史机遇和文化创造。改建后，







其建筑面积将增加至4万多平方米，展陈面积达到1.5万平方米，拥有12个展厅。

上海当代艺术博物馆搭建起当代艺术与民众之间的沟通桥梁，利用多种渠道展示、收集和保存当代艺术的优秀作品。博物馆于2012年10月1日开馆，是中国大陆第一座公立的当代艺术博物馆。退出历史舞台的发电厂，如今成为了艺术家们的灵感磁场。

TIPS..

地址：上海市苗江路（近花园港路）  
开放时间：周二至周日，9:00-17:00（法定节假日均开放）  
交通指南：地铁4号线、8号线西藏南路站步行一刻钟。

### 3. 上海电影博物馆

前世：上海电影制片厂

今生：漕溪北路595号自上世纪30年代以来，先后孕育了联华、电通、新华、昆仑、文华、海燕、天马等电影企业，曾被誉为上海电影的“好莱坞”。1949年11月16日，上海电影制片厂在此诞生，成为中国三大电影基地之一。上影厂无疑是整个中国电影业的开端之地，周璇、蝴蝶、赵丹、阮玲玉等一批脍炙人口的电影明星从这里走出，叱咤中国电影界，至今仍是几代人不可磨灭的记忆。2013年6月，上海电影博物馆在“上影厂”原址落成开馆。

上海电影博物馆展陈面积1.5万平方米，融展示与互动、参观与体验于一体，涵盖文物收藏、学术研究、社会教育、陈列展示等功能，是中国电影最为重要的展示窗口之一。在这座默默耕耘的造星工厂旧址上，一座承载着这座城市昔日的电影记忆的建筑悄然屹立起来。隐在上海繁华的徐家汇中心，悠悠述说着上海电影的黄金岁月。

TIPS..

地址：上海市漕溪北路595号  
开放时间：周二至周日，9:00-17:00（周一闭馆，节假日除外）  
交通指南：地铁1号线、4号线；公交42、43、50、56、122、167、712、770、824、931、926、927、923、946、957、徐闵线、342、703、703路B线

### 4. 五维空间创意产业园

前世：上海华丰第一棉纺织厂

今生：上海第五化学纤维厂（五维空间）创意产业园的前身是于1946年由民族企业家强锡麟建



立。因拥有多处前庭、后院的怡景花园而被老百姓俗称为“花园工厂”，名噪上海滩。1954年公私合营，1966年改为国营上海第三十二棉纺织厂，1971年转产化纤，更名为上海第五化学纤维厂，2000年开始，与中原经济园区联手成立了中原经济园区军工路工业园。2007年起，它向创意产业园转型。园区内的建筑形态涵盖了上世纪四十年代至今的各种工业建筑风格，有多处仓库形建筑、单层5米的锯齿形厂房、多层钢混结构的8米高厂房及3000多平方米单层空间高度达20米的特色厂房。所有建筑保持原有的历史风貌，供入驻客户进行个性化的装修。

TIPS..

地址：上海市军工路1436号36-38栋（军工路翔殷路）  
交通指南：地铁8号线；公交142、868、135、934、559、102、405、406、453

### 5. 红坊创意园区

前世：上海钢铁十厂

今生：上海红坊国际文化艺术社区由上海城市雕塑艺术中心以及原十钢旧厂房改造而成，虽然地处市中心地段，却少了淮海路步行商业街区的繁华，多了梧桐的掩映，闹中取静。在淮海路的西端密密层层的楼房界限中拐个小弯，眼前突然出现那么一大片的低矮旧屋，以及无限奢侈的大片中央绿地，有一些些的不适应。看似低矮的屋子，里面却钢筋铁骨，高大的空间，让在公寓里呆惯了的人会有长长吐出一口气的感觉。

这里曾是一个混合上海人集体记忆和欲望的地方。50年前，它曾经是上海钢铁十厂。那个年代，因为创下年产冷、热轧带钢40万吨的纪录而锻造了一段辉煌时光。现在，这里注入了新鲜时尚的血液而被赋予了新的生命力，上海的历史，工业文明的历史，不但被记忆，而且在这里被重新诠释——这就是由上海钢铁十厂再造而成的“红坊国际文化时尚社区”。

TIPS..

地址：长宁区淮海西路570-588号  
交通指南：地铁10号线、3号线、4号线；公交920、911、328、926、138、320



# 澳游小记

文/图 | 施晖

## TRAVEL

2月初，离开上海的时候，城市的上空还飘着雪花。我一件薄衬衫外罩着冲锋衣，一件七公斤重的随身行李，坐着廉价航空便逃离了寒冷的北半球了。在吉隆坡转机时便感受到了临近赤道的威力，而奔向南半球最大的国家——澳大利亚，那儿更是充满了阳光和热情。我赶紧挑我旅行的重点说说吧！



### 小记之一： 黄金海岸 (Gold Coast)

晚点一个小时，飞机顺利降落在黄金海岸库伦加塔机场。我懒得去市区住宿，预订的是机场边上的La Costa Motel，这是一家网评分数超好的汽车旅馆，步行即达。而机场附近，有许多类似的汽车旅馆，面朝大海、物美价廉，对于时间有限又不得不在早晚赶航班的旅客，再适合不过了。

我已经不像18岁时那么容易折腾，并不想把攻略上推荐的景点在较短的时间里逐一跑个遍。来到了澳洲，你得像澳洲人那样不紧不慢地，享受慢生活。黄金海岸有长达70公里的海岸线，有太多干净的海滩可供选择了。就连我住的汽车旅馆门前就有片干净的优质沙滩。至于声名斐然的“冲浪者天堂”





#### TIPS:

黄金海岸有“南半球迈阿密”的美誉。距离北面昆士兰州首府布里斯班约一个半小时的车程。这里海水清澈，但风大浪急适合冲浪。海滩上有标志区域才能下水游泳，大部分沙滩不准宠物狗入内。市内交通建议购买Go Card，在整个昆士兰州通用。乘坐公交车时，上下车时均需要刷卡一次，在一定时段内有各种换乘优惠。

(Surfers Paradise)，真是抱歉，我习惯把它叫成天堂者海岸——那里太多的游客，以及太多的华人了。真不差再多些游客凑热闹的，那儿我可不推荐。

市区位于库伦加塔机场以北，著名景点也皆座落在北面。那么，我偏往南走。这才是我的旅行逻辑。

北面的摩天大楼像海市蜃楼一般悬在蔚蓝海水的另一端。清晨，我从旅馆门前的沙滩出发时，只有一群海鸥与我共享美好的晨光。它们几乎都懒得飞翔，有的窝在沙滩上打盹，有的任由海水扑腾过来，也不振翅，只是快速移动脚步，滑稽至极。上午九点以后，才有晨跑者从我的身后经过——请问，这还能算是晨跑吗？

我提着鞋子，湿着脚顺着海岸线往南走。Motel的老板娘曾告诉我往南一直可以走到昆士兰州与新南威尔士州的交界点，那里有无敌的风光。一个小时后，我站在那交界点上看见无与伦比的湛蓝海水。这是一片险峻的礁石区，底下有一弯海滩。1770年库克船长也曾到此看见这番景致，将这地方取名“危险岬”。而他的名字亦被镌刻在交界处的石柱碑上。如果我不曾在路上看见“Welcome to Rainbow Bay”的标志，我大概都不知晓她还有个美丽的名字——“彩虹湾”。这里是黄金海岸南部游客较少的一片海滩。除了零星的冲浪爱好者，这里几乎远离了喧闹的人群，是享受美好个人时光的好去处。所以，这才是我的推荐！

高的城市。“悉尼人花了整整两个世纪的不懈追求才让悉尼加入大都市之列，”简·莫里斯在《悉尼——帝国的绚烂余晖》中这么提到，“如果世人想到澳大利亚，那么通常就会想到悉尼。它的港口非常受人欢迎，其诱人景色与旧金山、里约热内卢、香港、那不勒斯、温哥华和伊斯坦布尔的港口不相上下。它的港口大桥自1932年起便成为世界上最知名的建筑，而自1966年起，它的歌剧院也变为最为人熟知的建筑形象之一。”

情人节那天，我乘坐捷星航空从昆士兰州飞抵悉尼。Airport Train很便捷地将我送往市中心。无论是我预订青年旅馆(YHA)的中央火车站(Central Station)，还是悉尼歌剧院环形码头(Circular Quay)，都在四通八达的地铁线路上。Airport Train更是豪华的双层车厢，座椅设计还能随意调节靠背，翻转前后的朝向，很现代化，也很人性化——就是地铁价格着实不便宜。

面对高昂的交通费用，想要在悉尼市区观光，最好的方法是靠“11路”双腿步行，或者搭乘555路免费巴士(Free Bus)。悉尼市区的主要景点，如情人港、海德公园、玛利亚教堂、牛津街、悉尼歌剧院、海



#### 小记之二： 悉尼(Sydney)

澳大利亚的首都是堪培拉，并非是悉尼。但游客几乎不愿意错过悉尼，反而很少有去过堪培拉的。因为悉尼是澳洲知名度最

港大桥、皇家植物园、维多利亚Building都能走着去——但想要一天里走完，就显得过于自虐了。我每天拿着相机出门，跑得最多的景点依然是悉尼港的歌剧院。东西北不同的角度看歌剧院，有不同的风味。



情人节我从情人港出发来到环形码头后，便在歌剧院西面的岩石区(the rocks)待到了天黑。这里是欧洲人在悉尼最初的定居点，充满了历史、人文气息。从岩石区眺望，如果是晴朗天气，夕阳的光芒会恰好投在歌剧院上，将那“大贝壳”染上色彩。而我有幸邂逅了在这里拍婚纱照的新人们，还很高兴地帮助新人和他们的宾客们拍了集体照。这是情人节充满了爱的意义的画面呢；第二天，我又跑到了海港大桥的北面，从正北方位给“大贝壳”拍照，遇见正在钓鱼的小伙子，瞧他一口气钓上了一条硕大的“King Fish”；第三天的上午天空终于放晴，我跑到皇家植物园，从悉尼歌剧院的东方给她留影，海港大桥与她并列在同一侧，壮观至极。

不怕人的海鸥还当了一回“模特”，雄赳赳、气昂昂，颇为大方。

有人说悉尼的生活节奏太快、太现代化了，高楼林立，好像上海。其实所有现代化的部分，总是雷同的，拥挤的城市交通几乎是全球通病。但是悉尼这座城市的细节，仍值得游人细细品味。例如，街头艺术家不仅会出现在悉尼港，也会出现在地铁隧道里；中央绿地的海德公园是十分清静的好去处；去邦代海滩或者曼利海滩也不困难，你会真正体会到这座城市坐拥大海，占尽天时地利人和；或者中午去Fish Market尝尝海鲜美味——那里和唐人街都是你能遇到华人最多的地方。

### 小记之三：

考拉君和袋鼠君(Koala & Kangaroo)

到了澳洲，自然要去看看这里特有的动物——考拉君和袋鼠君。我把布里斯班



### TIPS:

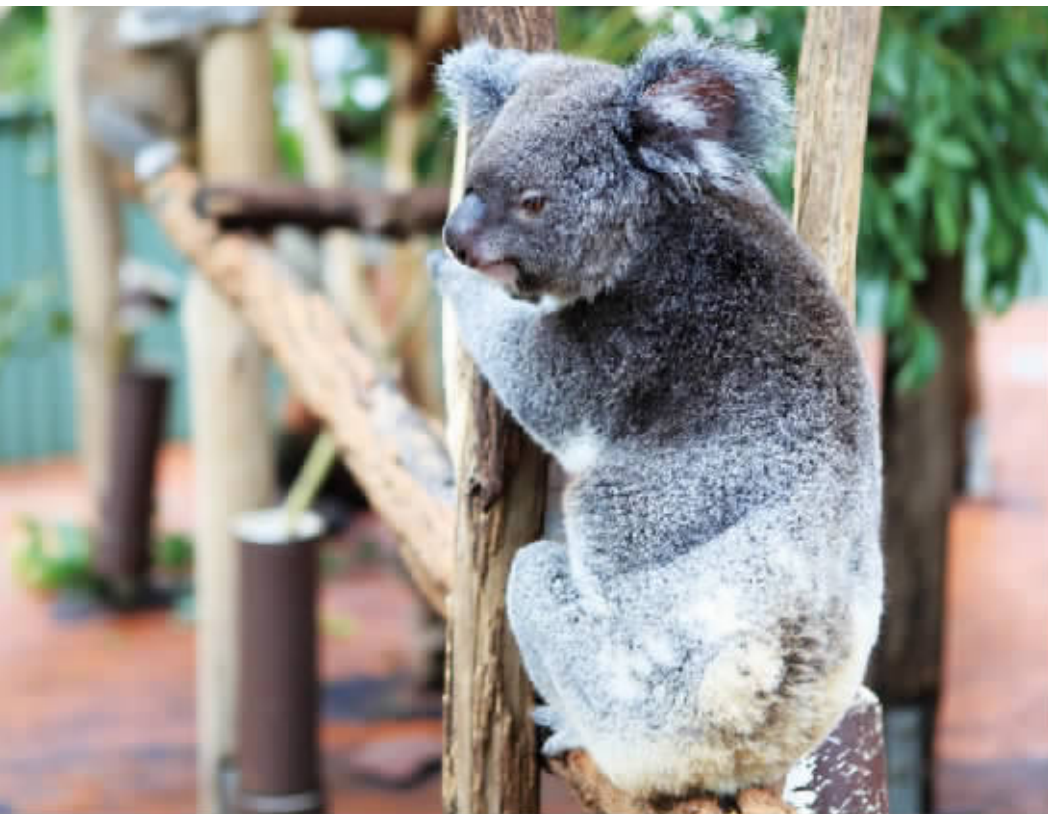
澳洲国内航空有捷星、维珍、澳航和澳洲虎航。在澳洲坐飞机比乘坐火车便宜得多，又省时间。因此，建议至少提前一个月预订机票，优惠折扣常常十分给力。悉尼市区555路免费巴士几乎涵盖了大部分热门景点，但要注意时刻表上每天的具体运营时间。



龙柏考拉保护区作为澳洲之行的重要游览项目。龙柏考拉动物园(Lone Pine Koala Sanctuary)是昆士兰州最著名的保护区，建于1927年。至今是世界上第一个也是最大的考拉栖息地。这里大约有130多只考拉。而在澳洲，想要抱着“国宝级的动物”考拉拍照也并不是在所有州都允许的。但是在这里，你可以得偿所愿。

我邀上身在布里斯班的朋友EVA，一大早就进了动物园。这里也是名副其实鸟的天堂，有各种鸸鹋展示，还能瞧见其它奇特的动物，如蝙蝠、鸭嘴兽、澳洲猎狗等。动物园在不同时段进行“特别展示”——尤其是对考拉作详细的介绍。尽管游客们都在考拉区“围观”，但考拉们似乎并不给大伙面子。它们都抱着桉树睡大觉。如你所知，考拉每天要睡20个小时，吃2小时，再发2小时呆，这日子过得好不惬意。中午饲养员换新鲜桉树叶时，几只考拉才稍显不安地活动了起来，这才满足了我给他们拍照的愿望。

心满意足后我与EVA去看望袋鼠君。没想到烈日当空，袋鼠们比考拉更懒，全都躲在树荫底下乘凉。Kangaroo们显然已经对游客见怪不怪了，你几乎都可以



“搭着袋鼠肩膀拍照了”。比起普通袋鼠，有一种“Red Kangaroo”个头略小，也更显可爱。EVA则告诉我，她曾在悉尼的动物园见过更为“袖珍”的短尾矮袋鼠，那才叫真正的萌物。

#### TIPS:

前往龙柏考拉保护区，可从布里斯班市区乘坐445、430公交车到达。成人门票为33澳元，学生24澳元。抱考拉合影16澳元起。

#### TIPS:

昆士兰大学校园里就有好几个公交车站，方便你前往布里斯班市区各地。值得一提的是，“布村”的夜景也十分美丽，South Bank的摩天轮，以及市区以北的“故事桥”都是游客常去的景点。



#### 小记之四:

昆士兰大学 (University of Queensland)

EVA是昆士兰大学(UQ)的留学生，于是她也满足了我参观一所澳洲著名大学的愿望。昆士兰大学是澳洲最好的大学之一，始建于1910年。英国2014QS最新世界排名43位。

学校圣卢西亚校区就坐落在美丽的布里斯班河畔，地理位置优越。国外的高校，果然是没有“围墙”的——你不知不觉就走进了校园。我充满好奇地参观了图书馆、教学楼、学生服务中心、食堂（根本就是许多快餐店嘛）、二手书店和银行。让我感触最深的有两点：

其一，在这里你看见的校园的真正主体一定是学生，很多场所，并不是没有工作人员，而是多为学生自己充当的志愿者在为你提供服务。学校的国际化程度很高，在校园里你可以看见来自世界各地的学生，International Information的服务中心也非常多。

第二个感觉是，校园本身就是一个值得参观的植物园或公园。除了饶有特色的建筑外，校园里绿树成荫，参天巨树上栖满了鸚鵡。良好的生态环境，不仅拉近了人与自然的距离，也拉近了人与动物的距离。坐在湖边休憩时，两只鸭子竟然大摇大摆朝我们走了过来。EVA对我说，澳洲的鸟儿

可不怕人，要是你手里拿着三明治你就要当心了，回头说话一不留神，你的午餐很有可能会被鸟儿叼走。

这种烦恼是我们在国内时从来不会有的。

大学生生活如此美好——惹得我都想“回炉再造”了。





### iPhone 电击枪保护壳

一家名为Yellow Jacket公司，制造了这种特殊的iPhone外壳，它结合了保护壳和电击枪，不仅可以保护你的手机，更可以保护你。Yellow Jacket的外壳，是一个普通的香蕉外壳结合了一个电击枪（包括电池，和点击探针）。据说充满电之后，可以使用4个小时。这个量，足够引起手臂肌肉痉挛。当然，如果你不想用它来电人的话，你也可以用这个为自己的iPhone充电。

## 颠覆传统的智能产品

编辑 | 陈君

iPhone的外壳除了保护它不受到伤害还能做什么？打印机能小到什么程度？鞋子能跑还能导航？如今各种千奇百怪的智能产品在传统工业的基础上开发诞生，带你去结识一下其中一些新产品。



### 口袋打印机机器人

各种新的移动设备不断诞生，但似乎没人会想到打印机也可以成为移动设备。如今，它出现了，具有革命性的机器人打印机。它用无线方式传输信息，尺寸小到可以装入衣兜，通过在纸上滚动完成打印。

这款机器人打印机由一家名为Zuta Labs的以色列公司开发。这家公司表示，它将在打印业掀起一场革命。





### 3 有导航功能的鞋子

还在手捧地图或拿着手机找路吗？现在可以不用啦！你的鞋子可以告诉你该往哪里走。

利用蓝牙技术将鞋和智能手机相连，由手机计算行走的路线，当需要改变行走方向时，两只鞋会产生微小的振动提醒你。拥有这种技术的鞋子还可以计算你行走的步数，以及消耗的卡路里。甚至当忘带手机了，它还会发出声音提醒你；如果正经过一个有趣的去处，它也可以提醒你。



### 4 可食用水包 Ooho

随处可见的废弃塑料矿泉水瓶，令环境保护者头疼不已。其实要想改变这种情况也不难，做个可以吃的瓶子不就搞定了么？3名在伦敦学习工业设计的学生，受分子美食的启发，制作出了水滴状的储水容器——Ooho，他们说Ooho易于制作，而且制作成本很低，它强韧、环保、可生物降解而且可食用。



### 5 智能牙刷

说到刷牙，大家一定再熟悉不过了，但是，忙碌生活的你是否真正关心过你到底刷得好不好？

Kolibree是款可连接智能设备的电动牙刷，结合了最先进的传感器技术，可以精确检测到用户刷过哪些位置，并告知用户是否遗漏掉了重要部位没有刷到。这些数据都会通过蓝牙传到iOS或者安卓设备中，随后设备会对其进行实时分析，并给出详细的报告，包括你刷牙的时间、次数等，大家可以根据统计结果更正刷牙行为，并制定一套周密的刷牙计划，如同健身一般。



# 青鸟剧社： 在生活中发现幸福和美

编辑 | 杨晓希



上海大学青鸟剧社成立于1994年，为上海大学校级学生社团，是由热爱话剧创作与表演艺术的在校学生自愿组成，以话剧创作与演出为主要形式，发现和培养校园话剧人才、丰富同学们的课余生活、繁荣校园文化、促进校园精神文明建设的文艺类学生社团。

2004年，钱伟长校长亲自为青鸟剧社题写社名“青鸟剧社”。剧社名称源自享有“比利时莎士比亚”之称的戏剧大师梅特

林克创作于1908年的巅峰之作——第一部象征主义戏剧《青鸟》。这部卓绝的抒情童话喜剧分为六幕十二场，以穷苦人家的一对兄妹寻找青鸟的过程，强调了主观、理想和玄学思辨：世界上的幸福很多，超过了你所能设想的，然而，大部分人却视而不见。该剧中“青鸟”象征幸福和希望，也象征着青鸟人不倦的使命——在生活中发现幸福和美。一切不幸、灾祸、恐怖、浩劫都不能使我们停下脚步，只会让我们更去揭示“使生命遭受灾难的一切奥秘”！以戏剧《青鸟》中象征幸福的青鸟命名，旨在传达青鸟人不渝的追求：希望青鸟剧社能够带给更多的人欢乐、思考和幸福。正如剧中所说：“我们给人以幸福，自己才更接近幸福。”

青鸟剧社成立至今已有20年，是上海大学不折不扣的“元老级”学生社团。剧社活动内容包括：话剧表演工作坊式训练，组织社员观看各种话剧演出，自主排演话剧并进行演出，与其他剧社进行经验交流，以及进行与话剧相关的各种活动。20年间，剧社排练很多剧目，曾在大型比赛中多次获奖。2013年春，大话剧十周年组织了十年来大话剧优秀剧目的展演，青鸟剧社剧目《壮志骄阳》在1933老场坊进行了演出。2013年秋，浙江大学梵音剧社10周年活动邀请青鸟剧社进行开幕演出，青鸟剧

社在浙江大学演出了《梦想粉碎公司》。2013年秋，青鸟剧社骨灰级社员们在校进行了重聚首活动，体现了剧社的凝聚力和传承性。2014年春，上海石化剧艺术中心的剧本朗读会活动邀请上海各高校剧社报名参加，最终选中上海大学青鸟剧社以及上海外国语大学飞那儿剧社参与活动。青鸟剧社原创剧目《盗尸者》参加“第十届上海市大学生话剧节”短剧组比赛，并进入决赛，该剧最终获得短剧组三等奖。2013年，青鸟剧社荣获“上海市明星社团”称号。

青鸟剧社是学校里的“人气”社团，许多同学是慕名前来，希望能够成为青鸟人，在剧社活动中体验和感受话剧魅力。青鸟人都可以在剧社中度过时光为最快乐、最充实、最享受、最留恋的记忆。每周三晚上剧社组织社员在演培的指导下进行工作坊活动，工作坊的目的是对社员进行专业的声、台、形、表的训练。每周二早晨06:50剧社组织社员在演培的指导下进行晨课活动，一日之计在于晨，晨课会教给社员一些锻炼发声器官的方法和带领大家一起做发声训练，有时会逐个纠正社员的发声问题。剧社搜集社会上的优惠或免费的话剧演出信息，并组织社员一起去观看话剧。青鸟剧社参加了每一届上海市大学生话剧节，每年都会专门排演剧目参赛“大话剧”。



# 文学工作坊： 与大师共话原创文学

编辑 | 杨晓希



4月30日，复旦大学教务处、团委牵头主办的上海市大学生原创文学工作坊学员30余人来到江苏周庄，参与首届“南社百年书院阅读·写作节”。在周庄，学员们与导演贾樟柯，朦胧派诗人欧阳江河，清华大学教授、作家格非等文化界知名人士一起，围绕文学的原创性展开对谈。

30日上午，中国书店出版社副社长、作家启航主持了南社百年书院阅读·写作节的揭幕活动：全民阅读系列公益讲座。在这场题为“阅读改变人生”的讲座中，启航推荐了涵盖散文、小说、商业等门类的12本具有创新性的著作，并以一名出版人的身份强调了创意在写作中的重要性。

下午的“全媒体环境下的阅读与创作”文化高峰论坛上，第六代导演中的代表人物贾樟柯与学员分享了自己的创作经历。虽然现以执掌镜头为业，但贾樟柯高中时就曾在省级刊物上发表过两篇小说，并在如今仍认为读写之余的时间都是浑浑噩噩：“只有你在阅读

和写作的时候，才会思考，有思维的存在。”诗人欧阳江河和作家格非则分别从诗歌和小说的角度解读了原创的力量，兼而论及文学的地域性、功能和作用等方面的话题。学员畅所欲言，嘉宾有问必答，现场气氛活跃、热烈。

应曾任复旦诗社社长的文学工作坊创作导师肖水邀请，欧阳江河和格非欣然同意今后继续支持工作坊的活动，创造更多与学员交流的机会。工作坊学员纷纷表示能有幸与大师对话，得到不少前沿、深刻的文学创作观点的启发，受益匪浅。

阅读·写作节的举办地南社书院，坐落在周庄西街著名的南社诗人叶楚傖故居里。作为中国近代史上第一个革命文学团体的根据地，如今南社书院又迎来了上海市大学生原创文学工作坊的第一期学员，似是历史在此微妙地传承。

工作坊于2013年11月启动，由上海市大学生文化创作与传播中心主办、共青团复旦大学委员会牵头发起，联合上海交通大学、同济大



学、华东师范大学、华东政法大学、上海大学、上海财经大学、上海外国语大学、上海师范大学、东华大学9所高校团组织，共同发布通知、宣传活动。工作坊旨在鼓励青年原创文化，培养青年原创意识，孵化校园原创作品，营造文学创作氛围，进一步推动高校校园文化建设。

今年5月，第一期工作坊学员即将结业，同时，他们将成为大学生文化创作者联盟的首批会员。联盟秘书处设于共青团复旦大学委员会，今后将号召更多的在文学、艺术、多媒体等领域有创作激情和一定创作水准的大学生加入其中，成为校园原创文化的创作、交流、展示的平台与优秀原创作品的孵化基地。





# 1

我叫徐诗宸，2014年2月18日我来到了这个世界。我的小名叫豆豆，爸爸妈妈希望我像一粒小豆子，永远健康快乐的成长。

# 2

嗨，大家好！我是范胤鹭，爸爸妈妈都管我叫LuLu。上个月，我刚刚度过了自己的3周岁生日，现在我已经是小淑女了，你们说像不像？

我最喜欢看朵拉和巧虎，我还会唱里面的很多首儿歌哦。不知道你们喜欢看什么动画片呢？

爸爸说我是他的“小棉袄”，妈妈说我是她的“小宝贝”。他们俩平时总爱问我最喜欢谁，嘿嘿，我是聪明的宝宝，当然会说“都喜欢”啦！



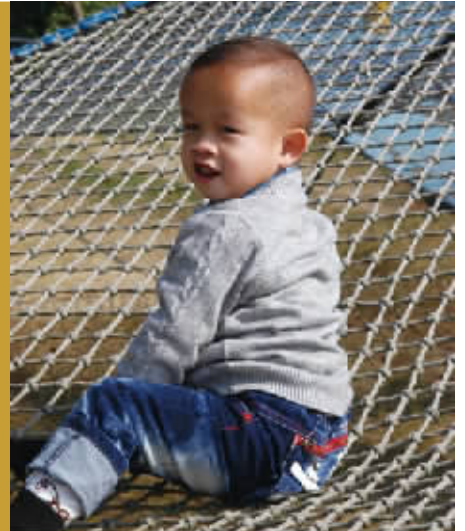
# 3

姜... 宝宝一枚，很乖很听话很...  
... 2012年10月20日

# 4

Hi大家好!我叫林子涵,小名叫南南,一方面是因为我妈妈是南通市人,大学毕业后定居在上海了,更主要的是我在进幼儿园之前都是南通的外婆外公带大的,爸爸妈妈说不能忘记他们,所以我取了这个小名。

照片上的我是参加幼儿园组织秋游时拍摄的,这是我出生以来第一次参加的集体活动,让本来就喜欢大自然阳光雨露的我更加展露出热情活泼……虽然我还不能理解大自然的真正含义,但我知道公园肯定是大自然的一部分,只要到了公园我就特别开心,因为公园里面除了有很多草地,各种树木,花朵,还有很多很多像我一样的小朋友们,我们可以一起游玩,所以我爱大自然,爱阳光,爱花草,更爱和我一起成长的小朋友们!



刘思睿,女,2008年10月6日出生,喜欢歌舞,擅长拍照摆各种pose,对于音乐特别有天赋,听过的歌曲就能跟着哼起来。

# 6

王敬一,今年4月3日晚上19时出生,宝妈是一名重点中学老师,所以希望他以后会是一个学霸,可宝爸是一名警察,希望宝宝的成长能多些自由的选择,多参加社会活动。现在宝宝快两个月了,胃口很好,已经12斤多了,小胳膊就像米其林轮胎广告。

平时宝宝不太喜欢睡觉,喜欢爸爸妈妈抱怀里,希望长大以后能多点独立。就这些吧……











约100平方米中庭 使联体别墅价值 臻于极致

以上均为实景图



#### 新场古镇金色价值：

- 浦东千年人文古镇
- 申江南路密接中环
- 距轨道交通16号线(在建中)约1公里

#### 花语院落生活价值：

- 超大中庭
- 6-7.2m豪华厅宽
- 套房式卧室
- 地下双车位

#### 城市别墅生态价值：

- 三溪园合半岛别墅区
- 丰富景观植被
- 超低密度85席新中式艺墅

#### 徐房品牌人文价值：

- 老建筑复兴专家 雕琢海派生活
- 百年洋房物业管家 提供星级服务

**迪士尼畔五重院落艺墅 买200平方米实得近400平方米**

## 加强青年人才队伍建设 激发“两新”团组织生命力

高境镇以服务全镇经济社会发展为中心任务，充分发挥青年人才在构建“活力高境、宜居高境、文化高境”中的积极作用，广泛凝聚青年，全力提升素质，完善激励机制，深入推进青年人才队伍建设。

宝山区高境镇团委在团区委和镇党委的领导下，紧紧依托“两新”组织党建，对两新团建工作进行了一些有益的探索和实践，以促进社会事业健康快速发展和服务青年成才为根本目的，以加大“两新”组织团建工作力度和探索新型团的工作运行机制为重点，有计划、创造性的开展各项工作，使“两新”组织团建工作能够始终贴近青年、服务青年、教育青年、凝聚青年，推进“两新”组织团建工作顺利开展。

### 一、多措并举，加强青年人才队伍建设

1、教育引领，加强青年人才自身建设。注重思想政治教育，向青年人才发放《党员经典导读》，鼓励青年人才自觉参加各类学习活动，不断提高理论水平，增强党性锻炼，提升党性修养；引导青年人才养成良好心态，保持积极的进取心、强烈的责任心和真诚的公仆心。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，激发青年人才的爱国热情。

2、拓宽渠道，提高青年人才服务水平。坚持以服务促凝聚，通过各种形式满足青年人才的实际需求。一是提高企业青年人才工作的重视程度，逐步提高镇属企业和“两新”组织的青年人才在青年人才协会所占的比重。二是深化青年人才队伍建设的调查研究，定期征求青年人才的意见建议，完善对青年人才的服务方法。三是开展形式多样的文娱活动，与轨交东宝所团支部进行羽毛球比赛，进一步加强青年人才之间的交流互动。

3、注重培育，提升青年人才综合素质。一是树立“在工作中学习，在学习中成长”的理念，多渠道、多形式、多方面地开展培训，努力培养复合型人才。二是引导青年人才树立服务意识、奉献意识和廉洁意识，开展“三五学雷锋”、爱心捐助等公益活动，形成团结互助、和谐有序的良好风尚。三是成立女子防身术、羽毛球、摄影等素能提升小组，以活动凝聚青年、锻炼青年，不断提升青年人才的综合能力。

4、创先争优，完善青年人才激励机制。一是针对青年人才群体的变化和工作领域的拓展，进一步拓宽入会渠道，定期征求基层党组织的意见、建议，努力把各行各业素质高、能力强、群众公认的优秀青年纳入青年人才协会。二是完善考核机制和通报机制，对青年人才参与协会活动的情况进行记录和评估，评选出优秀会员，并将考核情况通报给单位党组织，作为其职务晋升、获得其它奖励的一个依据。三是积极借助各类资源，推荐优秀的青年人才参加



区委、区政府、团区委开展的各项评选活动，鼓励青年人才奋勇拼搏、争创先进。

### 二、加强科学建设，激发“两新”团组织生命力

1、从机制入手，建立工作保障。为进一步扩大团组织的覆盖面，镇团委将“两新”组织团建工作纳入了年度工作计划安排部署，明确了“两新”组织团建工作的任务和职责，加大了推进力度，为团建工作提供了强有力的支持。定期召开会议听取“两新”组织团建工作汇报，对团建工作提出指导意见，明确了“两新”组织团建的工作目标和工作职责。

2、从组织入手，建立“两新”团支部。对待“两新”组织建团工作，镇团委坚持试点先行、规范推行的原则，努力探索了“两新”组织团建工作的新途径、新方法。从加强领导、宣传发动、组织设置、建立阵地、完善制度、开展活动等方面入手，开展“两新”组织团建试点工作。在组织管理上，改变过去相对封闭的管理方式，围绕提高团员青年对团内管理的参与度，努力形成以人为本的科学合理的管理机制。

3、从队伍入手，增强战斗力。“两新”组织中团组织机构是否健全有力，团干部素质的高低起着重要作用，因此在团干部选配和团干部队伍建设上，镇团委勇于探索与“两新”组织发展相适应的团干部管理制度，把善于联系广大团员青年的青年党员和优秀团员选拔到团的工作岗位上来，把一批思想过硬，责任心强，勇于开拓，善于协调的优秀青年推上“两新”组织中团支部书记的岗位，为团干部





“后继有人”做好准备，使团干部队伍富有朝气又具底气。

4、从活动入手，增强凝聚力。镇团委始终以“服务发展大局和服务青年发展”为宗旨，积极开展“两新”组织文化服务。例如今年五四，高境经济开发区开展了“五四青年节送电影票”活动，上海仲诚通讯设备合作公司开展了“午间广播操”活动。除此之外，镇团委通过开展“夏日送清凉”、“冬日送温暖”、“中秋送团圆”等特色主题活动，为辖域内的“两新”团员青年送上关心、带去温暖。

### 三、服务凝聚青年，整合各方资源

宝山区高境镇青年中心创建于2009年5月，隶属于高境镇团委，中心成立以来以镇文化活动和宝山万达影院为活动阵地，以“高境青年”微博为联系平台，以服务凝聚青年为宗旨，整合全镇各方资源，开展了一系列形式多样，深受青年欢迎的活动。

1、整合资源，着力培育扶持青年社团发展。镇青年中心在镇团委的大力支持下，立足团内资源，依托青年社团活动基地，以“总有一群人和你一样”为口号，根据青年的不同爱好组建各类社团，促进区域内青年相互交流。为进一步增强社团活动的有效性，青年中心在社团组建前通过网络向全镇团员青年下发调研表，在充分了解青年意向基础上，经过汇总、研究，组建了高境镇布艺堆画、影评、摄影等青年社团。

2、拓展功能，着力开展各类青年品牌活动。以建党90周年以及“五四”运动90周年等为契机，通过举办“青春序幕”文艺汇演、“火红五四，我为城乡献一计”征文活动等，进一步弘扬“爱国、进步、民主、科学”的“五四”精神，展现高境青年朝气蓬勃、向上进取的崭新面貌。按照“搭建平台、典型示范、积极引导、重在普及”的思路，积极探索并优化青年就业创业的机制，主动寻找企业，帮助镇域青年缓解就业压力。举办“关爱青春 同沐阳光”——来沪青少年生活技能培训项目，开展就业招聘、创业指导专场活动等为青年就业创业提供有力的支持和广阔的发展天地。

3、规范管理，着力提升青年中心服务水平。镇青年中心努力为骨干成长提供条件，重视调动和发挥骨干的积极性，让骨干在服务

1. “一网情深”网球俱乐部
2. 中秋节送团圆活动
3. 幸福加速度交友活动
4. 两新员午间广播体操
5. 上海仲诚通讯设备公司党团员开展“蓝天下的至爱”慈善募捐活动
6. 夏日送清凉活动

大局、服务社会、服务青年的工作实践中经受锻炼、增长才干、积累经验。中心将始终坚持“自我服务、自我管理、自我教育”的宗旨，加强内部管理，规范各个部门的行为、明确各个部门的职责、推进各个部门的工作，建立理事会学习制度、联系制度等一系列制度，推进中心规范运作，实现青年中心的可持续发展。

“非真投入不可见其功，非真作为不可显其效。”青年中心是镇团委联系凝聚青年的工作平台，凝聚力建设将是一项长期性的工作，中心将继续坚持“青年为本、服务为重、发展为先”的工作理念，强化活动、建设、服务三位一体综合推进中心的整体发展，努力在服务大局、服务青年两个方面凸显特色、有所作为，全力建设成为一个有强大凝聚力的青年组织，团结全镇团员青年为建设“活力高境、宜居高境、文化高境”的目标贡献青春与智慧。



## “大时代”中“微青年” 三个成长关键词

十八届三中全会为国资国企改革扬起风帆，上海国资国企改革20条吹响号角；普陀区原国资系统的国有商业企业、区集资系统的工业企业和区供销社整合重组，承载着普陀国有商业梦想，组建为快乐集团。

大时代中大人物总是能将时代演绎得振奋人心、风生水起，而作为大时代中正在成长的微青年，如何追求自身的发展，实现自我的蜕变？“请问，你觉得我们企业中青年需要具备的三个品质是什么？”在征集了上百条意见后，快乐集团的青年们找到了他们的自我成长关键词。



“理想”——理想像一颗颗金黄色的麦穗，饱满又散发着阳光的香气。

理想在何方？快乐的青年们都知道，“快乐”土壤中有很多珍宝：中华老字号品牌“悦来芳”、华东地区最大的化工市场交易市场、46万平方米商业网点等等，这些都是长辈们创造的财富。而今在企业转型关口，怎么把这些散落的珍宝“串”起来呢？带着思考，青年们学习了集团的战略规划：“注重一个规划、聚焦两个平台、凸显三个主业，发展成为综合性商业集团”。于是，理想就位。

集团成立后的第一个五四青年节，青年们来到普陀的大型购物中心月星球港，与那里的青年们聊聊商业地产那些事儿。一边是承载着历史荣誉的国有商业集团的青年，另一边是在激烈市场竞争中练就敏锐嗅觉的环球港招商部才俊，保守与竞争、传统与前沿相约“环球”之巅，头脑风暴，理想泛光。

“商业地产一楼是整个购物中心的定位层”；“在电子购物侵蚀传统行业的今日，社区商业要定位于为消费者提供文化熏陶与购物体验”；“他们的招商引资做得比较细致，从品牌的筛选、分类及定位，特别是招商前期的宣传和平台搭建上很细致”；“招租的定价机制很细，不仅是商铺分门别类，还根据个体的经营情况定



价”，学习，交流、探讨，快乐青年们的思考就像秋天的麦穗，一粒粒，在阳光下闪着金黄的光芒，散着沁人心脾的香味，这是充满朝气的的气味。然而大家知道，麦穗颗粒不过是个开始，如何始终走在时代前列，在市场经济中广泛接触最新信息，勤学、笃实，烹调出佳肴作品才是大家需要深入思考的问题。

## “实干”

——在曾经灰暗潮湿的库房、火辣日照的大街上，现实与理想相比，往往带着更多暗沉或辛辣的色彩。

“想当初，集团准备开发商业网点信息管理系统，我们的首要任务就是要将集团的所有网点资产信息整理出来。当时所有的资产信息都是落在泛黄的纸质账本上，并且封存在一处多年没有人出入的库房内，于是我和我师傅就去了那间库房，没想到，刚推开门，只觉漆黑的房间里瞬间涌出蜂群般的小虫，我和师傅都傻掉了，然后只觉得浑身上下全是跳蚤。”一位资产部青年向我们描述着当时艰苦的工作环境，不是所有青年都可以忍受这份灰暗还略带库房“霉味”的现实，但是他们做到了。快乐的青年，为开启集团资产信息化管理的第一步在付出。

为了摸清资产信息，青年们不厌其烦，一遍遍赶往网点现场进行实地测量、拍摄照片、更新数据，为资产管理夯实基础；为了提高资产管理的信息化水平，青年们发挥自己特长，利用业余时间自学电脑绘图软件，将过去手绘的地图用软件制作出来，方便了图纸的编辑和进一步运用。利用工作之余的闲散时间，将集团的194本权证资料录入资产管理数据库，实现了初步的资产数据化管理。

这些工作与有趣沾不上边，甚至有些按部就班的磨头味道。资产的基础性管理工作需要青年人们像油漆工一般在墙上耐心仔细地粉刷、涂抹，将暗沉的水泥，可能连同他们的青春时光一同一层一层地涂抹进去。但是回过头来看，经历了“十年磨一剑”的快乐商业网点信息系统如今已成为集团管理资产的重要手段，这些迈小步不停步的“实干”最终磨出了一番可赞可叹的成果，信息管理系统在全区甚至外区被推荐，而快乐的青年们仍然在不断融入新的技术和理念。



## “搞怪”

——在理想丰满、现实骨感的世界，用搞怪“折腾”出属于年轻的五彩斑斓。

就说创建全国卫生城区，这项大家记忆犹新的工作。现实是，烈日当头、汗流浹背、晕头转向、受苦受累。坚持已属不易，如何做出“精彩”？于是大家一边艰辛工作，一边潜心思考。终于创卫微信群给他们带来了灵感。

为了创卫信息迅速传达，那些50多岁的创卫老同志们“强迫”自己学用微信。怎么聊天、怎么拍照，这些新鲜玩意儿成为他们工作之余的火热话题。抓住这个细节，青年们开始创作。“学微信、学打字、学用智能手机，拍照片、发信息、偶尔也在群里和老兄弟侃大山，我不是追逐时髦的土豪金，也不是恋上自拍的微信控，我是老当益壮的50后快乐创卫者。”这段“凡客体”轻松幽默，说出了老同志们内心的独白“老当益壮、紧跟时尚，微信再也不是年轻人的专利”。“为了创卫成功，加油噢亲！”在青年们的感染下，这些老同志们瞬间也时尚了一把，会心一笑。创卫虽苦，青年们却擅于用文字的艺术倡导乐观阳光的形象，激励大家继续前行。

除了诗歌，青年们还创作漫画，以创卫为题材写剧本，倾情演出了舞台剧《早餐街的故事》。艺术中，青年们把平日生活中各种难缠的小贩设计得调皮可爱，把拍照的创卫人员当成时尚频道的记者，把苍蝇满天、猫狗乱窜的场面叫作原生态。青年们也把自己化身正直阳光、败者不饶的快乐创卫者，凭借他们贴心的服务和与地方各部门联勤联动的资源优势，为小贩提供政策咨询，获得小贩的认同。就这样，他们在工作中寻找乐趣，用源于生活、高于生活的艺术将现实也将他们的青春演绎出斑斓的色彩。

理想丰满需要追求，现实骨感需要实干，搞怪集合了年轻与创意，在理想与现实中成为调剂品。这三个关键词相辅相成，相得益彰。

微青年的成长之道正在时代的洪流中不断打磨。“快乐”是他们的舞台，是微青年将自己的微梦想编入这个时代大梦的平台。

“快乐”正在前进，青年故事仍在上演。





## 传承劳模精神 弘扬时代新风

——记西部集团徐虎志愿者服务队

西部集团徐虎志愿者服务队于2010年12月正式成立，由西部集团房屋维修应急中心维修班和西部集团青年志愿者共计100余人组成。数年来，志愿者们积极参与创卫工作、便民维修、赠送春联、帮助困难学生等各种活动，仅2013年就组织志愿活动30余次，参加志愿者达1760余人次。他们做的事情虽然不大，但每位参与者都感觉干得挺充实的，为此，西部集团徐虎志愿者服务队日前还荣获2012—2013年度“上海市志愿服务先进集体”称号，这是徐虎志愿者“奉献、友爱、互助、进步”的精神闪耀在普陀大地上的一个缩影。

从社区到乡村，从基地到街巷，一名名志愿者用他们的热情行动，弘扬徐虎精神，开展志愿活动，积极推进社区和谐建设，为社会提供了志愿服务。奉献是一种自愿、友爱是一种美德、互助是一种品质、进步是一种必然。志愿服务是文明社会不可缺少的一部分，有人曾这样定义志愿服务活动：它是自愿者贡献个人时间和精力，在不为物质报酬的前提下，为推动人类发展、社会进步和社会福祉而提供服务的活动。

服务队成立以来，弘扬徐虎精神，传承“辛苦我一人，方便千万家”的服务理念，贴近业主生活，围绕小区业主房屋维修服务中的“急、难、愁”等问题，开展便捷、有效的服务，并参与了各类社会公益志愿服务活动，内容涵盖城区管理、社区服务、文明言行、帮困互助等，徐虎志愿服务队的成员们充分发挥了生力军和突击队的作用，彰显了西部人特别能吃苦、特别能战斗、特别能奉献的精神。

在每年农历新年来临前，为了能让居民过一个欢乐、祥和的春





节，志愿者们纷纷开展便民设摊咨询服务，这已成为了徐虎志愿者服务队的品牌活动。便民设摊点处处洋溢着浓浓的春天气息。在为居民提供物业报修、政策咨询等便民服务的同时，志愿者还会专场免费为住户书写春联，当居民们拿着由西部集团书法爱好者书写的美好祝愿的春联时，心里都乐开了花。其中一位书法爱好者说，志愿活动是我人生的一种经历，每个人都有潜在的能量，唯有能用自己的特长为百姓服务，并受到欢迎的那一刻，才是最快乐的。

奉献是志愿服务精神的精髓，帮困是西部员工爱心的传递。青浦区练塘镇泾珠村曾是西部集团对口帮困点，为此，集团团员青年发出了“大手拉小手，赠书献爱心”的号召，志愿者纷纷捐出自己珍藏多年并受益颇深的课外书籍，有的还特意前往书店精心挑选适合孩子们阅读的课外读物和学习工具书。

徐虎志愿者服务队的成员们更是将徐虎精神融入到参与城区建设中，在2013年普陀区创建国家卫生区的过程中，服务队先后开展了4次百名志愿者卫生清扫集中整治活动，此外，每周四还组织志愿者参与社区环境整治和门责管理巡视，活动次数共计52次。配合完成了普陀区近800万平方米的小区环境整治任务，为普陀区创全国卫生区的创建做出了卓有成效的贡献。在普陀区旧城改造的征程中，徐虎志愿者服务队50余名志愿者分头在各旧改基地，全身心投入旧城改造工作中，共拆除房屋建筑118万平方米。在物业为民中，徐虎志愿者服务队每年组织志愿者分赴普陀区9个街镇开展为辖区居民慰问演出活动等。在参与社会公益事业的过程中，徐虎志愿者服务队每年开展各类志愿服务活动多达30

余次，每年关心孤老、军烈属、老教师等特殊人群60人次。

西部集团徐虎志愿者服务活动，目前正处发展阶段，但是大家心中坚信：志愿组织就应该是一个最美的组织，志愿者就应该是最美的人。西部集团徐虎志愿者的队伍现在正不断壮大，志愿服务的领域在不断拓展。志愿者们在帮助他人、奉献社会的过程中受到教育，不断提高思想道德素质，在奉献社会、服务他人的同时，充实自我、锻炼才能。徐虎志愿者服务队在徐虎精神的引领下，用自己的实际行动弘扬时代新风，为促进社会和谐而努力。

展望未来，随着西部集团徐虎志愿服务工作的不断深入推进，志愿服务活动将如同一条条爱的小溪，汇聚成爱心的大潮，在普陀大地上奔涌流淌。



## 加强服务 创新发展 努力推进残疾人创业工作

近两年以来，普陀区残疾人就业工作按照“轻度走出去，中度扶起来，重度托起来”的工作要求，积极探索“创业带动就业”的工作模式，不断创新工作思路，统筹社会资源，完善工作机制，初步实现了“三个一”的工作成效。



一、建设一个基地，在残疾人创业之初少把柴的时候，拉一把。

2013年积极争取区谈家28——文化信息港的支持，依托其资源建成区残疾人创业孵化基地。基地集创业孵化、就业实训、创业指导与创业扶持于一体，为残疾人创业者提供“两免三优先”服务，即免费提供创业场地、免费提供创业培训，优先给予创业指导、优先办理开业手续、优先提供创业补贴等全方位、一站式的个性化服务。目前，成功扶持项目有爱作剧音乐培训、信息技术开发、净餐饮和钟表维修。成功孵化视障大学生诸晓鸣创立上海华晓信息科技有限公司，带动残疾人就业4人，招收实训学员4人。

二、搭建一个平台，在残疾人企业发展乏力，前景堪忧的时候，推一把。

2014年年初，经过走访调研，我们了解到，残疾人企业普遍存在相关政策不清楚，企业发展方向不明确，资金、技术支撑不到位等问题，后续发展岌岌可危，急需外力助推。因此，我们积极组建完成区残疾人创业就业互助联盟。这一平台将重点发挥三项功能：一是及时推送企业发展相关的普惠政策和特惠政策，让残疾人企业心中有数。二是着力促进信息交流、资源共享、经验分享、解疑答惑，让残疾人企业心中有底。三是积极争取政府、大型企业为残疾人企业的有效帮助，以“大手牵小手”的方式实现行业对接、项目对接，让残疾人企业发展有望。

三、完善一个机制，在残疾人创业就业缺口气的时候，扶一把。

聚焦残疾人特别是青年残疾人在创业就业过程中的重点、难点和关键点，围绕“培训、扶持、指导”三个方面，不断完善工作机制。经过反复调研，出台了《关于进一步促进普陀区残疾人就业工作办法》，积极鼓励企业吸纳残疾人就业、职业中介机构推荐残疾人就业、残疾人创业企业带动残疾人就业、稳定福利企业残疾人岗位。进一步增强对残疾人创业的政策扶持力度，明确开办费补贴，社保缴费，场地租赁补贴，扩大受益群体，增强残疾人创业的信心。2013年成功创业7人。建立残疾人创业指导培训体系，将创业指导作为职业发展教育和毕业生就业指导的重要内容，实现创业指导和创业培训的有机结合。

### 四、下一步工作打算

一是强化舆论引导。组织开展“创业论坛”、“创业先锋评选”等创业主题活动，树立创业典型、弘扬创业精神、激发创业热情，形成政府鼓励、社会支持、残疾人积极主动的创业氛围。

二是强化资源对接。进一步挖掘区域资源和社会资源，加强与区人社局和各街道、镇的有效互动，积极推进红星美凯龙上海市残疾青年见习基地、区残疾人创业孵化基地与区内青年就业见习基地的对接，实现资源共享。

三是强化自身队伍建设。逐步引入社会化专业力量，强化区残疾人工作者在就业创业指导方面的教育培训力度，提高为残疾人就业创业服务能力。





## 青春耀国资 青年展风采

2014年5月8日,普陀区国资委团委在中环国际酒店召开了纪念“五四”运动95周年暨“青春耀国资”颁奖典礼主题团日活动,区国资委党委副书记、纪委书记王霞萍、团区委书记周晓芳、副书记程栋以及系统9家企业团工作分管领导、团组织书记和部分优秀团员青年青年代表100多人参加了活动。

会上表彰了一批在2013年对国资国企改革有着杰出贡献的集体和个人,奥斯卡式的颁奖模式,紧张刺激的开奖环节都使这次的颁奖显得与众不同。除了颁奖,系统各家团组织还带来了自己精心准备的节目,合唱气势磅礴、小品幽默搞笑、舞蹈青春洋溢、小人舞别出心裁,最后的小组唱《中国美》更是将整个活动推上了高潮。团区委周晓芳书记向区国资委团委颁发了2013年度区五四红旗团组织奖牌,肯定了区国资委团委去年换届以来的各项工作,区国资委王霞萍书记在最后讲话中希望国资系统团员青年要筑牢梦想,坚持学习;要立足岗位,服务大局;要创新思路,加强建设,要切实承担起时代赋予的重任、树立远大志向,为实现中华民族伟大复兴的中国梦、实现普陀建设西部新兴商贸科技区的目标做出青年应有的贡献。



## 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	
上海凯迪企业(集团)有限公司	执行副总裁	张义鸿	
上海城开(集团)有限公司	董事长	倪建达	
	副总裁	陈安民	
上海飞科电器有限公司			
上海西岸开发(集团)有限公司	董 事 长	刘申生	
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	董 事 长	陶建明	
	主 任	陈燕萍	
上海市快乐(集团)有限公司	董 事 长		石丕令
	总 经 理		李 银
上海市普陀区城市建设投资有限公司			
		董 事 长	戴作为
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	
		院 长	顾水明
上海市徐汇区牙病防治所	所 长	徐培成	
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	
上海市青浦区城市管理行政执法局	执法大队		
上海市普陀区残疾人联合会			
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			
上海市普陀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			
上海市普陀区甘泉路街道			
上海市徐汇区漕河泾街道			
上海市徐汇区华泾镇人民政府			
上海市普陀区桃浦镇人民政府			
上海市崇明县三星镇人民政府			
共青团宝山区杨行镇委员会			
中共上海市宝山区大场镇委员会			
中共上海市宝山区月浦镇委员会			
中共上海市长宁区江苏路社区(街道)党工委			
中共上海市长宁区华阳社区(街道)党工委			
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			
共青团上海虹桥机场公司委员会			
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			
共青团青浦区重固镇委员会			



# 天马酒店惊魂夜

## 行空 4

· 梅子 ·



啤酒配泡面，  
酒店惊魂夜还在继续……