

## 高圆圆：登上雪山的秘密

参加“美女与野兽”登山队第一次去西藏，高圆圆用一周时间就登上了海拔6200米的雪山，她的经验就是多喝红景天茶。高圆圆听说红景天对抗衰老，具有双向的调节作用。它可以补不足、减多余，从而使体内阴阳调和、气血疏通、百病全消。在强壮免疫功能方面，红景天的能力强于人参。它还有类似雌激素的作用，对妇科病症很有帮助。所以，她向所有想要去高原旅行的人推荐，服用红景天茶。

### 点评：

明星高圆圆应该非常注重内外兼修的保养，这次去西藏，还能登上了高高的雪山，说明她本身体能不错。当然，这与她经常喝红景天茶也许有一点关系。据书记载红景天具有抗缺氧、抗疲劳、抗衰老的作用，也许就是这三个非常好的作用帮助了高圆圆顺利地在高原区活动。但是也需要注意：红景天茶是一类养生类的茶，具有保健作用，但尚无明确科学数据来详细说明它的功效，更不能作为治病的药物。她说的“百病全消”，应该是从感情色彩出发的，实际是夸大了其功效。另外，还需要注意的是：红景天作为一个中药材，它的功效也不是所有体质的人都可以用的。中医讲究的是与体质相关联。所以，不能保证每个体质弱的人，坚持服用后，到了西藏就一定不会出现缺氧症状；其二，希望在吃保健品的人士，一定不要将服用保健养生类的食品、营养补充剂或者饮用养生类茶作为治病的方法。

文 | 国家高级营养保健师 熊苗



# Meditation 闻香识道

在音韵舒缓的空间里，穿着简单的衣服，优雅细心地点香、闻香，摆弄各种香道具，听老师言传各种香的典故，才知道香道绝不仅是“烧香”那么简单的，香道的高深之处在于它既有实用香薰功能，更是对精神气质的修炼。

文 | Esmeralda 图 | 卡西莫多



链接

Link

## 来认识这些香

焚香及玩香方式有很多，香道所使用的香料也多达百余种，许多香品甚至可以用作香方，作用于身体的各个经络。老师说合理地运用香可以调节人体内分泌、治理微循环及植物神经系统，或是调整睡眠质量。如果学会了香道之后，便能够自己在家或办公室点上一炉真香，这也是脱离亚健康和心理抑郁状态行之有效的办法。

**檀香：**有些乳味，具有净口鼻作用。檀香的木材蒸馏后，可以得到极香的精油。是印度香水Abir的主要成分。济群岛的妇女将檀油和椰子油混合后，用来擦在头发上。

**菲律宾沉香：**把这味沉香放到云母片上，香味就立刻散开来，有种水果味或草木的清爽雨林味，具有暖肾的医学功效。

**海南沉香：**这种沉香是厚实的木味，有些发酸，比菲律宾沉香厚重不少，更有端庄稳重的大将气质。

**丁香：**是由丁香花磨成粉制成的香料，味道与丁香却差距很多，有着甜甜的水果香气。

**蜜香：**隐气味香如蜜而得名。其烟可使身体染上香味，并可用来作为治愈外伤及伤口的镇痛剂。

鸣谢：金刚缘灵修堂支持拍摄

## 何谓香道

所谓香道，就是通过眼观、手触、鼻嗅等品香形式对名贵香料进行全身心的鉴赏和感悟。在一系列略带表演性的程序中，完成庄重优雅的仪式，并从中感怀天地恩赐，享受生命的美好，也让心灵融于大自然的寂静之中。香道是一门香气的艺术，也是生活美学。而香道的学习也好比是一场小仪式，对于环境、空间、妆容、道具等方面方面都十分讲究，所以研习了之后，可以将香道精神融入日常生活，用来颐养身心、养神养生。

约了一趟香道课程，教室隐匿在喧嚣都市一隅的弄堂深处。而采访的这位香道老师，师从武家流派，不同于华丽的贵族流派，她的香道程式更注重精神修养，我们看到这儿案几上所列香具都较为简朴，老师的着装也十分古朴素雅。

## 凝神祛浊

“要顺时针地拨压香灰，尽量慢一点”，香道老师时时提醒我要将动作放缓一些，“闻香时香炉离鼻要一

拳距离，全神贯注地一吸到底，再左转头，缓慢释出余气。”听老师言传各种香之道道，不知不觉间，心绪也就慢慢调整，抛却了各种烦恼。

淡淡的清香沁人心脾，在过去，文人雅士们会将闻香后的感受写成美丽的诗篇，我们的鼻子早已经让世俗之气熏得迟钝，更无法具体的形容出闻香后的感受。然而一堂香道课之后，也唤醒了我们逐渐沉睡的嗅觉。

从古至今，香与养生、静心、灵性提升就是密不可分的，所以在寺庙中会用香来辅助修持。研习香道课，试着像古人那样燃上香来静坐思考，在居处养晦自修。当香气寂然入于鼻中，整副身心都会放松下来，浮躁与疲惫顿消，香气所带来的沉静能量让人凝神祛浊。从制香到分享过程中的许多细节都蕴含了“君臣相辅”的团队运作之术和用人识人之道，甚而那些玩香礼数都昭示着企业、家庭、社会关系中的微妙联系。在香道研习过程中思考全局，许多解不开的问题或许转眼间也就顿悟了。



上海财经大学 国际工商管理学院

2012年春季在职硕士研究生招生

**工商管理** 企业管理专业：现代企业管理方向(20名)；物流管理方向(20名)；企业财务与管理方向(20名)。  
企业管理专业：人力资源管理方向(20名)；项目管理方向(20名)。  
市场营销专业：营销管理方向(20名)；金融营销方向(20名)。  
市场营销专业：奢侈品营销管理方向(20名)；会展旅游管理方向(20名)。  
**经济学** 国际贸易专业：国际贸易方向(20名)；国际商务方向(20名)。  
产业经济专业：产业组织与结构方向(20名)；金融期货研究方向(20名)。  
产业经济专业：国际投融资研究方向(20名)；跨国公司研究方向(20名)；服务经济研究方向(20名)。

免试入学 3月11日开学典礼

★招生对象：学士学位二年(原本科专业不限)；★学制：2年(周末上课)  
★报名地点：(周一—周五)国定路777号财大红瓦楼105室  
★电话：65904312 65903854 ★传真：65112354  
★双休日报名上课：中山北一路369号财大MBA教学楼三楼303室  
★双休日电话：021-65440702 13817909111 13671842979 金老师 朱老师  
网址：<http://gsgl.shufe.edu.cn>

名额有限  
报满即止

优势：  
十五年的研修班办学经验，全国统考通过率最高。且报了一个专业，只要你时间允许，可以选修我们工商管理学院任何专业方向的全部课程且全部免费和认可学分。  
其它招生信息：  
1、Excel在财务管理中的高级应用——高级研修班热招中  
2、《工商管理》核心课程高级研修班(一年制)开始招生

## “三狮”军团加冕首月月度冠军，“户外梦想”首战打响

2012年第六届戈尔特斯™户外梦想实现活动，首月月度冠军方案也已火热出炉。来自戈尔特斯™户外官方网站的“狼塔B线大回路”，勇夺徒步穿越组冠军。非凡户外组月度冠军“墨脱环保行”方案同样来自戈尔特斯™户外官方网站。户外旅行组“追寻西迁路、追忆锡伯族”方案，获得该组冠军。

每组的月度冠军都将获得由KOLON SPORT品牌、奥索卡品牌、探路者品牌和布来亚克品牌提供的戈尔特斯™户外装备作为奖品。除月度冠军获得丰厚的奖品外，一月幸运网友和693份梦想种子奖也



2011年专业登山组冠军“雪峰攀登”团队来自8264分站

各有归属。每位方案的提交者均可获得户外多功能工具一枚，以及戈尔特斯™服装修补或拨水恢复8折优惠一次。

“体验无止境——戈尔特斯™户外梦想实现活动”自2007年举办至今，今年已是第六届。参赛者可通过戈尔特斯™活动官方网站、新浪分站、绿野分站、8264分站、三夫户外分站、《影像视觉》分站、网易分站、517分站、彪网—申格东北分站、远拓户外分站、酷6分站共10个分站投递梦想。

“大战”一旦打响便不允许片刻松懈，二月月度冠军即将产生，究竟花落谁家？我们拭目以待。