



许多航模甚至连全尺寸飞机上特殊位置的警示标语也照搬过来,严格考证,非常严谨,完全堪称艺术级的精品。

飞机模型:有钱人的大玩具

□ 翼展

看上去外形臃肿的 C-17 运输机低低地向跑道冲来,机翼好像要擦着地面,当你的心提到嗓子眼时,它又突然抬头爬升,直冲云霄——其实这并不是运输机的飞行员在耍酷,操纵着如此笨重的大飞机进行危险的低空飞行,而是顶级喷气式飞机航模俱乐部的活动。这些大比例仿真缩小的飞机模型,与真机几乎完全一样,连座舱里的飞行员都复制得惟妙惟肖,如果缺乏参照物,你一定不会发现那是一架模型。

喷气式飞机模型与以往简陋的航模相比早已是鸟枪换炮,完全由现代科技包装制作,成本高昂,而且采用了许多制作真飞机所使用的航空技术,工艺标准上升到了惊人的水平。许多精品级的飞机模型,制作时间超过 1000 小时,全部配备设备齐全的驾驶舱,连控制面板上的细小按钮也完全复制。许多航模甚至连全尺寸飞机上特殊位置的警示标语也照搬过来,严格考证,非常严谨,完全堪称艺术级的精品。

喷气模型飞机多用玻璃钢材料制作,采用微型涡轮喷气发动机为动力装置,仅一台发动机的价格就可能高达人民币十几万元。引擎功率强大,加上轻盈的机体,飞行速度相当惊人,最高可达每小时数百公里。喷气式飞机模型飞行时所产生的呼啸声也与真飞机一样,效果极其震撼,在遥控器的控制下,疾驰的模型飞机可以俯冲、侧转、后翻、倒飞,而且由于没有真人驾驶,所以不需考虑飞行员的承受能力,再加上重量很轻,所以甚至可以超越真飞机的机动极限,做出诸如连续不断翻滚等种种超高难度的飞行动作,如果是多机飞行,还能互相追逐“狗斗”,让人产生激烈空战的错觉。

读书吧台 | Dushu Batai



你是否也想遇见在你心中的智慧老者,穿越心事的重重黑纱,遇见全新的自己?

《遇见未知的自己》

作者:张德芬
出版社:华夏出版社
内容简介:

故事从“冬天的雨夜,在荒郊野外的山区,一个没有手机、没有汽油的孤单女人”开始。

若菱,自名校毕业,拥有令人羡慕的工作,但心中却不时地自问:为什么我不能拥有想要的生活?为什么我不快乐?我该如何当自己生命的主人?在一个下雨的冬夜,若菱巧遇一名智慧老者,在与智者数度交谈的过程中,她渐渐填补不快乐、挫败的心灵缺口,寻回最真实勇敢的自我……你会不会担心和若菱一样,让身体的疲惫失控于华丽的业绩之中?你是否也想遇见在你心中的智慧老者,穿越心事的重重黑纱,遇见全新的自己?

作者简介:
张德芬,台湾大学企管系毕业,担任台湾电视公司新闻记者/主播多年后,去美国加州大学洛杉矶分校取得了企管硕士(MBA)的学位。2002 年开始,她受到启发与指引,辞去高薪的工作,专心研修瑜伽以及各类心灵成长课程。五年多来,学习了各种不同的心灵成长以及心理治疗方法,并且博览中英文有关著作,透过时时刻刻活在当下以及观察自己的修炼,得到了许多灵性及个人成长方面的心得体会。取得了中国国家心理咨询师的执照。现在最关心的是“人类意识的进化与提升”,为地球美好的未来贡献一己之力。

“最优秀的人,受到的争议总是最多的”。严介和说自己一路走来,最有成就感的莫过于受到的巨大争议。

严介和的“狂人狂语”

□ 星报

严介和在商界很出名,不仅是因他缔造了太平洋建设建团,他曾登上胡润富豪榜第二名宝座,更是因为他的“狂人狂语”本色。

对房地产市场,严介和有着怎样的见解?

他提到,城市化离不开房地产,而城市化不能唯房地产,房地产不能搞一锤子买卖。严介和认为,2011 年春天是房地产的春荒,2012 年春天是春落,2013 年春天是春归。

“等该死的都死到位了,2015 年房地产会从 unhealthy 走向健康。房地产还是很大的产业,不能废掉。”具体到各个城市,未来趋势是一线城市明落,二线显落,三线微落,四线持平,五线显涨。“五线就是乡镇。”他还认为,将来住宅地产“落”,商业地产“平”,服务地产“涨”。

而有关现在的民营企业家做慈善,严介和又语出惊人,认为他们不是傻子就是骗子。他认为,社会分工不同,企业家最大的责任就是把企业做好,解决就业,多交税收,善待员工。而企业没做好就去做慈善的,“不是骗子就是傻子,这话我在公开场合都这么说。”

“最优秀的人,受到的争议总是最多的。”严介和说自己一路走来,最有成就感的莫过于受到的巨大争议,因为思想超前、敢于创新,优秀的人必然得不到大众的理解,然而能够推动社会进步



的,恰恰就是这些争议最大的、优秀的群体。

2011 年,严介和之子严昊婚礼上,他宣布严昊接任太平洋建设董事局主席之位,说是送给儿子的结婚礼物。如此看来,严介和已经顺利地完成了交接班。现在的他也开始更轻松地投入到“三次创业”的工作中去,身份也从最初的“运动员”,逐渐在通往“教练员”到“裁判员”的转变。

“只有我严介和在太平洋建设中从举足轻重到可有可无,这样角色的变化,才

说明企业顺利平稳了”。所以他建议民营企业不要到老态龙钟才交班。

对于富二代的问题,在严介和看来,社会媒体把富二代说成反面人物,“天地说说,富二代总比穷二代好!穷富有了落差,总比一起穷没有落差要好!”正如有人说今天民营老板都是高血糖、高血脂,天地说说,总比改革开放以前低血糖、低血脂,想高高不上去要好!有产阶级难道不比无产阶级好吗?“正如邓小平老人家说的:贫穷不是社会主义,发展是硬道理。”

马来西亚富商 30 亿英镑购置纯金游艇

□ 东方

这艘游艇被命名为“历史至尊”(History Supreme),从船底到甲板、餐饮区、栏杆、船锚均由金子打造。游艇上的主卧采用铂金装饰,景观墙则由陨石与真正的 T-Rex 恐龙骨制成,因此令这艘游艇造价不菲。

这也令曾花 3 亿英镑购置“日蚀号”游艇的俄罗斯富豪阿布拉莫维奇(Roman Abramovich)也望尘莫及。虽然“日蚀号”配备了两个泳池、健身房和潜艇,但却没有采用黄金与铂金装潢。

据悉,“历史至尊”游艇是利物浦珠宝商休斯(Stuart Hughes)花费三年时间打造而成的。



图为价值 30 亿英镑的纯金豪华游艇。

一张智慧清单,照着做,保证你会在觥筹交错中尽显 OL 的淑女风范。

商务宴请的智慧



□ 吕聪

一个宴请,有时候可以改变人的一生;一次筵席,甚至可以影响职业生涯的成功与失败。如果将事业看作一场盛宴,那么,要掌握其中的玄机也要从掌握一张餐桌的礼仪开始。

自助午餐会:尽量不要取麻烦的食物

南茜在一家著名跨国公司的北京总部做总经理秘书工作,中午要随总经理和市场总监有一个工作午餐会,主要是研究未来一年市场推广工作的计划。

这不是一个很正式的会议,主要是利用午餐时间彼此沟通一下。南茜知道晚上公司要正式宴请国内最大的客户张总裁等一行人,答谢他们一年来给予的支持,她已经提前安排好了酒店和菜单。午餐是自助餐的形式,与总经理一起吃饭,南茜可不想失礼,在取食物时,她选择了一些都是一口能吃下去的食物,放弃了她平时喜爱的大虾等需要用手帮忙才能吃掉的美食。她知道自己可能随时要记录老板的指示,没有时间去补救,而总经理是法国人,又十分讲究。

自助餐礼仪:自助餐酒会有它自己的特点,它不像中餐或者西餐的宴会,大家分宾主入席,直接就开始用餐的过程,通常自助餐不牵扯到座次的安排,大家可以在这个区域中来回地走动。在和他进行交谈的时候,应该注意尽量停止口中咀嚼食物,也不要再在谈商务的时候吃一些很费力的食物,另外注意尽量避免浪费。

正式宴请:提前沟通安排高潮出彩

下午回到办公室,南茜再次落实了酒店的宴会厅和菜单,为晚上的正式宴请做准备。算了算宾主双方共有 8 位,南茜安排了桌卡,因为是熟人,又只有几个客人,所以没有送请柬,可是她还是不放心,就又拿起了电话,找到了对方公关部李经理,详细说明了晚宴的地点和时间,又认真地询问了他们老总的饮食习惯。李经理告诉他们的老总是山西人,不太喜欢海鲜,非常爱吃面食。南茜听后,又给酒店打电话,重新调整了晚宴的菜单。

南茜还是决定提前半个小时到酒店,看看晚宴安排的情况并在现场做点准备工作。到了酒店南茜找到领班经理,再次讲了重点事项,又和他共同检查了

宴会的准备。宴会厅分内外两间,外边是会客室,是主人接待客人小坐的地方,已经准备好了鲜花和茶点,里边是宴会的房间,中餐式宴会的圆桌上已经摆放好各种餐具。

被老板邀请吃饭时与邀请老板吃饭

被老板邀请时:被老板邀请吃饭时一般不要携伴前往,除非特别讲明。接受到老板邀请,不可告诉办公室的同事,他们会难过的,甚至没来由地给你的同事关系带来负面影响。受到老板的礼遇,保持沉默是好的。如果老板没当众邀请你,多半他也不希望他人知道。

慎重邀请老板吃饭时:身为下属,邀请老板吃饭应该是慎重对待的事情,即使你们之间有深厚的交情,也不可大意(还要视你的朋友兼老板是什么样的人)。请老板吃饭,当然要复杂一些。利用特殊时机是恰当的,比如很重要的工作告一段落(最好是大告告成、任务圆满完结之后的半月内,休息了几夭),你新获提升,春节,你想给老板提一个很重要的建议……

如果与老板不是很熟,那还是等几年再请他。

如果一直没有机会跟他混熟,那就没必要请他了,否则彼此会尴尬的,对你的前途未必就有利。

新上任的经理应不应该请老板吃饭?工作午餐是可以的,会有许多事值得谈,但总有点勉强。邀请老板到家做客,则显得不合适了。如果有比较稳固的亲戚关系,视时机而定。

从谈判桌上的凌厉女强人到商务餐桌边的气质美女,每一个环节都必须注意的地方,虽然有些繁琐,但也不至于太难练就。一张智慧清单,照着做,保证你会在觥筹交错中尽显 OL 的淑女风范。

专家提醒记住饮食防癌六个字:粗、淡、杂、少、烂、素,也许就能防止“癌从口入”。

饮食防癌六原则

□ 张阳

癌症的发生并非一朝一夕,据统计,一个突变细胞生长为恶性肿瘤所经历的时间,平均竟超过 30 年。而就在不经意间,你一个微小的生活习惯也许就在发挥着防癌或致癌的作用。专家提醒记住饮食防癌六个字:粗、淡、杂、少、烂、素,也许就能防止“癌从口入”。

烂——除新鲜水果、蔬菜外,其他食物应煮烂、煮熟

意大利一项研究发现,胡萝卜素、番茄红素和叶黄素根本不怕煮,反而比生吃更能保护身体免于癌细胞侵袭。尤其是富含类胡萝卜素的胡萝卜、西红柿,以及西兰花和十字花科蔬菜等。英国食品研究中心的苏·索森说:“从生胡萝卜中吸收的类胡萝卜素约为 3%到 4%,把它们煮熟或捣碎后,类胡萝卜素的吸收可增加四五倍,烹饪能帮助溶解。”以西兰花为例,加热到 60 度最理想,能最大限度发挥其抗癌活性,减少患食管癌、胃癌、肺癌、胆囊癌和皮肤癌的危险。

粗——粗粮、杂粮、粗纤维类食物

食物中缺乏植物纤维是近年来癌症越来越多的重要原因之一。植物纤维具有“清洗肠道”的功能,它可以促进肠道蠕动,缩短肠内容物通过的时间,减少致癌物被人体吸收的可能,尤其能预防大肠癌的发生。粗粮中还含有丰富的钙、镁、硒等微量元素和多种维生素,其中硒是一种抗癌物质,能结合体内各种致癌物,通过消化道排出体外。

淡——少吃高脂肪、动物蛋白类食品,以天然清淡果蔬为宜,适当控制盐摄入

世界癌症研究基金会曾发布一项防癌忠告,其中,“多吃蔬菜、少吃肉”得到了防癌专家的广泛认可。专家建议,对于爱吃肉的人,每周红肉的摄入量要少于 500 克,尽可能少吃加工肉制品;每天食用白肉最好限制在 50-100 克以内,每周只吃 2-4 次。

另外,食盐和盐腌食物可能增加胃癌的发生率,每人每天吃盐最好别超过 5 克。尤其要小心你身边的“隐形盐”。比如,超市食品中,薯片、泡面含盐量最高。在外就餐时,含盐量高的菜也让你“防不胜防”,尤其是北方人爱吃的红烧菜、炖菜、老鸭汤等。

素——多吃新鲜蔬菜和水果

目前已证实,足量的蔬果纤维,可预防结肠直肠癌,并减少乳腺癌、食道癌等数种癌症的发生率。

世界癌症研究基金会科学项目经理蕾切尔·汤普森博士推荐了几种最有效的防癌蔬果:西红柿可降低前列腺癌危险;西兰花、卷心菜和豆芽能降低患消化系统癌症的几率;草莓、洋葱、大蒜中都含抑制肿瘤生长的成分。

美国农业部、美国癌症协会和国家癌症研究院联合建议,6 岁前儿童,每天应摄取 5 份新鲜蔬果(1 份蔬菜约为 100 克,水果约为 150 克),6 岁-13 岁之间儿童及女性每天要吃 7 份蔬果,13 岁以上青少年及男性成人则应每天摄食 9 份蔬果。

杂——食谱宜杂、广

其实,预防肿瘤,并不需要什么灵丹妙药,也不需要名贵药材,关键在于平衡饮食,不挑食,荤素搭配,忌燥热及过分寒凉食物。只要配合得好,红黄白绿黑等有色彩的食物都是“抗癌药”。

美国癌症研究协会曾明确表示:没有任何一种单一的食物能够保护人们不得癌症。虽然有许多研究表明,植物性食物中所含的一些成分,比如维生素、矿物质以及多酚、黄酮类等,对抗癌都有一定作用,但并不只是推荐任何一种具体的抗癌食物,而是建议食谱有 2/3 以上的食物来自于蔬菜、水果、全谷以及豆类。

少——食物摄入总量及糖、蛋白质、脂肪的摄入量均应有所节制

日本东京一研究成果指出,吃得太饱,会增加患癌的风险。研究人员发现,“每顿饭吃得饱饱”和“基本上只吃八分饱”的人相比,前者患癌的概率更高。暴饮暴食的同时,如果还酗酒、吸烟,那更给身体雪上加霜,食管癌、胃癌、胰腺癌等消化系统肿瘤都与此有关。