



## 商界人士的保健秘诀

□ 姜姜

调查结果显示,商界人士消除压力的意愿强烈,并积极采取饮酒等排遣方式。但难以克服压力时,会迅速表现出愤怒情绪。

商界人士想要在平时护肝,可以试试白菊花茶和枸杞茶,白菊花和枸杞都有清肝保肝的作用。佛手花和玫瑰花则能疏肝理气,拿来泡茶喝也不错。此外,酒桌男平时一定要多吃维生素C含量高的水果,比如橙子、橘子等,维生素B能保护消化系统,也可以多补充些,饮食要注意避免食用大鱼大肉,这些东西太油腻,容易伤肝。

商界老烟枪除了伤肺还会引发心血管病,抽烟对肺造成伤害,还会引发心血管疾病,如冠心病、高血压。平时要少吸烟多运动,经常性保护咽喉。说到保护咽喉,很多人第一个联想到的一定是胖大海,其实胖大海只有润喉的作用,向大家推荐罗汉果,将罗汉果用小锤子敲碎,分成八等份,每一份当作是一天的茶叶量,用水泡着喝,直到没有味道为止。罗汉果的味道又苦又甜,不太好喝,但它有很好的清咽利喉的功效。百合、萝卜汤、川贝冰糖雪梨和白果等能止咳化痰,是非常不错的养肺食物,不妨试试。

枸杞子含有丰富的β胡萝卜素,维生素B1、维生素C、钙、铁,具有补肝、益肾、明目的作用,因为本身就具有甜味,不管是泡茶或是像葡萄干一样当零食来吃对计算机族的眼酸涩、疲劳、视力加深的问题都有很大的帮助。菊花有明目清肝的作用,有些人就干脆菊花加上枸杞一起泡来喝,或是用蜂蜜菊花茶用于疏肝解郁很有帮助。决名子有清热、明目、补脑髓、镇肝气、益筋骨的作用,若有便秘的人还可以在晚餐饭后饮用,对于治疗便秘很有效果。杜仲具有补血与强壮筋骨的作用,对于经常久坐、腰酸背痛很有帮助,男女都可以喝。

不要相信市场上为应对应酬生产的各种解酒药等药品。这些药物对人是一种误导。而大家所熟知的喝酒前喝牛奶,确实有一些延缓酒精吸收的作用,但并不能消除酒精对人体的伤害。很多人认为饮用苹果醋可以解酒,这是为什么呢?人在酒后醉醒或有不快感,是血液中乙醇含量急剧上涨的原因。有实验表明:天地壹号苹果醋与乙醇同时摄取时,血液中乙醇浓度值最低,这说明苹果醋可以影响胃肠对乙醇的移动的测定,结果若在喝酒前,后或喝酒时饮用苹果醋,胃肠里存储的乙醇增多,而血液内乙醇含量减少。因为乙醇在胃里滞留的时间增长,未能迅速吸收,所以血液中乙醇的浓度低,苹果醋可以迅速解酒的原因即在于此。此外,醋中含有的氨基酸、醋酸等丰富的营养物质,可提高肝脏的解毒和新陈代谢功能。在健康饮食的前提下要进行适量的运动,在一周紧张忙碌的工作之余,给自己一个轻松愉快的周末也非常重要。

香港的饮茶文化,一如它所深深植根的本地土壤,充满了多元性。

## 香港吃茶浅谈

□ 周瓊琪

我所知道的香港,茶和生活丝丝入扣。

在香港,一般光顾茶餐厅的时候,甫入座,还没来得及浏览菜单,伙计都会递上一杯茶。这杯茶没有香气颜色暗哑,也分不出什么茶末,但可以用来打发等待的时光,是平民茶餐经济实惠的一个绝佳注脚。现在经济不景气,茶餐厅们仿佛连这个成本都得缩一缩,有些干脆只有白开水让客人涮涮碗罢了,倒是还有一些老派的茶餐厅还坚持着,尤让人敬佩。

当光顾的级别从茶餐厅升级为茶楼,茶也从配角变成了主角,称之为“饮”,已经有了品味的意味。所以茶楼里的侍应生会先询问茶的种类。在我还不懂粤语的时候,那一长串快而短促的报名从侍应生的嘴里吐出来就像在听说

“如果有经济奥运会的话,中国企业家俱乐部成员一定是可以代表中国队的,而且每一个人都是很好的选手。”动静相宜,这同样体现在那些商界大佬身上。

## 中国商界的“奥运选手”

□ 罗尼

“我水平很差的。”毗邻白金汉宫的兰卡斯特宫外,复星高科技(集团)有限公司董事长郭广昌疾步而行,好似一名冲上果岭捡球的高尔夫球高手。然而,他告诉记者,自己的球技不怎么样。

7月27日,伦敦奥运会开幕式前夕,中国商业日(China Business DAY,下称“CBD”)在兰卡斯特宫这座曾经的英国王室宫殿建筑群登场。

作为CBD的座上宾,郭广昌和他的中国企业家俱乐部(China Entrepreneur Club,下称“CEC”)成员在下午赶赴“伦敦碗”欣赏奥运开幕式。

一名中国观众告诉记者,当中国奥运代表团出场时,CEC成员站立欢呼,他们身穿的是同一的红白相间运动服。

华晨宝马营销高级副总裁戴雷在欢迎CEC英伦行时表示,如果有经济奥运会的话,CEC一定是可以代表中国队的,而且每一个人都是很好的选手。

这并非纸上谈兵,因为对于拥有多名高尔夫球高手的中国商界,未来4年是值得期待的。

根据国际奥委会的决定,2016年巴西里约热内卢奥运会将新增高尔夫作为正式比赛项目。

事实上,记者起初并不知道这条旧闻,而是均瑶集团有限公司总裁王均豪提醒的。

在CEC英伦行活动间隙,王均豪告诉记者,自己依然保持一周打一次球的习惯,如果发挥正常,平均每场都能抓一个小鸟(高尔夫球术语,意为低于标准杆一杆将球打进)。王均豪对记者表示,自己还是CEC男队的队长。

联想控股董事长柳传志同样是一名高尔夫球发烧友,他曾经表示,钱不要多,挣得够打高尔夫球就成。

阿里巴巴集团董事局主席兼首席执行官马云这次并没有跟随CEC赶赴伦敦,不过,其在高尔夫球的一段佳话依然屡被谈起:

2005年5月的一天,当时还不会打高尔夫球的马云接受时任UT斯达康(中国)公司总裁兼首席执行官吴鹰的邀请前往美国打一场高尔夫。当他赶到加州卵石滩高尔夫球场时,才发现,包括雅虎



柳传志



郭广昌



王石

“酋长”杨致远在内的一拨硅谷投资界、互联网界巨头在场。这场以球会友的聚会之后,雅虎中国给阿里巴巴注入10亿美元。

郭广昌虽然自称球技平平,却也是体悟颇多,他曾表示:“资本就像球和球杆,本身没有品性,但是资本一旦被人掌握,就变成了有品性的东西。”

事实上,有一项运动对郭广昌来说更是如数家珍——太极。

在公共场合说太极、打太极已经成为复星掌门人的保留节目。在上述CBD的一场论坛上,郭广昌预计,中国十年后会有更多的本土品牌出现。而且,复星也愿意把中国的品牌推向世界。他举了一个例子,就是复星要向世界推广来自中国的太极文化。

动静相宜,这同样体现在那些商界大佬身上。

例如,新东方教育科技(集团)有限公司(EDUNYSE)董事长兼首席执行官俞敏洪就酷爱滑雪,美特斯邦威服饰股份有限公司董事长周成建则擅跑步,他此前对媒体表示,自己每天坚持跑7公里,减重30斤。

蒙牛集团创始人,老牛基金会创始人、名誉会长牛根生的体育爱好则是国球乒乓,外加台球和游泳,他曾如此介绍自己家中的运动场:“在我的家里,有乒乓球桌、台球桌,我差不多每天都要活动一个小时。时间允许的时候,我还喜欢游泳。”

另一位体育爱好杂家是建业地产股份有限公司董事局主席胡葆森,作为已经投资19年中国职业足球俱乐部(河南建业)的民营企业家,除了足球,他的爱好还有高尔夫球,原来的爱好则包括篮球、排球、游泳、爬山。

胡葆森并不孤单,绿城集团董事长宋卫平和九城董事局主席兼CEO朱骏分别投资的杭州绿城和上海申花均是中超球队。

值得关注的是,朱骏还曾在国际友谊赛上代表申花出场。

信中利资本集团董事长兼总裁汪潮涌中意水上运动,2005年,他曾投资4亿元组建“中国之队”参加第32届美洲杯帆船赛,“我心中一直觉得‘好男儿志在四方’,帆船恰好能给我这种感受。”

一览众山小则是万科董事会主席王石的一大爱好,他曾两次登上世界屋脊珠穆朗玛峰。

香港的精英社会与平民社会是脱离存在的,二者之间有着一条不容易跨越的鸿沟。不过在社会化方面有着深刻的殖民烙印,但平民社会里许多风俗习惯仍然维持着华人的传统,甚至反过来影响了精英社会。茶就是其中一项。茶铺也并不是更加本土化的九龙的专利,反而在更多外国人以及游客聚集的香港岛,如中环、铜锣湾等地方,更容易看到装修得古色古香的茶铺,茶铺里最醒目的陈设就是一块块普洱茶饼。

去茶铺买茶的老外大有人在。我一个居住在香港的美国朋友说他最喜欢的茶是普洱,我差点惊掉了下巴,因为他居然知道老树种。不过对于没什么喝茶传统的外国人来说,他们并不能品出不同年份的区别,而且他们似乎更加注重性价比,所以好茶反而没有什么市场,耐泡的茶对他们来说才是好茶的标准,最好一撮茶叶泡一天,省事又省钱。而他们总是经常问我,普洱能不能加花茶来饮用。在他们眼里的普洱和在中国人眼里的普洱是大不一样的,我们重鉴赏而他们更加重视趣味性。

所以后来有个在云南做普洱茶生意的朋友来问我意见的时候,我想了想问他:“你想要怎样的业绩?是做高端品牌还是消费产品?”不同的预期目标需要不同的执行手段,差异化在香港市场显得尤为重要。香港自然也有人喝好茶也会喝好茶,但这是一个极小众市场,大多有着固定的销售渠道,新品牌想要打入成本极高。如果做茶消费产品,那么便不需要祭出好茶,还得把茶揉碎了打散了,将古老的灵魂装入年轻的身体里。香港是个生活节奏极快的城市,而且深受日本包装文化影响,卖得俏的产品,大多因为有着卡哇伊的外包装,顺便加上一些如“健康”、“养生”、“瘦身”的营销词汇。

听起来脱离了传统茶道?好吧,因为这是香港。

这个世界上正是因为有太多人害怕失败,所以才会失败。

## 做个成功的商人

□ 易铭

老板的思维和职业经理人的思维是截然不同的。

罗伯特清崎说过类似的话,但我真正明白这句话,是看了很多发生在自己身边的事情后。很多所谓的老板,总经理,总裁其实都是职业经理人;我见过很多打工时很牛的“老板”,真正跳出来自己做老板后,他们面对了另一个世界,一个以前没有经历过的世界。大多数人第一次,第二次做老板的结果都不是很好。

**失败得越多,离成功越近。**

没有人喜欢失败,但你应该尽早面对失败,并且带着一份感恩的心去面对失败。失败真的不可怕,反而有点令人开心。同样的道理是,这个世界上有两杯水,一杯苦水,一杯甜水,你希望先喝哪一杯。这个世界上正是因为有太多人害怕失败,所以才会失败。

**成功与成就不同,我希望获得成就。**

成功是指你给自己设定的目标达成,如果达成就是成功,所以说每个人心目中的成功定义不同。但成就却不同,你需要获得社会上大多数人的认可,这个世界上有成就的人并不是那么多。

**坚持做一件事情。**

一个人,一生坚持做一件事情,一定能够在这个领域获得一些成就,只不过,大多数人抵御不了外面的诱惑,无法坚持地做一件事情。

**做人是生意成败的关键。**

我没有看到过做人失败的,人品差的人能够在商场上获得长久的成功。大多数人品差的人,获得的成功,只是短暂的,区区十几年或更长一些而已,人是要活一生的,谁笑到最后,谁才能笑得最甜。比较可惜的是,现在大多数做生意的人,都会把“做人,人品”挂在嘴边,而事实上却做不到。

**好的另一半,能够助你更快更好地做事。**

“军功章里有我的一半,也有你的一半”,我自己身有感触,一个为人正直善良,通情达理,能够在事业上帮到你的女友或老婆,能够令你的事业长足发展,也许她不用给你太多建议,不用时时关注你的事业,关键时刻点睛之笔,就能令你事半功倍。

生意做大的几点:宽阔的胸襟与气度,极强的抗挫折能力,较强的组织能力和执行力,极强的整体策划和资源整合能力,一个好的另一半。

读书吧台 | Dushu Batai

## 寻找家园

作者:高尔泰

出版社:花城出版社

【内容简介】

我的故乡高淳,位于江苏省西南端与安徽省交界的地方,恰好是“吴头楚尾”。地势东高西低。东部是茅山山脉和天目山脉的衔接处,山高林茂,俗称“山乡”;西部为丹阳湖、石臼湖、小南湖三湖所环绕,溪河交错,苇岸无穷,俗称“圩乡”。最早的县治固城始建于公元前541年,比楚威王筑石头城置金陵(公元前333年)还早两百余年,可称古邑。

到我出生的时候,固城早已荒废,县治淳溪镇也是一个仅数千户人家的小镇。镇上只有一条3米多宽、青石板铺的弯曲小街,俗称老街……

【作者简介】

高尔泰,著名美学家,旅美学者。1935年生,1955年毕业于江苏师范学院。先后在敦煌文物研究所、中国社科院哲学所、兰州大学、南开大学、南京大学任职。现居美国,为内华达大学访问学者。著有《论美》、《美是自由的象征》等。

