

Amagram 新姿

2011 年 5 月

目 录

领略北大风采畅享百年底蕴.....	3
决胜最后一米.....	4
德·狄维士总裁出席 中国发展高层论坛 2011 年会.....	5
“中美合作应以人为本”	6
美中交往应求同存异.....	6
建议美中建立双边投资保护协定.....	6
加强民间交流.....	7
全球商业领袖要以身作则.....	7
爱上我的店	7
“店铺建设是门艺术”	13
动力新干线 健康走中国	15
关于健康, 你可能不知道的事.....	16
健康和快乐, 跟我出发.....	18
“健步行” 正流行.....	19
ARTISTRY 代言人尹恩惠: “完美小姐” 多面风情.....	22
Tips 尹恩惠化妆包中的秘密.....	22
坚强: 要帅气地演下去.....	23
柔弱: 有时会缺乏信心.....	23
真实: 感性优雅女人味.....	24
惠言慧语.....	24
学习是我们的盐.....	25
杨建华: 学习是生活必需品.....	26
崔润顺: 在内心种一个花园.....	26
周丽鑫: 学习让我变得更成熟.....	27
连敏: 学习是前进的推动力.....	28
么勇: 学习让我保持年轻态.....	29
你的身体“环保”吗?	30
“三大基石”调节免疫, 增强体质.....	31
“三大防卫”对抗自由基.....	31

“膳食纤维” “额外” 好帮手.....	31
健康从早餐开始.....	32
忽视早餐, 健康受挫.....	32
坚持优质早餐, 还你优质人生.....	34
营养加运动 远离脂肪肝.....	35
解析脂肪肝.....	35
改变生活方式 抵御脂肪肝.....	36
迎接“第三者”, 你准备好了吗?	38
N01: 生理关.....	38
N02: 心理关.....	38
N03: 生活方式关.....	39
N04: 营养关.....	40
沟通天地.....	41
信息公布.....	42

领略北大风采畅享百年底蕴

ACTI 与北京大学 联合举办安利卓越领导研修班

未名湖、博雅塔、朗润园……早春时节, 百年学府北京大学迎来了一群来自安利的特别学员。3月22日, 安利(中国)培训中心院长刘明雄与北大国际(BiMBA)院长杨壮在北大朗润园共同签署了高端人才培养协议, 安利卓越领导研修班首期课程就此鸣钟开课。在为期一周的课程中, 杨壮等北京大学的教授学者亲自授课, 带领学员思考如何在不断变化的市场环境中保持激情与内驱力, 实现领导力的自我提升。

安利卓越领导研修班是 ACTI 面向高级营销经理及以上的资深营销人员推出的高端学习项目, 依托北大的雄厚师资力量, 与外部资深顾问专家通力合作, 通过面授课程、实地体验、行动学习等多种方式, 帮助营销人员开启思维、拓展眼界、增强商业敏锐度、优化业务能力, 真正实现领导力从优秀到卓越的转变。完成全部四期课程之后, 学员将获得由 BiMBA 与 ACTI 联合颁发的结业证书, 为自己的安利事业再添助力。

ACTI 自 2004 年设立, 其培训体系涵盖必修、进修和选修三大科目, 卓越领导研修班是必修课程中继基础管理、专业管理之后的最高阶课程, 其成功开课意味着安利为资深营销人员的事业“更稳、更高、更强”送上了一份培训大礼, 也为安利(中国)培训体系的进一步完善砌上了一块质地坚实的金砖。

决胜最后一米

4×100 米接力, 从来都是田径赛场上堪与百米飞人大赛相媲美的重头戏。田径爱好者都知道, 接力比赛的最大看点在于它的集体协作。尤其在高水平的对决中, 每一个队员的表现都不容闪失, 而最后一棒的完美冲刺, 更是保持和发挥前面队员优势, 并最终赢得比赛的关键。

我们的事业正如这样一场接力赛。基础研究就是起跑、加速的第一棒; 生产环节作为第二棒要比竞争者更具技术与能量; 储运物流是奔跑中必须掌握好弯道技巧的第三棒; 而将优质产品送到顾客手中并赢得顾客信赖的你, 手中所持的正是我们事业的最后一棒!

在服务经济风起云涌的当下, 提供超越顾客想象的服务, 早已成为企业在全球竞争中跑赢比赛的“最后一米”。许多优秀企业都将服务视作持续成功不可或缺的一环。豪华酒店品牌丽兹·卡尔顿主张“100%满足顾客”, 奔驰汽车致力于“为顾客带来幸福”……

作为直接面对顾客提供服务的安利事业“最后一棒”, 当你接棒之时, 你将如何饱蓄动能, 满怀信心冲刺这“最后一米”? 从点滴做起, 树立诚信的个人品牌; 洞悉潮流变化, 努力与顾客需求合拍; 时时将自己清零, 不断夯实提升服务的专业度; 无论何时何地, 都不忘记你的热忱! 这些, 都将是遥遥领先的助跑器。

接力赛因为参赛运动员的出色发挥和完美配合而充满美感。在安利事业的天地里, 公司全力提供的优质产品、高效营运、强大品牌……这最好的一切都是为了传递给你最完美的一棒。你能在最后冲刺的时候遥遥领先吗? 我们期待着你的绝佳表现!

史提夫·温安洛

德·狄维士

美国安利公司总裁

美国安利公司董事长

德·狄维士总裁出席 中国发展高层论坛 2011 年会

大国展宏图，需目极天下，广纳真言。随着“十二五”规划的展开，中国进入了全面建设小康社会的关键时期，也步入深化改革开放、加快转变经济发展方式的攻坚期。为这条发展之路走得更稳健、更顺畅而立圭臬、谋良策，理所当然成为国务院发展研究中心举办的“中国发展高层论坛 2011 年会”最重要的使命。

年会以“经济发展方式转变中的中国”为主题，于 3 月 19 日至 21 日在北京钓鱼台国宾馆隆重举行。中国政府一如既往地派出强大阵容，中共中央政治局常委、国务院副总理李克强出席开幕式并致辞，国务院发展研究中心主任张玉台、国家发展和改革委员会主任张平、商务部部长陈德铭、财政部部长谢旭人、人力资源与社会保障部部长尹蔚民、工业和信息化部部长苗圩到会并发表演讲。摩根大通、西门子、波音、麦肯锡等位列全球各行业翘楚的跨国企业领袖，全球主要经济组织领导人，诺贝尔经济学奖获得者迈克尔·斯宾思、约瑟夫·斯蒂格利茨，吴敬琏、樊纲等中国经济界著名学者，及中国各主要智库负责人悉数与会，围绕年会主题展开了多视角、深层次讨论。

温家宝总理在人民大会堂亲切会见了出席年会的境外代表，同大家进行了长时间坦诚、友好的交谈，再次强调“中国的发展离不开世界，世界的发展也离不开中国”。德·狄维士总裁参加了会见。这是他继 2009、2010 年之后第三次出席该论坛，并在论坛发表了精彩演讲。德总裁长期呼吁美国减少贸易保护壁垒，敦促美国尽快与中国达成投资贸易协定，此次演讲他积极地倡导中美交往应求同存异、商业领袖要发挥积极作用等观点，受到与会嘉宾的高度评价与认可。

由国务院发展研究中心于 2000 年设立的中国发展高层论坛一年一度，是中国政府最高层次的论坛，也是中国政府与国内外企业界、学术界就国家经济社会发展重大问题交流与研讨的重要渠道。

会议期间，德·狄维士总裁还出席了江苏省委省政府主办的“江苏之夜”主题晚宴，与江苏省委书记罗志军等江苏党政领导进行了交流，并接受了江苏电视台专访。论坛结束后，

他又前往湖北武汉进行了为期一天的商务访问，与湖北省委副书记、省长王国生亲切会谈，并探望了公司员工与当地营销伙伴，接受了当地媒体专访。

“中美合作应以人为本”

德·狄维士总裁演讲摘要

非常荣幸能够在这样的平台上和大家进行思想的交流，并就一些主题进行意见的交换。毫无疑问，中国经济不仅在金融危机中顺利存活下来，而且越来越繁荣，已成为世界的一支稳定力量。今天我想就合作这个话题谈谈我的一些看法。

美中交往应求同存异

在这样一个新的合作时代，中美都应该努力寻找彼此的共同之处，而非不同。因为我们都有着共同的目标，譬如努力让我们的人民有更多的收入，过上更好的生活；更高效节约地利用我们共有的自然资源，拥有一个绿色的未来。我们目标一致，也有着不同的利益，但我们要看到共同利益而不只是分歧，唯有如此我们才能更强大。

建议美中建立双边投资保护协定

中国加入世界贸易组织已有 10 年，现在双方已经有非常好的运营基础。WTO 的基础规则不仅基于贸易过程，更提供了终端解决机制。针对当前中国经济，可以想象未来会是一个更开放、拥有更频繁双边贸易的态势。

因此，我要建议美中两国建立一个双边投资的保护协定。一个基于规则的、公平开放、一致透明的协定，将保障双方可以根据规则对彼此的市场进行投资，结成强有力、并最终经得起时间考验的合作伙伴关系。这样，我们过往面临的所有挑战就极有可能迎刃而解，并最终带来共赢结局，我们在中国过去的一些经验已经证明了这一点。

加强民间交流

在美中两国贸易或合作机制的障碍瓦解消融之后,我们要将关注的目光更多地投向人与人之间。我希望大家能够通过谈生意、做事情成为朋友,并建立长远的关系,这对全球发展无疑是非常有益的。我们也希望能以朋友的方式在中国开展业务。

美国希望每年有 10 万名的学生来中国读书,对此我非常支持,这将会使越来越多的美国人了解中国,了解中国对于世界发展的重要性。我儿子现在就已经在中国参加一个夏季培训。因此,不论是从个人还是国家角度,我们应该保证下一代人也建立一种像我们这样真切友好的关系。

全球商业领袖要以身作则

作为商业领袖,我们必须以身作则来建立朋友关系,并应坚持这样的合作精神:不仅仅只是从商业角度去关心对方的市场,更应努力把更多的关注投放在对人的深刻关切之上。

大家都很关注最近日本遭遇的罕见灾难,有可能会有其他国家也不得不承受类似自然灾害所带来的苦难。但重要的是,我们不光要关注灾难对经济的影响,更要关心它对人的影响。如果我们继续坚持以人为本,把人放在第一位,那我们就可以真诚地利用我们的商业机会帮助全球更多的人们。

论坛期间,德·狄维士总裁接受了 CCTV 财经频道专访,其在论坛的演讲被人民网、新华网等主流网站刊发,并被多家媒体转载。

爱上我的店

拥有一个店很容易。只要有一台可以上网的电脑,你就可以有一间“虚拟店铺”;只要有一笔资金,你就可以租一个“实体店铺”……但,经营好一个店,让顾客爱上这家店,却非一时喜好、一笔资金、一间旺铺可以达成。

店,是一间屋;而爱,让一间屋变成一个家。此时此刻,在安利中国,有 252 家店,而

因为有了一份别样的爱，我们亦拥有了 252 个家。今天，我们走进其中的 5 个店铺，随着时间在分分秒秒中感受家的包容和支持。都说爱你没商量，但对安利店铺，爱上它总是有理由。

我们的微笑每天都一样美

第八套广播体操清亮的乐曲响起，青岛店铺的员工以齐整的动作迎来了新的一天。随着最后一节完毕，身体舒展精神饱满的同事们聚拢在一起，晨会开始了，大家认真地聆听店铺主任刘玉毅讲解新的业务信息和工作安排，“皇后锅和雅姿美白产品的促销活动……大家可以告知这两天来购买的顾客接下来会有活动……”

广播体操和例会内容都结束了，晨会也开完了吧？还没有，顾客服务组和收银组的员工们又两两结对交替做起“面部体操”：一人口中含着竹筷子，对着镜子找到并保持幅度和表情最完美的微笑，一人手持小镜子帮助对方不断校正笑容。

练习中，每个人都极纯熟、迅速地展开最佳笑容，为什么还要这样日复一日地演练呢？刘玉毅解释：“微笑服务是我们满分服务标准中最基本的一项，但时刻做好并不那么容易，面对排队等候的顾客，柜台员工经常一坐就是几个小时，笑容不知不觉中可能就僵了，每天做练习就是为了让保持最好的笑容成为像喝水、吃饭一样的本能。”

252 家安利店铺遍布全国，营业时间大多为 9 小时，其中最早 9:00 开业，最晚 19:30 闭店。

苏州店铺我在店铺找到了归属感

时值月末，店铺里的人明显多了起来，发货柜台的朱明春从早上开始就一直忙碌着，他一边仔细地核对顾客的货单，一边看似随意地和顾客聊着：“吴大姐，今天来了，拿这么多货啊！带口袋了吗？我给您找个箱子……天气不错的，坐车来的？骑车的啊？我一会儿帮您绑一下。没事没事，您自己不好拿的……”

小朱一口一个叫着的吴大姐已经是 11 年的“老安利”了，她说自己三天不到店里就不自在：“我从九十年代下岗，就没有单位了，在店铺我找到了归属感。而且店铺里像小朱这样的员工真的和我们贴心的呀！”不多言的小朱听着连珠炮似的夸奖只是憨厚地微笑着，一面用绳子仔细地将纸箱牢牢地捆扎在吴大姐的自行车上。

对于公司提出为顾客提供“超越想象的服务”，在公司 5 年的小朱有着自己的理解：“其实超越也不见得有多伟大，只要在服务的过程中点点滴滴地为顾客着想就能做到，其实这更多

的是对自己的一种超越，而对于顾客来讲，他就会感到我们是一家人、是伙伴。”装箱的盒子、防雨的塑料布都是小朱和同事们在平时上货之后注意留下来的，在顾客提货的时候小朱也养成了多问一句的习惯……而恰是这些不经意的细节，让“超越”成了平常。

2010 年起，公司开展“创造超越顾客想象的服务”案例征集活动，将顾客对服务质量的每一份期许作为前进的动力。2011 年该活动持续进行，期待更多反馈让感动常在。

吃了我的菜，爱上皇后锅

二楼大堂正在上演一场色香味美的皇后锅厨艺分享会。开放式橱柜内侧，身着明丽朝鲜族传统服饰的营销伙伴金阿姨和女儿一个讲解一个操作，“朝鲜族都爱吃江米饺子和鱿鱼米肠，但平时这两样能不能一起蒸呢？当然不能，会窜味儿。用皇后锅就可以了，外圈摆饺子，中间放鱿鱼米肠，一会儿大家尝尝有没有窜味儿……”

台上边做边讲，忙碌而有条理；台下的 20 多位营销伙伴和顾客也忙个不停，有认真做笔记的、有专注拍照的，还有提问请教的……对生活的认真，对幸福滋味的期待，也随着诱人的菜香弥漫着……

经过一番忙碌，八道健康美味的韩式料理一字排开在料理台上，垂涎已久的观众们围上前去逐道品尝，“真的不窜味儿！”、“不用油煎出来的五花肉竟然一点都不油腻！”……人群逐渐散去后，营销伙伴文大姐还在和金阿姨交流。文大姐认真地说：“这些民族特色的菜更难做，平时自己很难掌握，现在学好了，就可以分享给其他伙伴和顾客，相信大家吃了我做的菜也会爱上皇后锅的！”

全国店铺每年举办各种分享、培训活动总计超过 2800 场，参加者超过 58 万人次。

健康测试让我没有理由再找借口

在越秀店铺有一个区域相对独立，环境清雅，这里就是营销伙伴和消费者都非常喜欢的纽崔莱、雅姿体验中心。

咨询员文静刚刚送走了一位顾客，营销伙伴小唐就带着一位已经用安利产品七八年的顾客夏女士接踵而来。虽然是安利产品的忠实用户，也在小唐的服务下了解了很多健康知识，不过，夏女士对自己的身体状况还是很“好奇”。28 道题的健康问卷、人体成分分析、骨密度测试、力量测试等项目之后，一份详尽的报告交到了夏女士的手中。文静针对每一个细项为夏女士进行详细的解读：“整体情况不错，不过上肢的力量稍微弱了一些，需要注意一下

上肢力量的锻炼……”听着分析和建议，夏女士频频点头，其实很多不太健康的生活习惯自己也有意识，但通过健康测试，她充分印证了自己的判断：“在事实面前我没理由再找借口了，一定会调整自己的生活习惯！”将测试报告仔细地收好后，夏女士认真地说。

体验中心也是小唐的最爱之一，虽然在为顾客服务时小唐都会把自己了解的各类健康知识悉心地讲给大家，不过在很多顾客那里，道理明白了，做起来总是有点惰性。但是在经过专业的仪器和咨询员的验证分析后，“眼见为实”的顾客会更了解自己，也更了解为健康未雨绸缪的重要性。在小唐心中，纽崔莱/雅姿体验中心就是自己为顾客服务的有效延伸。

在全国共有 26 个安利生活馆/纽崔莱/雅姿体验中心，全面提升消费体验，引领更多消费者走进精彩安利。

伙伴们对我们像家人一样信任

午休时分，店铺的同事开始抓紧时间轮流吃饭。店铺主任张丽华还是同往常一样在大堂内值班，虽然是午饭时间，顾客还是络绎不绝，看到 3 个收银窗口的队伍在渐渐变长，张丽华立刻回到员工休息室招呼正在吃饭的同事，一个女孩子匆匆将饭扒拉到嘴里，立刻回到了岗位上。新窗口的打开，让顾客队伍一下子缩短，进度明显快了起来。

张丽华继续在大堂的各个区域巡查，这时一位顾客匆匆忙忙地走进店铺，门口的咨询台前围着几位顾客，她犹豫了一下走到大堂中间，似乎不知该到哪里。张丽华马上认出是一位老顾客。“冯姐，您过来啦？”张丽华迎了上去，“您这是办什么业务？”看到张丽华，冯姐立刻放松下来，询问月底店铺促销的事情，张丽华细致地一项一项讲解，然后引导她到柜台办理。在店铺，每天都会有两位值班主任不间断地巡视，及时处理各类情况，而门口的咨询台、自助设备等都是帮助顾客节约时间，提高效率的好帮手。连店铺里的保安都被培养成了“业务咨询员”和“自助查询机讲解员”，主动帮助营销伙伴搞定各类障碍。

快捷细致的服务，换来的是营销伙伴家人一样的信任。张丽华说，家是什么？除了一个房子，有情感才是家。店铺服务就是公司和营销伙伴之间的那个情感纽带，让公司、让店铺变成了营销伙伴和顾客的家，把大家的心留在这里。

公司委托第三方市场研究公司的“神秘顾客”到店铺暗访，以顾客体验形式对服务过程中每个接触点进行量化评价，该项目推行 7 年，全国满分店铺已达 50%。

我们有什么问题都愿意来店铺

午饭过后, 店铺里的人多了起来, 一位年纪较大的营销伙伴一进门就直奔柜台, 正在巡店的刘玉毅主任看到后, 赶快走过来帮老人在叫号机上取了一张号码单, 并耐心地说: “我们改用叫号机排队有段时间了, 您还不习惯吧, 您看就在门边上, 点一下就出来了……”

另一边, 一位叫蕾蕾的年轻营销伙伴翻看着刚刚到店的 4 月《新姿》, 迎面遇上了店铺助理主任韩静, 两人热络地打过招呼, 又一起翻阅、探讨起来: “我们的研发中心有这么多科学家啊……尹恩惠真漂亮、皮肤真好, 我好多朋友都特别喜欢她……”

在营销伙伴眼中, 安利店铺与其他商场、店面一样装潢精美、人来人往, 但不同之处是洋溢在其中的亲切与和谐。高高兴兴领走 20 多本《新姿》的蕾蕾说: “我们有什么问题都愿意来店铺, 像我除了打货, 还会常来领《新姿》、《业务信息速递》、《安利时空》和各种漂亮的海报, 而且带朋友参观店铺有时候真比我说再多还有用; 而像一些上了年纪的伙伴, 他们更是一点小事都愿意来店铺问个明白, 虽然可能只是一句话的事, 但是来到这就觉得安心。”

营销伙伴在店铺可领取《新姿》等 10 余种印刷资料, 可咨询业务、收入、税务等 10 余种不同类型的问题。

公司帮我们走向更大的天地

营销伙伴金阿姨与一位新加入的伙伴和一位优惠顾客一起来到了店铺三楼, 观摩企业文化展板, 在公司 50 周年大事记展板前, 能说一口流利朝语的汉族员工张迎迎双语交替地讲解着, 大家听得津津有味, 还不时赞叹: “这个展板好漂亮啊!” “安利公司不仅产品好, 原来更是一家有基础、有实力的大公司。”

店里此起彼伏的朝语、展示柜中玲珑俏皮的朝鲜族人偶和小摆设、中朝双语的店面招牌、叫号机的双语提示, 连卫生间的洗手池上都贴着双语的“冷水、热水”, 浓浓的民族风情中更加浓厚的是贴心的关照。“在延吉 57%的居民都是朝鲜族, 很多人汉语都不太熟练, 尤其中老年人。”店铺主任王刚说, “店铺在各方面都下足了功夫, 员工构成中有固定的朝鲜族比例, 组织汉族员工学习朝鲜族的语言和文化礼仪, 员工休息室设立朝语学习天地的板报……”对此, 年过六旬的营销伙伴金阿姨感受特别深刻: “一些朝鲜族朋友汉语不是特别好, 刚开始的时候甚至培训、考试都是店铺的员一对一翻译成朝语讲给我们。公司让我们有更多机会走出自己的小圈子, 走向更大的天地。”

公司面向全国店铺员工量身定制阶梯式培训, 迄今已研发 86 门课程, 授课 6300 余场

次, 参训学员 65,000 多人次, 荣获“第四届中国管理学院奖金奖”和“2010 年度中国人才发展最佳创新企业”殊荣, 入选哈佛《商业评论》案例库。

参与体验后, 信心更足了

在这间北京面积最大、设施最全的店铺里, 生活馆和雅姿、纽崔莱测试中心总是宾客盈门。午后时光是更多爱美女士选择出行的时间, 也让店铺生活馆和测试中心忙碌起来。在产品展示柜前, 两位顾客面对琳琅满目的雅姿产品, 这个也想了解, 那个也想知道, 营销伙伴一一细致地介绍着; 雅姿皮肤测试中心里, 咨询员轻柔地用仪器为顾客做着皮肤测试, 电脑显示器上清晰地呈现出皮肤的结构和特点, “您是混合型皮肤, T 区有点油, 两颊偏干……”而最终看着自己敷过面膜明显变得白皙细嫩的半边脸颊, 顾客欧阳小姐的满意溢于言表: “一直听说雅姿产品好, 自己也想加入经营雅姿产品, 今天亲身体会后, 我的信心更足了。”

生活馆的雅姿体验区里, 顾客李小姐正微笑着由营销伙伴帮自己上妆, 满心期待着自己的新形象, 二十分钟后, 一款精致妆容让她更显清纯甜美, 看着镜中的自己李小姐感叹着: “我总觉得自己年纪还轻, 很少化妆, 真不知道自己化妆后是这样的感觉! 以后我也要来这边学学美容和化妆。”

看着满意连连的顾客, 营销伙伴张女士同样开心: “生活馆和测试中心太给力了, 顾客来到这里亲身体验, 是我们的专业和实力最好的证明。”

223 家店铺已通过 ISO9001 认证, 未来一年将达到 237 家。

参与体验后, 信心更足了

太阳西斜, 已经临近闭店, 但仍有很多顾客利用下班时间匆匆赶来, 大堂里还是人头攒动, 所有的员工都在自己的岗位上稳稳地坐着, 一颦一笑, 一问一答间没有丝毫地急迫和不耐。这时, 一声孩童的叫嚷打乱了大堂内有条不紊的节奏。营销伙伴孔女士带着自己的两个孩子急匆匆赶来, 或许是因为不满意放了学没能和小朋友多玩一会, 五岁的大儿子满脸沮丧, 而孔女士抱着一岁多的小女儿, 显然有些招架不住。咨询台前的店铺员工卢姬立刻迎了出来, 孔女士隔三差五就会来店里, 小卢对一家人都相当熟悉, 她走上前拉住小男孩的手。看到小卢, 孔女士一下子开心起来, “小宝交给你了哈, 我赶快去打货……”小卢带着孩子坐到沙发上, 用手挡着眼睛玩起了“藏猫猫”, 一会儿, 原本还是满脸不高兴的孩子就发出了“咯咯”的笑声。孩子童稚的笑声回荡在店铺里, 匆忙的人们都跟着一起笑了起来。

在会心感受这温馨一刻的人中，助理店铺主任卢慧文的笑容格外深厚。在店铺工作了 15 年，像这样的场景几乎每天都在发生着。见面就亲切地喊出各位大哥、大姐的名字；还没掏出卡片，长长地卡号已经输入了计算机；“您家小孙子病好了吗？”“您这个月的业绩不错啊！”……收银、取货间，这样温暖的家常此起彼伏。“与其说我们对顾客负有责任、提供服务，不如说我们是一家人，我们投入的是最真诚的情感。”卢慧文说，这份情谊就是所有坚持背后的原动力。

公司开展季度“服务之星”评选，为店铺员工树立优质服务示范形象。

我们的“热情”从不打烊

虽然店铺大门七点半就已经关闭，但是送走远道赶来的最后两三位顾客，开始闭店后的收尾工作时，时钟已经指向八点了。收银组员工还在仔细结算、清点现金；顾客服务组的四位员工围坐一圈，开起总结会，组长张慧娟听着大家遇到的问题，讲解分析个案，一位组员边听边做着记录，写在工作日志上，以便明天上班的同事第一时间可以了解。

一楼库房里，几个大小伙子在组长李士伟的带领下，做着货品盘点、货架整理和补充工作，诺大一个堆满了货品的库房里，几个人各有分工、有条不紊，半个多小时就把这些看来非常繁重的工作顺利完成了。对于这份看似枯燥而辛劳的工作，在海淀店铺扎根八年的李士伟却不这样认为：“只要有热情，在看似重复劳动的工作中同样可以收获成就感并找到乐趣，现在我可以不用计算器直接心算盘点货品；而用黄色斑马线给库房划分区域、用过期废旧的海报制作磁贴产品标签，这些都是我的小发明，已经在全国很多店铺推广了。”

2010 年全国店铺平均每天接待顾客 10.2 万人次，处理订单 88,000 多笔，一位库管员工每天在库房中往返距离近 10 公里。

“店铺建设是门艺术”

专访安利大中华储运副总裁许绍明

新姿：我们知道店铺在安利有中国特色的多元化经营模式中举足轻重，那么在安利（中国）的经营体系中，店铺扮演了什么样的角色，起着什么样的作用？

许绍明: 随着公司业务的发展, 店铺作为公司经营体系中的重要一环, 已不仅仅是向营销人员及广大顾客出售产品的场所, 它已成为公司对内、对外的一扇窗口, 多角度展示着安利文化, 展现着公司雄厚的实力和良好的企业形象; 它同时也是一座桥梁, 成为公司与广大营销伙伴相互沟通的重要渠道; 在店铺建设中, 我们不断地融入新颖时尚、高科技的设计元素, 让安利店铺看起来更美观, 用起来更人性化, 为广大营销伙伴提供优质服务, 将店铺打造成大家的心灵家园, “到店如到家”。

新姿: 迄今, 我们已在全国开设了 252 家店铺, 每天要处理大量的资金流、货物流和信息流, 并承担各种业务终端的任务, 建设管理这样庞大的全国性服务网络最难的地方在哪里? 我们又是如何应对这样的挑战的?

许绍明: 的确, 安利店铺遍布全国各地, 不同地域的店铺都会有各自的特点。如何确保每家店铺的运作都能做到规范统一, 保证精准的货物供应, 是我们必须面对的挑战。

在货物供应方面, 我们通过开发高效的库存管理系统、增设外仓、优化资源配置模式等措施, 不断整合物流供应链, 缩短补货时间, 提高运作效率, 确保每家店铺供货的及时、准确、稳定。

在店铺建设上, 我们进行科学的选址开发、前瞻性的系统思考、创新的设计, 着力打造功能化、时尚化、人性化的安利店铺形象; 为更好地辅助营销人员开展业务, 我们还着力打造集文化、科技、体验、购物、会议于一体的多功能店铺, 竭尽所能将店铺服务效益最大化。

在店铺管理方面, 我们引入 ISO9001 质量认证体系以确保店铺运作的标准化和流程化, 还建立了店铺营运阶梯式培训体系, 通过技能培训和管理研讨, 推动营运团队的人才培养。

新姿: 近年来店铺业务种类不断拓展, 有的店铺建起了纽崔莱/雅姿体验中心或安利生活馆, 有的店铺开设了雅姿专柜, 2011 年起公司还开始试点迷你店铺, 这些举措都是基于怎样的考虑?

许绍明: 推出这些举措, 目的就是为了帮助广大消费者有更多渠道了解和体验公司产品, 强化品牌形象, 助力营销伙伴的事业发展。2011 年, 公司在二、三线市场将进一步增开新店铺, 同时, 为了进一步深挖市场, 公司还在上海开始试点小型分店。这些被大家亲切地叫做“迷你店铺”的小型分店会开在交通便利的繁华地段, 为广大顾客提供一个更方便购买安利产品的渠道, 也是品牌建设一个很好的帮助。

新姿：未来，安利店铺的发展规划是怎样的？

许绍明：随着业务拓展趋势，公司开设新店铺的步伐不会停止。同时，公司还将着力升级改造原有店铺。在新一代店铺中，不仅会有更先进、更人性化的设备，部分店铺还加入体验中心、安利文化廊等元素，为广大顾客提供更便捷的服务和新的体验。

我从事物流工作 33 年，在我看来，店铺建设就是门艺术，每一个店铺的情况都不一样，地段、面积、内部结构，还有消防等等问题，要考虑的因素很多。在设计的时候也会放入很多的元素，甚至每一根柱子设计都是不一样的。我曾经和同事开玩笑说，寻找一间理想的店铺比找合适的男/女朋友更困难。我们力求让店铺带给顾客视觉、听觉、触觉上的美好感受，让他们爱上我们的产品，爱上安利的文化。

新姿：最后想问您个人一个问题。对于这 200 多家店铺您是如数家珍，那能告诉我们您爱安利店铺的理由吗？

许绍明：大方时尚、环境舒适的安利店铺，不但能为营销伙伴的业务办理提供舒适的环境，更营造出家的舒适、便利和温馨。每当走进我们的店铺，我也会与所有的营销伙伴一样，顿觉温馨温暖，有种回家的感觉。

店铺工作非常琐碎、辛苦，营运工作的顺利开展有赖于每一位爱岗敬业、业务精良的店铺员工。大家在一起并肩作战、同甘共苦，像一家人。因此我爱每一位可敬的营运员工，我爱安利店铺。

安利店铺从十几年前的几家，发展到今天 200 多家，中间经历了许许多多难忘的故事，一代又一代的店铺与公司风雨同舟，见证了公司的崛起与辉煌。每一间店铺的建立及运作，都倾注了我们整个营运团队太多的深情、经历了太多的成长，收获了太多的精彩回忆，我爱安利店铺。

动力新干线 健康走中国

你看过电影《变形金刚》吗？——忠勇的擎天柱、狡悍的南霸天。如果你的答案是“没有”，那么，你将遗憾地被归入“奥特曼”的行列。那你见过真的“变形金刚”吗？——短

短 6 分钟内, 一辆 15 吨重的箱式卡车变身为一间现代化的健康体验中心。如果你的答案是“有”, 那么恭喜你将被列入“健康达人”行列。

正义与力量化身的汽车人不可能出现在我们身边, 但这个健康和时尚化身的“变形金刚”却可能随时出现在你身边。2011 年 1 月, 这辆白绿相间的大型房车已从春城昆明出发, 由南向北开始在全国 31 个城市之间穿梭, 承载着专业的健康检测和健康知识, 帮助向往健康的人们真正了解自身。它, 就是纽崔莱动力新干线, 一座巡游于江南塞北的移动式健康体验中心。从 2009 年 10 月纽崔莱 75 周年庆典时推出起, 人们更愿意称它为“纽崔莱变形金刚”, 与荧屏上的铁胆正义不同, 纽崔莱“变形金刚”带来的将是每一个现代人都无比重视的健康与活力。

纽崔莱动力新干线票务指南

凡一次性购买纽崔莱产品满 4000 元以上, 即可参加动力新干线三项健康测试(人体成分测试、骨密度测试、动脉健康测试)。

凡一次性购买纽崔莱产品满 2800 元以上, 即可参加动力新干线两项健康测试(人体成分测试、骨密度测试)。

关于健康, 你可能不知道的事

健康是什么? 这真是一个既简单又复杂的问题。说到底, 健康是一种多维状态, 不仅是没有疾病和虚弱现象, 而且是一种躯体上、心理上和社会适应方面的完好状态。热爱生命的你, 关于健康, 可能还有哪些被忽略的盲区呢?

人体成分测试: 窈窕淑女也“肥胖”?

爱美的外企白领刘小姐深知“肥从口起”, 平时十分注意节制饮食, 生怕有一点点赘肉穿不上那些精致的服饰。然而, 纽崔莱动力新干线人体成分测试仪的检测结果, 却让一向以苗条自傲的她大跌眼镜, 原来自己虽然体重偏低, 但脂肪含量却偏高, 属于低肌肉型肥胖者。

分析: 肌肉中含有大量的蛋白质, 蛋白质的匮乏意味着四肢的肌肉及形成脏器的主要原料不足。四肢肌肉不足意味着体质羸弱, 精力缺乏; 而脏器蛋白质不足更有可能令器官失去活力, 从而导致一些慢性疾病的发生。

对策: 合理的肌肉与脂肪比例是健康的基石。科学饮食、适当锻炼, 规律生活, 健康才最美!

测试告诉您: 蛋白质是否充分, 肌肉量是否达标; 是否超重或肥胖, 以及肥胖状况; 无机物是否偏低, 有无骨量不足的可能; 是否有水肿的倾向; 四肢及躯干的发达程度, 是否属于瘦弱或不均衡的体型。

建议测试人群: 18 岁以上成年人。因未成年人的各种身体成分(如肌肉、骨骼等)存在较大变化, 对该阶段相关数据进行分析意义不大。

骨密度测试: 青年学子骨质疏松?

小刚(化名) 20 岁了, 却为自己个子苦恼着。由于身材矮小, 他看上去比大学同学还小, 眼看着别的同龄男生都成了熊腰虎背的大小伙, 小刚爸爸心急如焚。纽崔莱动力新干线骨密度测试显示, 小刚的骨密度偏低, 表现为骨质疏松的倾向。爸爸对此大惑不解, 骨质疏松不是中老年人的专利吗? 怎么跑到才 20 岁的大小伙身上了?

分析: 骨骼的成长需要大量钙质, 钙不仅来源于丰富多样的饮食, 而且需要皮肤接触阳光后, 通过光合作用在人体内合成维生素 D 来促进钙吸收。小刚爱宅在宿舍和家里上网打游戏, 不喜欢参加运动, 食量也不大, 容易造成钙和蛋白质的摄入不足, 以及维生素 D 的缺乏。长此以往, 不仅严重影响青春后期骨骼的进一步发育, 也会导致青年人在 30 余岁骨峰值到来前, 不能获得足够致密的骨密度。

对策: 营养丰富、阳光充分、合理锻炼才能练就一身“铁骨铮铮”。此外, 定期检测骨密度, 防患于未然。

测试告诉您: 骨密度正常还是偏低; 骨密度偏低的程度——骨量减少、轻度骨质疏松、中度骨质疏松、重度骨质疏松; 与同龄人相比的骨折风险率评估。

建议测试人群: 30 岁以上的女性、有吸烟习惯者、中老年人、20-30 岁青年。

动脉健康测试: 40 岁的人, 60 岁的心脏?

周先生 42 岁, 是一位杂志主编, 应酬多, 抽烟熬夜审稿更是家常便饭。最近两年, 周先生感觉越来越容易劳累, 活动稍微多一点, 就有胸闷、胸痛的症状。本以为只是工作忙累, 歇歇就好, 但动脉状况分析的结果让他吃惊不小。测试结果显示他的血管硬度偏高, 有堵塞

的倾向，近乎 60 岁老人的血管状况，后果堪忧。

分析：目前，我国心脑血管疾病患者已经超过 2.7 亿人，每年近 300 万人死于心脑血管疾病，占我国每年总死亡病因的 51%。心脑血管疾病已经被称为“隐性杀手”。

对策：少吃红肉、时有海鱼、多吃豆类，“低脂、低盐、低糖”三低饮食、足量蔬果、针对性食疗。

测试告诉您：血压值、心率数；是否有动脉钙化的可能；左右侧大血管的硬度；左右下肢动脉堵塞的可能性及程度；10 年内心脑血管疾病危险率的评估。

建议测试人群：有心脑血管疾病家族史者、长期吸烟、高脂饮食、缺乏运动等心脑血管疾病高危因素者，35-80 岁人群。

健康和快乐，跟我出发

套用一句经典对白：**21 世纪，什么最宝贵？——健康！**如果有一天荧幕中的“变形金刚”真的来捍卫人类，也需要在其身上加装一项“健康功能”吧。承载着如此宝贵的使命，纽崔莱“变形金刚”的旅程也成为一段健康之旅，在这一路风景，一路健康的背后，有着太多的故事，和健康做伴，携快乐出发。

活动策划 丁航：

中国版“世界上最好的工作”

2009 年，澳大利亚旅游胜地大堡礁面向全球招聘看护人，号称是“世界上最好的工作”。在我看来，照料纽崔莱动力新干线，就是中国版“世界最好的工作”。从春城昆明出发，我们会走遍中国的四面八方，每个城市都是 6 天时间的深度接触，而且是在做这样一份把健康传递给每一个人的好事，还有什么比这样一份工作更爽呢？

接待员 杜广松：

一天接待 400 人也顺顺当当

在“变形金刚”上，我们每天接待的人数平均为 400 人。这么多人，会不会很拥挤呢？一点也不！因为“变形金刚”周围有得玩（游戏区、探险区），有得看（纽崔莱健康视频），有得喝（蛋白质粉饮料），有得学（知识区），再通过科学的人群疏导，所以我在接待过程中

没有遇到过一次冲突，甚至连红脸都没有过！

测试员 周焕妮：

“爷爷奶奶”跟我来

我负责骨密度测试。有些老人家看到结果很紧张，一个劲地问我要不要紧。这种感觉，常让我想到自己的爷爷奶奶。所以，每当这时候我都会耐心解释，就像宽慰自己的长辈一样。这是一件让我感觉很光荣，也很有使命感的工作，因为感觉自己正在帮助大家了解自己的身体状况，让生活更美好。

健康讲师 陈彩霞：

一人一份翔实的测试报告

很高兴成为纽崔莱动力新干线的健康讲师，这是一件很棒的事情！上车检测之后，每个人都会拿到一份翔实的检测报告，我们据此对测试者的饮食结构、运动方式、日常生活习惯提出合理化建议，让健康的人更健康，让亚健康者回归健康。看到上车的人乘兴而来，满意而去，我们特别受鼓舞，更对健康的事业乐在其中。

司机 尹碧勇：

我运载的是“健康”

我 42 岁，驾龄 12 年，开过小车，也开过大货。驾驶“变形金刚”，是我驾驶生涯里最有意义的一段经历。从 09 年开始，至今已经到达 20 多个城市，行程 2 万多公里。因为仪器昂贵，路况复杂，天气多变，行车需要格外小心谨慎。虽然并不容易，但是我特别开心，因为我运载的不是别的，而是健康。把健康送到全国，我相信自己做的是一件功德无量的好事。

“健步行”正流行

在晨曦初照的城市公园，在空气清新的郊外小径，如果你发现手持两支“滑雪杖”大步行走的人们，请不要惊讶，这不是哪两个运动项目的混搭，也不是你身边朋友的新发明，而是当今国际上非常流行的健身运动——越野行走。

2010 年, 一向行走在健康前沿的安利纽崔莱率先利用了这一新兴运动, 在北京和深圳创办了安利纽崔莱健步行活动, 上万名行者在持手杖健步行走间, 感受着心灵与身体的愉悦。在人人言必及“健康”的今天, 与其临渊羡鱼, 未若一起加入进来吧, 做一个时尚、快乐的健步行者!

扫盲区

健步行不是普通的走路, 需要你花点时间来了解

历史起源

走路是人的本能, 与走路相关的运动早在远古时代便有所记载, 但是健步行却是这门古老运动中最新颖的一种。健步行起源于 20 世纪末风靡欧洲的越野行走, 越野行走的灵感来自滑雪运动, 是运动员夏季训练的方法。1997 年芬兰体育科学研究所和户外运动协会率先把滑雪杖改制成适合步行和登山的手杖, 通过使用手杖让四肢同时参与运动。由于简单易行, 健身效果显著, 越野行走很快风靡北欧, 成为世界上发展最快的大众娱乐健身项目, 甚至成为欧洲很多国家普通人的生活方式。

2005 年, 中国国家体育总局、国家体育研究所与国际越野行走协会合作, 正式在中国推广越野行走运动。2010 年, 安利纽崔莱利用这新兴运动搭建了一个全新全民健身平台“安利纽崔莱健步行”, 并在北京和深圳两大城市试点开展。活动在两地开展一个多月时间, 即吸引上万人次踊跃参与。

装备区

如果你确定成为一名“健步行”者, 那么有必要事先准备好如下装备:

一副轻便、坚韧的健走手杖 (必选): 这是从事越野行走不可缺少的装备。健走手杖对杆体形状、手柄、防滑减震头等都做了新的设计, 其目的就是要完成越野行走的技术动作, 达到良好的健身效果。健走手杖有可调节和固定长度两种, 一般高度为人身高的 70% 为最佳。

一双合脚的运动鞋 (必选): 鞋要软硬适中、轻便、有弹性, 具备减震性能。

一套透气、吸汗的衣服 (可选): 以合体的莱卡运动服为宜, 切记不要穿肥大的衣服, 它会影响运动的幅度和速度, 无形中增加危险系数。

计步器、心率表 (可选)

水壶、太阳镜、防晒品等（可选）

营养区

健步行是一项相对持续性体力消耗的运动，需要适当和及时补充营养。

水：如果一次运动持续时间长，天气较热，流汗多，可在水中适当加点盐和糖。喝水要分次、小口地喝，否则会增添肠胃、心脏负担。

食物：适宜在运动前 2 小时左右，适当进食米、面、土豆、山药、蛋类、乳类等易消化，且富含复合碳水化合物及蛋白质的食物。此外，人在运动后，应多食用牛奶、豆制品、蔬菜水果等碱性食物，有助于缓解疲劳。

营养素：维生素 C 和维生素 E 具有抗氧化作用，有助于运动后的恢复；B 族维生素，如 B1、B2、B6 等密切参与能量释放，在维持正常神经、消化系统和心肌功能等方面有重要意义。钙、镁可影响运动功能的发挥，一旦缺乏可能出现腿部抽筋、心率失常等不良反应；另外，运动时人体对铁、锌的需要会相对增多，可注意适当补充这些营养素。

健康区

健步行看似简单的行走，却有着不可小觑的健身效果，与普通行走、跑步等其它相关运动相比，它的运动优势主要有以下几方面：

更充分的运动

健步行利用两根手杖能让四肢同时运动，调动全身 70% 的肌肉，解决了步行健身运动上肢运动不足和运动强度低的问题。科学研究证明，越野行走与普通行走相比，心率提高 5~17 次/分钟，热量消耗平均增加 20%，能量消耗增加可达到 46%。基于种种健康益处，目前世界心脏联盟，中国医师协会心血管分会也把该运动作为预防和治疗心血管疾病运动疗法的首选运动方式。

更少的伤害

健步行运动中，人体由两点支撑变为四点支撑，特别是山路行走有效地减轻了腰椎及膝关节的压力，减少了关节磨损，避免了传统登山对膝关节的伤害。对预防骨关节病，延缓骨骼的衰老作用明显。

更持久的运动

健步行通过手杖的使用,令行走更轻松。另外,健步行通常选择风景优美的地方,可以陶冶情操,适合三五成群,呼朋唤友。对于扩大人际交流,增进友谊,可谓适宜的选择。

医学之父希波克拉底指出,“健步行走是人类最好的医药”。的确,在大自然中行走,强身健体之外,更是一种新的生活方式。请相信,健步行改变的绝不仅仅是你的身体!

2011年,纽崔莱健步行活动将陆续在更多城市开展,让更多人参与到这项时尚、新颖的运动中,敬请关注。

ARTISTRY 代言人尹恩惠:“完美小姐”多面风情

尹恩惠,她是多部风靡亚洲的高收视韩剧女主角——

《宫》中娇憨可爱的皇太子妃、《咖啡王子一号店》中女扮男装的坚强店员、

《拜托小姐》中傲慢而又义气的富家千金;

她是曾获得有韩国“奥斯卡”之称的“百想艺术大赏”最佳电视剧女演员奖的韩剧女王;

她是穿着打扮、一举一动都被韩国年轻人争相效仿的时尚风向标;

她还是会画油画、会设计首饰、拥有自己经纪公司的全能女强人;

如今,她有了另一个身份——雅姿代言人。

“完美小姐”多面风情,哪一面最动你的心?

Tips 尹恩惠化妆包中的秘密

光、透、亮、白,无疑是亚洲女性渴望拥有的梦想肌肤。生活在镁光灯下,人气明星尹恩惠的美白功课比常人面临更多挑战:保湿、对抗光线、疲劳,一个都不能马虎。虽然尹恩惠说自己的化妆包很简单,我们还是好奇地一窥究竟:雅姿美白精华液和美白保湿面膜原来就是尹恩惠的救场秘诀。

坚强：要帅气地演下去

尹恩惠在初中三年级就被星探发掘走上了演艺之路，早在少女组合“Baby V.O.X”时代，她就出了名的拼命，经常带着胃痛上台载歌载舞。年少出道的她一路走来认定唯有努力才能面对一切的质疑与否定。

从歌手转型，第一次演戏就担纲《宫》的女主角，各种质疑四起。韩国电视剧是一边拍一边播，是否可以播下去，收视率说了算，竞争的残酷赤裸裸。但尹恩惠的回应却是：

质疑的声音不会让我大哭一场，而是给了我一种动力，让我相信拼命努力一定会做得更好。

坚强努力的结果就是她所主演的韩剧部部叫好叫座，她所饰演的角色性格迥异却又个个出彩，最终被韩国演艺界和观众视为由歌手转型为演员最成功的艺人之一。“我做歌手六年，做演员六年。虽然演员生涯难免有些艰辛，但也充满魅力。”尹恩惠未必真的忘记了个中曲折，不过千帆过尽后，云淡风轻是对曾经所有的不服输最好的回应。

柔弱：有时会缺乏信心

在常人眼中，明星都是光环耀眼、自信满满，像尹恩惠这样少时便被星探相中的姑娘，简直应该是天生丽质的范本。但她却认真地说：“我总是在想自己还有很多不足呢，身材、相貌、实力……都欠缺。真要说起来，是命运之神如此眷顾我，让我总能遇到好的编剧、好的导演和好的作品。”

时常，荧幕上光彩照人的尹恩惠却不太自信。练吉他时，原本发布的练习视频，想一想又不自信地删掉。和人搭戏，也是慢热类型，连粉丝都急得发问：“他们为什么没成为朋友？”可一旦交了心，她就会全心全意地对对方好，同行、粉丝、朋友，都是如此。

我和许多人一样，会有认生、不够活泼的烦恼。但演艺界是会遇到更多人情世故的地方，所以我不可以不坚强。

坚强是壳，柔弱是心，或许正是这样的刚柔并济让尹恩惠拥有了一份独特的吸引力，让人不能不爱。

真实：感性优雅女人味

电视剧里尹恩惠以形象多变见长，她的明媚与帅气，她的娇嗔与愠怒，都让人信以为真，但真实生活中的尹恩惠到底如何呢？她这样定位自己：

我并不是像电视剧里那样很男孩子气，我挺有女人味的。

今天的她的确举手投足中都有着掩不住的优雅女人味。天秤座、O型血的尹恩惠，自然非常爱美。刚出道时，她狠命减肥减到晕倒，最后靠蛋白质法减肥成功；护肤保养孜孜不倦，卸妆、美白、保湿一步不能少；引领着时尚，却保持着对自己的绝对了解，对不适合自己的服饰绝不因流行而动心，也因此成为街拍效果最好的韩星之一。前一阵在纽约时装周上，她的亮相也颇让人惊喜，被问起印象最深的是是什么，她却给了出人意料的答案：纽约的香气。细腻的感受力让人们不得不对这个看起来娇媚的明星多了一份欣赏。拍完《咖啡王子一号店》后，尹恩惠重新拾起了一直钟爱的绘画，虽然她谦虚地说“没有受过专门训练，只是随便画画。”但在尹恩惠的抽象画里，人们可以感受到她心中温暖的感觉，用画作触及心境、抒发心情，亦是尹恩惠领悟人生、领略演艺之美的另一种表达。

惠言慧语

Q1 听说你曾经犹豫过到底应该学画画还是进演艺圈？

尹恩惠：是的，小时候一直都喜欢画画，虽然家里的经济情况不是很好，没有多余的钱去专业学画，但我的画还得过奖。虽然放下了画笔步入演艺界，但绘画从未离开过我的生活，现在心情郁闷或是很开心的时候，都会拿起画笔。

Q2 《宫》、《葡萄园里那小伙》、《咖啡王子一号店》、《拜托小姐》每一部电视剧都让你人气不断攀升，你自己最看重哪一部戏、哪一个角色呢？

尹恩惠：就我自己而言，我更看中《咖啡王子一号店》。拿到剧本之后，只看了几页我就爱上了，对自己要演的角色充满期待。恩灿是一个女扮男装的可爱小女生，为了演好“假小子”，我仔细观察了不同年龄段的男孩子，对他们的语言、行为、表情都认真揣摩。记得拍摄第一集的时候，本来已经做好了造型，但是我觉得头发太蓬松就立即重新洗头，并且只擦了一点乳液，素颜站在镜头前。应该说从这部戏之后，更多人开始认可我的演技了。

Q3 听说你一直对服装和珠宝设计有兴趣，而且已有一些自己的作品？

尹恩惠：我并不只是局限于衣服和珠宝设计，而是非常喜欢手工的东西，很喜欢亲手制作项链、耳环、钥匙链、手机链等饰品送给朋友，我也常常买些设计相关的书籍来看。之前有朋友问我想不想设计一些饰品进行大众化的生产销售，但我喜欢做的是那种纯手工的比较精良的饰品。

Q4 如果给未来的自己定个目标，你怎么规划？

尹恩惠：我希望能够更多地实现自己的想法，通过尝试不同类型的角色，了解自己的不足，让自己不断进步，即使失败了也不要紧。我不会去在意别人的眼光，更想呈现给观众不同的面貌。所以现在会花更多时间选择作品。

Q5 你的皮肤那么好，有什么保养秘诀吗？

尹恩惠：我觉得气候、饮食和化妆是一部分原因，保持好的心情也十分重要，但最重要的还是要选对适合自己的护肤品。我对护肤品很挑剔，注重口碑和产品的科技内涵，像雅姿的美白系列，因为有 8 重光感亮白科技，让我很有信赖感，我喜欢自己不断变得更白润有光彩的感觉。

本文部分资料来自 2011 年 4 月 5 日《伊周》、2011 年 3 月 31 日《北京青年周刊》。

学习是我们的盐

不久前，日本核污染危机引发了遍及中国的一场“食盐危机”。尽管这场危机很荒诞，却让我们一睹盐的力量，它是如此平凡，却又如此珍贵。

在安利，也有一种东西如盐一样被大家珍重，那便是学习。自助者天助，安利人坚信唯有学习才能提升自我，抵达成功的彼岸。在本文的五位主人公看来，学习，不仅是他们人生中不可或缺的盐，某种程度上还是他们加入安利的理由。

杨建华：学习是生活必需品

我从小开始学习绘画直到美术学院，毕业后的工作是为电视电影做幕后造型设计，这些经历使我在成为安利的美容顾问之前曾经自信满满。

但是真正进入安利之后，却发现“美丽”并不是那么容易。记得第一次站在台上，原本预留给我一个小时的时间，我却只讲了二十多分钟就“辞穷”了，很多概念上也讲得一塌糊涂。当时我的尴尬可想而知。好在伙伴们还是把鼓励的掌声送给了我，才使我没有完全丧失勇气。

从台上下来之后，我进行了反思，也开始明白“书到用时方恨少”。我把身上的自满收起来，开始去学习历练，参加了安利的很多课程，随着时间的推移，自信又回到了我的身上。

正在我想要验证一下学习效果的时候，我有幸参加了被称为“安利大学”的 ACTI 的专才助航培训。那是整整 7 天的封闭式训练，在这里，我又被“上了一课”。在这个课堂里，公司的讲师坐在下面不断地指出你的毛病，从上台走路的姿势、语音语调、手势和动作等，这些都是平时容易忽略的，但却起着很重要的作用。本来自觉能滔滔不绝的我，却又成了吞吞吐吐……经过这次磨练，当我再做分享的时候，沉稳取代了自满，也更加知道如何把大家想要的东西表达出来，怎样才能让他们受到启发和帮助。现在，我的分享受到不少伙伴的欢迎，但是在我心中，我永远只是“安利大学”的一名学生，学无止境，我希望自己永远没有毕业。

在安利，学习是一种常态。公司为我们提供了很好的学习平台。但是，“师傅领进门，修行在个人”，学习是一个拒绝满足、不断攀登的过程。当我们将学习变成生活的必需品，融入生活的点点滴滴，每天的生活就都会有进步，每天都在朝着理想前进。

杨建华

正在看的书：《零极限》

这本书让我收获包容，找到每个人的闪光点。

崔润顺：在内心种一个花园

我从小有个梦想就是能够环游世界，希望能用开阔的眼界来充实内心。当时觉得作为女

孩子,好像做空姐最能实现这个愿望,所以大学毕业后我就去当了一名空姐。虽然可以坐着免费的飞机满世界跑,但留给自己的时间不多。我感觉自己路越走越远,内心却在原地踏步。

人生最大的喜悦莫过于心智的成长,当你发现今天比昨天进步的时候是最开心的,在安利这个环境里,我时时刻刻能感受到自己的进步。有这样一句话:抓蜜蜂会很累,但如果你种了一个花园,蜜蜂自己会飞过来。当你不断提升自己、武装自己的时候,想要的结果自然会来。有感于这句话的启发,我开始利用一切机会提升自己,把学习放在第一位。

我觉得学习不仅是参加某一堂课某个培训班,只要心存谦卑受教的态度,在生活当中每一件事每一个人也都可以让我们学到很多。而且,我还会把参加过的所有的课程都录下来,利用开车、吃饭或者化妆的时间反复听,这样就能够更有效的利用闲暇时间来提升自己。我希望自己能够快速成长,只有我做的更好的时候,才能更多的帮助他人。

就像我们安利大学的校训“励学兴业、修德致远”一样,不断学习、把学习作为一种基本精神、终生学习、与时俱进,才能达到“兴业”的目的;自律自觉、珍爱名声、不断提升自己,才能让自己成为一个德高望重的人,这样身边的人才更喜欢与我们共事和分享。带着这份憧憬和向往,有一天我也终于走进了 ACTI,穿着新校服,带着胸牌,和既是伙伴又是同学的大家在一起,这一切又让我找到了重归校园的美好感觉。

我把自己变成一块儿海绵,扔进了学习的海洋里。吸收的越多,能够释放出来的也越多。如今,我的朋友都会觉得我的变化很大。以前在他们眼里我可能就是一个天真的小女孩,但是现在觉得我多了几分成熟与智慧。英雄不言,本色生威,当你不断的充实自己内在的时候,你所散发出来的气场就会不一样。

崔润顺

正在看的书:《自助者天助》

成功者的故事让我明确了人生努力的方向,也有了放大梦想的勇气。

周丽鑫: 学习让我变得更成熟

说起来,我的外表很具“迷惑性”,看上去成熟稳重的我,实际年龄并不那么大,熟识我的伙伴们会经常打趣,说我“长得很着急”。在一般人看来,被人说“老”了,可能会很生气,但是我却不以为意,因为我知道,这是大伙儿对我的一种肯定。

记得刚刚加入安利时，我的经典装束是：扎两个小辫儿，别个发卡，身着泡泡裙，脚蹬小粉鞋，完完全全是一个小公主的形象。虽然后来也开始用职业套装打扮自己，但是别人却总说这身打扮与我不符。而哭鼻子也是常有的事儿，总觉得身边的人不能理解自己，心里很委屈。

因为家里经济条件的限制，学习成绩不错的我，错过了走进大学校门的机会。这一直是我心底的一个遗憾。大学教育的缺失，也让我失去了在很多方面提高的机会。无知者无畏，幼稚的话语当然给人的感觉就是不成熟的心智。安利正是把我这颗幼苗变得成熟的土壤，而 ACTI 就是我最急需的养分。从情商管理到个人修养，安利在对我做着全方位的改变。

正所谓“相由心生”，随着知识的积累、眼界的拓宽，慢慢的，我的成熟稳重劲儿就上来了，不是从穿着上，而是从眼神就可以看得出来，伙伴与我在一起会觉得有安全感，顾客也很信任我。曾经有一个顾客，孩子与我同龄，以前我每次与她见面，明显感觉到她对我就像对待一个孩子一样嘘寒问暖；但是渐渐的，她对我的态度开始不一样，在她眼里我可能不再是孩子而更像朋友，家里有什么问题会与我分享，也会向我征求一些意见。

客户和伙伴态度的转变让我体会到，要想获得信赖，一个成熟的内心是必不可少的，而学习会帮你把内心填满。

周丽鑫

正在看的书：《毛泽东自传》

伟人之所以不凡，更来自超乎寻常的学习力。

连敏： 学习是前进的推动力

你会什么？你在做什么？你会得到什么？这是我在初接触安利时一个老师问我的三个问题。当时我还是一名普通的摩托车修理工，我对这三个问题的回答就是：我会修车，我正在修车。最后一个问题，我遗憾地发现自己回答不上。思量再三，我选择加入安利，开始了新的人生旅途。

创业就像开车远行，成功是我们的目的地，而学习是一个不断给我们的爱车加油的过程。幸运的是，安利在沿途为我们准备了很多“加油站”，ACTI 就是其中之一。这个加油站不仅给我们燃料，还会给我们提供润滑和保养。

在安利的大家庭中，与伙伴的协作是非常重要的内容，在成为营销总监之后，我参加了 ACTI 一次名为“冲破迷雾”的拓展活动。学员们被分成几个小组，每个小组有一个组长，组员们要在组长的带领下穿越障碍。乍一听好像没什么困难，但这个活动的特别之处在于，除了组长之外，其他的组员全部都要被蒙住眼睛跟着组长走，组长就是大家的“眼睛”。但组长不能说话，只被允许发出一些声音，比如大家约定上台阶的时候就发出猫叫的声音，下台阶的时候就发出狗叫的声音。组员们必须对组长充分信任，而组长必须有足够的责任心，否则队伍就没有办法顺利前进。那一次，大家感触都很深，互相信任，统一行动，才能最快的到达终点。

学习是一个不断累积的过程，并不一定听了一次课马上就有改变，只有持续不断的“加油”，你才能渐行渐远。

连敏

正在看的书：《读者》

就像一个一直陪伴在身边的好朋友，让我收获自信与诚实、勇气与热情。

么勇：学习让我保持年轻态

大多数人步入中年之后，为生活所累，学习基本上抛之脑后了。我曾经也是一样，家庭、工作两头儿忙，对于学习这件事，没时间也没心思，这样的后果就是信息闭塞。

有一次，我跟顾客聊起了空气净化器。在我的概念里，这东西无非就是给我们换取健康清新的空气，哪里还懂得什么静电式、化学式、负离子式？虽然公司在各地的培训课程很多，但是因为家里有老人孩子，我很少主动参加。后来我发现，在 ACTI 的教育网上，我想知道的网上全都有，不用出家门也能学习。就拿空气净化器来说吧，它的所有知识都分门别类，说的无比详细。从那之后，我这个初中都没毕业的老太太，也玩起了时髦——下定决心学习上网。没有基础，我就让儿子手把手的教，这个键是干什么的，那个键是怎么回事儿，渐渐的也敢自己鼓捣了，每天泡在网上的时间总有二三个小时。除了上教育网，我还学会使用网络搜索，查询自己需要的资料，知识面也越来越宽。

网络真是一个新世界。看得多了，新鲜的事物接触多了，不知不觉间整个人的心态也年轻了，对年轻一代也多了许多宽容与理解。孩子们再说一些新新提议时，我不再大惊小怪，

而是兴致勃勃地“出谋划策”。令我骄傲的是，孩子们对我的评价都是“不落伍”。

人总有衰老的一天，自然规律是无法抗拒的，但是与生理上的衰老相比，心理上的“未老先衰”更可怕。与安利相伴十年，我一直在与岁月做着加减法。我从不害怕年龄的增加，因为我有一颗“年轻的心”，它让我从无衰老之态，反而愈显朝气蓬勃，这不能不说是学习的功劳。

么勇

正在看的书：《与人共赢的 25 个关键》

这本书提供了与人建立美妙关系的具体步骤，让人释放出超凡的魅力。

记者手记：

曾经，爱因斯坦对智慧作出这样的诠释：智慧并不等同于学历，而是来自对知识终生不懈的追求。在今天这个信仰缺失的时代，与其愤世嫉俗或者随波逐流，未若用学习来充实内心，用学习来改造生活，苟日新，日日新。这样的人生，不失为一种智慧。

你的身体“环保”吗？

21 世纪最 IN 的词是什么？当然非“环保”莫属！

的确。大工业时代物质文明的迅猛发展，为地球带来各种各样的“污染”——污水、化肥、农药、食品安全、辐射隐患……如果你正在为地球环境忧心忡忡，那么你是否知道，自己的身体也可能已被“污染”，过多的自由基及有毒物质正在日益堆积，吞噬着我们的健康？

保护环境，关注健康，一起来学习身体“环保”的三大必修课：

“三大基石”增强体质

“三大防卫”抗自由基

膳食纤维 额外好帮手

“三大基石”调节免疫，增强体质

蛋白质、维生素与矿物质 被称为人体健康的“三大基石”。其中，人们日常饮食中肉类禽蛋类和大豆类食物提供的蛋白质是构成人体自身抵抗力的主要成分，支持着白细胞、淋巴细胞的组成和作用发挥。如果人体内蛋白质不足，就会造成免疫系统功能减弱，对有害微生物的抵抗力下降，容易感染不适。

维生素和矿物质多见于新鲜水果蔬菜中，对于免疫调节也有着重要的作用。比如，B 族维生素、维生素 C、E 和铜、锌、锰、硒等多种维生素和矿物质都有助于调节免疫细胞的数量和活力，提高身体应对外界有害微生物侵袭的能力。

“三大防卫”对抗自由基

大家都知道体内自由基过多或清除过慢会破坏健康细胞并加速机体衰老的进程，在人们经常食用的蔬菜水果中，**维生素 C、E 和类胡萝卜素** 是对付体内自由基的三大卫士。

维生素 C 能在细胞内部的液体和血液里流动，可与自由基直接反应，清除自由基，保护人体免受自由基的伤害，还可增强人体免疫能力及促进铁吸收；

维生素 E 可防止体内维生素 A、维生素 C 和脂质氧化，保护细胞膜免受氧化损伤，维持细胞膜的完整性，亦可帮助维持皮肤健康；

类胡萝卜素主要是防止自由基对机体的过氧化损伤，帮助延缓衰老，还能通过其抗氧化功能帮助维持遗传物质的稳定性，有效防止细胞突变的发生。

膳食纤维“额外”好帮手

膳食纤维 是一种不能被人体消化的碳水化合物，被誉为“人类的第七营养素”。人体主要通过进食粗粮、蔬菜、水果等来满足需要。足够膳食纤维的摄入，有助于减少体内毒素累积的不良状态，轻松帮助排便，同样有益体内“环保”。

环保，绝不仅仅只是一种地球行动，更是崭新的生活方式甚至精神状态。就让我们用营养来武装自己的身体，让环保健康的清新气息，由内到外散发出来！

健康从早餐开始

中山大学公共卫生学院 蒋卓勤教授

当今社会，密集的人群，拥挤不堪的交通，上班一族的早餐通常在小区门口、公交车站的临时摊点匆忙打发。也有很多人预先在家里放一些零食，清晨顺手拿起零食作早餐。甚至有些人无暇顾及早餐，肚子空空就出了家门，或为了减肥而仅以一个水果来代替……方便快捷的同时，殊不知一些健康隐患正在悄然隐埋。

说到早餐，你的态度是什么？不吃，或者凑合？“一日之计在于晨”，如果一天的大计在清晨，那么人生的大计——健康，当然也应该从早餐开始。

忽视早餐，健康受挫

1、影响情绪及工作状态

人体经过一夜的睡眠，体内的糖原消耗多，血糖浓度处于偏低状态。如果不吃早餐或进食低质早餐，上午开始活动后，机体加速消耗血糖。而大脑神经细胞的能量来源主要是葡萄糖，血糖一旦短缺，思维就会迟缓或错乱，人会出现精力不足、反应迟钝、头昏心慌、四肢无力、精神不振等不适感，不仅降低学习工作效率，甚至影响人际交往。

2、促发超重和肥胖

不吃早餐的人，在午餐容易吃过量，或喜欢吃一些高糖、高油脂的零食来抵抗上午的饥饿，反而摄取更多的热能。此外，长期不吃早餐，低血糖也会引起人体代偿反应，导致基础能量代谢降低，再次进食后代谢仍然慢，就易引起脂肪堆积。所以为减肥而不吃早饭的结果是瘦组织（肌肉和内脏器官）有所损耗，脂肪（肚腩）越积越多。有调查显示，不吃早餐儿童的肥胖危险性是吃早餐儿童的 1.65 倍。而且吃好早餐，有助于减少全日脂肪摄取量和吃零食的次数，有利于预防肥胖。

3、易出现营养不良

不吃早餐或早餐质量不好，是引起全天的能量和营养素摄入不足的主要原因之一，严重时还会造成营养缺乏症，如维生素 A 不足、缺铁性贫血，能量和蛋白质营养不良等。因此，

不仅要吃早餐,更要注意早餐的质和量,尽量摄入多种类食物,保证早餐含有足量的优质蛋白和维生素、矿物质。

4、易患慢性病

在睡眠中,胃仍在分泌少量胃酸,如果不吃早餐,胃酸没有食物去中和,就会刺激胃粘膜,导致胃部不适,久而久之则可能引起胃炎、溃疡病。

胆囊的主要功能是储存、浓缩胆汁,与早、午、晚规律性进食配合,有节律排出胆汁,植物蛋白质尤其是大豆蛋白有利胆作用,帮助排空胆囊。胆汁的主要成分是胆盐、胆固醇、磷脂酰胆碱,三者按一定比例组合。早晨空腹时,体内胆固醇的饱和度较高,不吃早餐易产生胆结石。

不吃早餐也可能与胰岛素抵抗综合征有关。美国研究人员对 1198 名黑人和 1633 名白人进行长达 8 年的研究。结果发现,与经常不吃早餐的人相比,每天吃早餐的人肥胖及胰岛素抵抗综合征的发生率低 35%-50%。该研究表明,每天吃早餐在降低糖尿病和心血管病发病方面发挥着重要作用。

5、削弱人体的抵抗力

早餐的缺失或质量低易引起机体代谢紊乱,削弱白细胞吞噬力,表现为机体抵抗力下降。同时,人体在上午如果缺乏足够的能量,就会动用脑垂体、甲状腺等腺体分泌激素,造成甲状腺机能亢进,使机体处于能量负平衡状态,体质随之下下降。另外,早餐的缺失或质量低会导致烦躁、易怒等不良情绪的产生,使交感神经亢奋,过多地释放儿茶酚胺,影响免疫器官功能,导致抵抗力下降。而营养素不足也会进一步影响免疫功能。

6、影响少儿学习力和生长发育

国内外多项研究显示,吃早餐儿童的图形识别错误率、应答错误率均低于不吃早餐者;吃早餐儿童短时记忆、核对与逻辑判断能力和数学测试成绩均好于不吃早餐者;吃早餐儿童思考问题的积极性和精力、耐力,以及生长发育均强于不吃早餐者。

我国传统的养生文化是“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少”。而外国人则说:“早餐吃得像国王,中餐吃得像绅士,晚餐吃得像贫民”。唯有优质的早餐,才能期待一个优质的人生。

坚持优质早餐，还你优质人生

按照我国膳食指南的建议，成年人全日能量推荐摄入量中，早餐应占 30%，午餐 40%，晚餐 30%。优质早餐的营养应具有优质充足的蛋白质、适量的碳水化合物、丰富的维生素和矿物质，并且低脂肪。其中，蛋白质是构成肌体各种组织的基础物质，密切参与新陈代谢和生命活动。因此早餐食物不要忽略对优质蛋白质的摄取。另外，食物要粗细搭配、干湿混合、荤素搭配，做到多样化。按照营养均衡的要求，早餐食物可以分为 4 类：

谷薯类	富含碳水化合物和 B 族维生素
蛋、豆、肉类	主要提供优质蛋白质、矿物质和维生素
奶类	富含优质蛋白质、钙和维生素 A、B2
蔬菜、水果类	富含维生素 C、胡萝卜素等维生素、 矿物质和膳食纤维、植物化学素

如果早餐中上述 4 类食物都有，则为早餐营养均衡；如果食用了其中的 3 类，则早餐质量较好；如果只选择了其中的两类或两类以下，早餐质量则较差。

一份优质的成年人早餐中，谷类食物应约 50-100 克；适当增加含优质蛋白质丰富的食物，如牛奶 250-300 毫升、鸡蛋 25-50 克，同时还要保证蔬菜和水果各 75-100 克。不同年龄和劳动强度的个体，可根据具体情况加以调整。

另外，由于时间的匆忙，很多时候我们的早餐质量很难达标。因此，营养早餐食谱的设计应考虑制作的简便易行，最好是一般的家庭主妇能在较短时间完成为宜，所以充分运用半成品或者补充食品，可谓不错的选择。

早餐，是一天营养的开始，更是一生健康的保证。清晨时分，用一份制作简便却营养丰富的优质早餐唤醒你所珍爱的家人吧，相信，一个优质人生也会随之轻轻开启。

专家简介：

蒋卓勤，中山大学预防医学研究所副所长、保健食品检测中心质量负责人、公共卫生学院营养学系主任、教授、博士生导师。

营养加运动 远离脂肪肝

“脂肪肝”是近年来人们时常谈起的话题，尤其是在体检过后，看着体检报告上的诊断，大家这才慌了神。脂肪肝到底是一种什么病？会演变成肝硬化甚至肝癌吗？患上了脂肪肝该怎么办？针对这些问题，德国蒂宾根大学内科学方面的专家们总结了目前医学界对脂肪肝的研究进展，并撰写文章发表在美国内分泌学会开设的专业期刊《内分泌综述》当中。

解析脂肪肝

形成：肝细胞中脂肪异常堆积

顾名思义，脂肪肝是指脂肪在肝细胞中异常堆积形成的一种疾病，这些异常堆积的脂肪形成了大大小小的脂肪滴，使肝脏肿大并呈现出黄色。当肝脏中的脂肪酸过多时，便容易造成肝脏脂肪的累积。肝脏中的脂肪酸有着多种来源，比如肠道吸收的膳食脂肪酸，肝脏自身通过葡萄糖代谢合成的脂肪酸等。通常在空腹情况下，健康成人肝脏合成脂肪酸较少，在肝脏脂肪酸总量中的比例不足 5%，但脂肪肝患者的肝脏合成脂肪酸则会大幅增加。除了合成脂肪酸，肝脏也是脂肪酸氧化分解的重要场所。肝细胞中有一种线粒体结构，负责脂肪酸的氧化分解过程，同时伴随着自由基的产生。在脂肪肝患者体内，科学家们常观察到线粒体结构或功能有异常，而且脂肪酸的总量超出线粒体的正常代谢能力。在这种情况下，脂肪酸氧化所产生的自由基数量将大幅增加，使肝脏面临氧化损伤。这种损伤与肝脏的局部炎症也有紧密关系。氧化损伤和炎症被认为在脂肪肝和肝纤维化的发病过程中起着重要作用。

危害：可引发各种慢性甚至严重疾病

脂肪肝的发病比较隐蔽，是一个长期的过程，有 70% 的患者并没有明显的临床症状。肝功能异常是较早出现的变化之一，比如丙氨酸转氨酶（ALT）或天冬氨酸转氨酶（AST）升高。部分患者也可能出现谷氨酰转氨酶或者碱性磷酸酶（ALP）的升高。这些酶的升高有助于粗略估计脂肪肝的存在，进一步的超声、CT 扫描等检查可以帮助确诊。由于肝功能和超声等检查在健康体检中常常用到，很多时候也就成为人们发现脂肪肝的最早时机。

脂肪肝对人体的影响绝不仅仅是“多了些脂肪”那么简单。患者体内往往可观察到血脂异常，比如高密度脂蛋白胆固醇水平偏低，甘油三酯水平偏高等，这些血脂异常还会促进动

脉粥样硬化的发生。研究显示, 肝脏的脂肪累积也会影响到胰岛素信号在肝细胞内的传递, 使肝细胞对胰岛素的敏感性下降。由于肝脏是脂肪和糖类代谢非常活跃的器官, 而胰岛素对这些代谢过程起着非常关键的调节作用, 因此脂肪肝患者体内常伴随着脂肪代谢和糖类代谢的异常。而且, 胰岛素敏感性的下降在 II 型糖尿病和心血管疾病的发生过程中也扮演着非常重要的角色。因此, 越来越多的科学家开始认为, 脂肪肝与肥胖、代谢综合症、II 型糖尿病, 以及动脉粥样硬化等慢性疾病有着千丝万缕的关系。随着脂肪肝的病情逐渐发展, 患者有可能进一步出现脂肪性肝炎、肝纤维化、肝硬化、甚至肝癌等严重疾病。

现状: 发病率逐年攀升

脂肪肝在人群中的发生率不断提高。近年的流行病学调查显示, 美国成人的脂肪肝患病率已高达 34%。有 75% 的肥胖者出现脂肪肝, II 型糖尿病患者中的患病比例也高达 34%~74%。如果既肥胖又患有 II 型糖尿病, 那么患者基本都会发生脂肪肝。尽管脂肪肝的患病率随着年龄增长而升高, 但儿童脂肪肝已不容忽视。数据显示, 体重正常儿童的脂肪肝发生率由 10 年前的 2.6% 增长到近年的 5%, 在肥胖儿童以及 II 型糖尿病患儿中的脂肪肝发生率近年也已高达 38% 和 48%。

改变生活方式 抵御脂肪肝

尽管脂肪肝的发生受到多方面因素影响, 但科学家们广泛认为生活方式对脂肪肝有着极其重要的影响。能量摄入过高被认为是关键因素之一, 膳食里的不同营养物质也与脂肪肝的发生息息相关。此外, 长期保持“静态”的生活和工作方式, 缺乏运动则是脂肪肝发生的另一大原因。但事实上, 人们可以通过调整生活方式而改善或规避这些危险因素。

营养: 低脂低碳水化合物膳食和抗氧化维生素

人体临床试验显示, 脂肪肝患者的膳食总能量以及饱和脂肪摄入量通常高于健康的对照组人群; 同时, 多不饱和脂肪、膳食纤维、维生素 C 和 E 等抗氧化维生素的摄入量较低。另一项针对脂肪摄入量的研究表明, 高脂肪膳食会导致肝脏脂肪含量的增加, 低脂膳食可使其减少并且改善人体对胰岛素的敏感性; 其中限制饱和脂肪摄入量的效果最为明显。此外, 低能量膳食也有助超重脂肪性肝炎患者改善肝脏受损的情况。机制研究显示, 饱和脂肪酸可以增强一些细胞因子的活性从而增加脂肪酸合成, 而单不饱和及多不饱和脂肪酸则可以降低这些细胞因子的活性。

膳食中的碳水化合物对于脂肪肝也存在影响。低碳水化合物膳食有助于减轻体重,改善血脂水平,并改善肝脏的炎症情况。在各种碳水化合物中,果糖对于脂肪酸合成具有较强的促进作用。一项针对健康男性的研究显示,6天高果糖膳食使肝脏脂肪酸合成增长了6倍,对胰岛素的敏感性下降,而且血脂水平出现异常。血液中甘油三酯升高提示这些脂肪将被运送到肝脏以外的其他身体组织和器官当中。有趣的是,补充鱼油有助于逆转血脂紊乱的情况,并使脂肪酸合成出现下降的趋势。过去10年中,膳食西化的国家和地区脂肪肝的患病率大都升高,同期膳食果糖的摄入量大幅上升被认为起到了推动作用。

抗氧化维生素有助于人体抵御氧化损伤并减轻炎症,因此可以发挥保护肝脏的有益作用,而这在脂肪性肝炎以及肝纤维化的发生过程中尤为重要。实际上,相比普通的肥胖人群,患有脂肪性肝炎的肥胖患者摄入的维生素C和E更少。而在治疗脂肪性肝炎的过程中补充维生素E,有助于进一步减少肝脏的脂肪含量。

运动: 有氧运动能力强则肝脏脂肪含量低

运动对于肝脏脂肪的影响一直是科学家们讨论的热点话题。研究表明,有规律地进行身体活动的人们通常肝脏脂肪的含量较低,而且有资料显示,即使运动的强度尚不足以使体重减轻,但也可以对肝脏脂肪产生影响。人体的有氧运动能力是一个关键指标,可以反映人体中脂肪氧化燃烧的能力。有两项大型的人群观察研究显示,有氧运动能力较强的人肝脏的脂肪含量较低,而且这部分人当中脂肪肝的患病率也比较低。另一项临床干预试验则显示,对于有氧运动能力较强的人,在改变生活方式的过程中肝脏脂肪含量降低得更为明显。在一项长达12年的大型追踪研究中,人体的有氧运动能力和身体的肥胖程度对于死亡风险有着明显的影响,在综合考虑了人体脂肪总量和腹部脂肪等其他因素的情况下,研究人员发现有氧运动对于降低死亡风险的作用在一定程度上与肝脏脂肪含量的变化有关。此外也有研究资料显示,在有氧运动能力较强的人体内,负责脂肪酸氧化的线粒体结构数量更多而且功能更强。

科学家们认为脂肪肝的干预首先应该从改变生活方式做起。这其中包括限制脂肪摄入量(尤其是饱和脂肪摄入量),增加身体活动水平。而实际上这些措施都是以减肥为目的。至于减肥的速度,专家们的建议是每周减轻0.5~1.5千克,这样有助于避免体重下降过快对身体造成的潜在影响。

迎接“第三者”，你准备好了吗？

有人说夫妻之间的第三者其实就是“孩子”，而且这个第三者很难搞定，她或他要爱、要陪伴、要抚慰、要呵护、要……总之，会向你要很多！如果亲密的爱人在这个生机勃勃的初夏季节准备在二人世界里引入这个要东要西的“不速之客”，你们，准备好了吗？

N01：生理关

俗话说，龙生龙，凤生凤。准爸爸、准妈妈要先保证自己“生龙活虎”的健康状态，才能孕育出健康的宝宝。

最适宜生育年龄：优生学家认为，男性生育的最适宜年龄是 25 岁~35 岁，女性生育的最适宜年龄是 24 岁~29 岁，最好不要超过 35 岁。这个年龄段里，夫妻双方的身体发育、社会生活都较为成熟、稳定，对母亲健康、胎儿发育以及将来的婴儿抚养均有好处。

最适宜受孕季节：研究证实，影响胎儿智力发育的“宫内因素”是受孕的前 3 个月，这 3 个月正是胎儿的大脑组织开始形成、分化的时期。从我国大部分地区（主要指长江以北地区）的气象条件和生活环境来看，每年的 8、9 月份是最适宜的受孕季节。这时天气渐渐凉爽，又有充足的蔬菜、水果和日照，为孕妇和胎儿摄取充分营养创造了有利条件。待到寒冷的冬季和各种流行病多发的初春，胎儿早已平安地度过了前 3 个月的致畸敏感期。而婴儿出生时，正是气候宜人的春末夏初，温暖的气候、充足的营养对母婴都大有好处。

最适宜身体状态：在怀孕之前，建议准爸爸、准妈妈做一次体检，检查是否患有遗传性疾病、传染性疾病、慢性疾病、营养不良、贫血、牙病等问题。如果检测出疾病，最好在治愈之后或者在医生的指导下再受孕。

N02：心理关

曾经一个孩子对妈妈说：“我在你肚肚里的时候，突然哗啦啦地下雨啦，原来是你正在喝水！”虽是童言稚语，但我们不妨把这看做是胎儿通过母体感知外界变化的另类表达。所以对于准爸爸、准妈妈来说，孕前保持愉快的心情，是成功孕育健康宝宝的一半。

远离精神焦虑：准爸爸、准妈妈在孕前处于工作压力过大、精神焦虑或过度疲劳状态，

不仅会影响精子或卵子的质量,而且也会影响孕中期孕妇体内激素的分泌,使胎儿不安躁动,所以双方应尽量保持精神饱满、心情舒畅的状态。

做好心理准备: 面临“升职”成为父母,准爸爸、准妈妈不免会有一些忧虑,如生男生女、宝宝是否健康、未来的经济负担等,这些都需要双方共同努力调整,以积极乐观的心态面对未来。另外,有了孩子以后,二人世界变成了三角结构,尤其是准妈妈的工作、生活可能会全都被打乱,所以需要积极做好应对准备才能顺利“升职”。据研究证实,有良好心理准备的准妈妈妊娠反应也轻得多。

N03: 生活方式关

加班熬夜、烟酒不离、晚睡晚起……如果你也不怎么喜欢这样的生活方式,那么同样,小宝宝也一定会说“No!”如果你准备给未来宝宝一件礼物,最好的莫过于先改掉自己的“坏习惯”。

优化作息: 要早睡早起,不要熬夜,中午最好可以小睡一会儿。

戒烟慎饮: 烟中的尼古丁和酒中的酒精可损害精子和卵子,准爸爸、准妈妈最好要在孕前 2~3 个月就戒掉抽烟喝酒的习惯;咖啡、可乐中的咖啡因会抑制精子的活跃度,也会增加孕妇早产及流产的概率,不宜多喝。

准妈妈要尽量减少化妆、染发、烫发的次数: 许多化妆品、染发剂、冷烫剂及定型剂中都含有对人体有害的化学物质,这些都有可能通过母体影响胎儿。

远离辐射等有害物质: 要远离农药、放射线等有害物质;避免使用复印机、微波炉、电磁炉,少用电视、手机和音响,因为这些电器在使用过程中会产生电磁辐射,不利于胎儿健康发育。

避免装修污染: 新居刚装修,最好通风半年后再入住,或者是延后要宝宝,如有条件最好使用室内空气净化设备。因为新建和新装修的房屋中含有多种有害物质,如甲醛、苯、甲苯、乙苯、氨等,会增加宝宝的畸形率。

孕前坚持规律运动 1 个月以上: 晨跑、瑜伽、游泳等运动可以提高准爸爸准妈妈的体质,也可促进准妈妈体内激素的合理调配,确保受孕时女性体内激素平衡与受精卵顺利着床,避免怀孕早期发生流产,还能明显地减轻分娩时的难度和痛苦。

N04: 营养关

如果你已经预留了一大笔钱作为孩子出生后的各类教育基金,那么这里还有一个“秘密”你必须要知道——研究证实,宝宝的健康与智力,尤其是先天性体质往往从成为受精卵的那一刻起就已经决定了。精子的成熟需要 3 个月,卵子的成熟需要 1 个月,所以准爸爸、准妈妈至少要提早 1~3 个月做好自身的营养准备,为小宝宝打下最坚实的基础。

充分的优质蛋白质: 蛋白质是细胞的重要组成部分,也是精子、卵子的基本原料。准爸爸准妈妈在日常膳食安排中应适量增加一些优质蛋白质,如瘦肉、鱼、虾、蛋类、乳类、大豆及其制品等,这对提高受孕几率、优生非常重要。

丰富的维生素: B 族维生素和维生素 C、D、E 在参与性器官的生长发育、生精排卵、生殖怀孕以及各种营养素的代谢等方面都发挥着重要作用。特别需要指出的是叶酸对于孕育优质宝宝起着关键作用。准妈妈补充叶酸,有助于预防胎儿神经管畸形,也有利于降低妊娠高脂血症发生的危险;准爸爸补充叶酸,可提高精液浓度和精子活跃性,促使顺利受孕。叶酸等维生素主要存在于新鲜蔬菜、水果以及乳类、蛋类、动物肝脏等食物中。

足量的矿物质: 矿物质是构成骨骼和肌肉的主要原料,也是调节生理功能的重要物质,对受孕、胎儿的发育起着重要的作用。例如补锌可增加血液中的性激素水平及精子的数量,促进性腺分泌;钙、磷会影响胎儿骨骼及牙齿的形成和发育;铁对造血功能意义重大,碘对胎儿的智力发育和预防畸形有着直接影响。饮食中的牛奶、鸡蛋、动物肝脏、虾皮、水产品、坚果类食物都含有较为丰富的矿物质。

适量的脂肪: 脂肪中的胆固醇是合成性激素的重要原料。脂肪中还含有精子生成的必需脂肪酸,如果缺乏不仅影响精子的生成,而且还可能引起性欲下降。脂肪还可促进人体对脂溶性维生素的吸收和利用,因此孕前可适当增加优质脂肪的摄入,如肉类、鱼类、禽蛋等。

为可爱的“第三者”做好了“胜利大通关”准备的准爸爸准妈妈们,最后要提醒你们的一点是,这不是准妈妈一个人的冲刺跑,而是一场夫妻齐心协力的长跑,需要相互扶持、相互鼓励、相互监督。为了健康聪明的小宝贝,向前冲吧!

沟通天地

问：怎样平衡纽崔莱营养补充剂和天然食物的关系？

答：人体维持生命状态需要各种营养物质，而天然食物是获取营养物质的必要来源。均衡膳食是人们应作首要考虑的健康目标。但是，当人们不能从日常膳食中获得足够营养，或因为某些特殊生理状态的需要而加大对某些营养物质的需求时，可以在摄取天然食物的基础上适当选择相应的营养补充剂，来帮助弥补营养不足或辅助调节某些不良生理状态。

问：雅蜜产品中的甘油成分来源于哪里？是否来源于动物油脂？

答：雅蜜产品中的甘油成分提取自棕榈树，天然纯正，并非来自动物油脂。

问：雅姿?盈润保湿精华露是否可以和美白精华液一起使用？使用步骤是什么？

答：盈润保湿精华露可以和美白精华液一起使用。建议先使用美白精华液，再使用盈润保湿精华露，使肌肤达到美白效果的同时能紧锁内里的水分，保持滋润。

问：新包装纽崔莱产品的瓶盖是否有改良设计？

答：公司对新包装纽崔莱产品的瓶盖增加了多道密封设计，强化了对湿气及氧气的阻隔作用，显著提高了使用过程中对产品的保护作用。因此建议顾客在使用过程中留意盖好瓶盖。

问：积分兑换礼品中的“厨房多功能组合刨”具体有什么用途？其中有一个圆形像碗状的物体起什么作用？

答：厨房多功能组合刨采用食品级塑胶和优质不锈钢刀片制成。多款刀片搭配，适合将蔬果刨成粗丝、细丝、蓉、条及片等形状，储物盒可直接盛放刨制后的蔬菜并放入冰箱冷藏，方便卫生。其中圆形像碗状的物体为安全把手，例如刨土豆、青瓜等食物的末段部分时，可把食物固定在安全把手上再作削刨，不仅可以保护双手，也相对安全快捷。

问：公司能否在《安利销售代表套装》中加入类似“今日安利”的影片光碟，以帮助新人更好地了解公司概况？

答：随着市场环境的变化以及多元化营销模式的日渐成熟，同时也配合政府主管部门对公司营运模式提出的新要求和指导性意见，公司自 2010 年 7 月 10 日起停止聘用新的营销部员工。因应此政策调整，《销售代表套装》中的《安利之路》DVD（803440911 版）的相关

内容需要修订,自 2010 年 7 月 23 日起暂停派发。现公司已完成《安利之路》的内容修订,并已将其作为 1012 版《销售代表套装》组件之一。1012 版《销售代表套装》已陆续上市,敬请留意。

问: 丽齿健?牙刷的颜色不易识别,能否再增加几种颜色?

答: 丽齿健全护型牙刷(四支装)的颜色是根据该品牌的形象而设置的,包括有深蓝、浅蓝、深绿和浅绿四款颜色。对于目前普遍的家庭构成情况来说,现有的四款牙刷颜色,已能比较有效地让各家庭成员进行识别。因此,公司暂无计划增加其它颜色的牙刷。公司也会将顾客的意见作为未来产品开发的参考,力求为消费者提供更丰富的产品选择。

问: 由于中国银行系统升级,公司无法进行转帐业务,需要营销人员到店铺做银行帐号变更。公司能否与中行协调,统一为原使用中行 18 位帐号的营销人员做系统变更处理?

答: 中国银行系统升级后,公司已与中行进行新旧账号匹配更新工作,但由于营销人员账户数量巨大,且匹配工作需各省中行系统升级完成后由银行手工进行,而中行系统升级预计到 2011 年 11 月方可完成,因此全部匹配工作预期到 2011 年底才可结束。在此期间,营销人员劳务报酬有可能因旧账号无法入账而被退回。为保证劳务报酬的顺利收取,建议营销人员同时主动到银行对旧账号进行升级,并到店铺办理账号变更工作。

信息公布

新品/促销

雅蜜亲肤舒柔礼

宝贝舒爽乐开怀

2011 年 5 月,凡一次性购买雅蜜婴儿护理产品满 380 元,即可获赠安利雅蜜宝宝抱枕被一款。先到先得,赠完即止。

本次活动起始及截止日期以店铺公告为准。详情参见 2011 年 5 月《姿彩》封二。

活力五月天 钙镁送好礼

2011 年 5 月, 凡一次性购买 2 瓶纽崔莱钙镁片, 即可获赠纽崔莱膳魔师保温壶一个。

活动具体起始时间请以店铺公告为准, 详情参见 2011 年 5 月《姿彩》P7。

滤网优惠换 空气好质量

逸新™ 空气净化器滤网优惠换购活动启动啦! 促销活动期间, 安利营销人员及优惠顾客均可以“购物有礼积分换购计划”的购物积分+超值价格换购相关滤网。

前置滤网 (84125 ¥188.00) 超值换购价: 3000 分+¥155.00

高效率微粒滤网 (84124 ¥998.00) 超值换购价: 20,000 分+¥795.00

气味滤网 (84123 ¥598.00) 超值换购价: 10,000 分+¥495.00

活动具体起始时间请以店铺公告为准, 详情参见 2011 年 5 月《姿彩》P16。

安利易联网推出“安利卡”续期及修改所属店铺服务

为向营销人员和优惠顾客提供更便捷的服务, 自 2011 年 4 月 8 日起, 公司推出安利易联网“安利卡”续期服务(适用于经销商、服务网点负责人、获准经销商过渡安排者和优惠顾客)及修改所属店铺服务(适用于全体营销人员)。登录路径: 安利易联网

(www.amwaynet.com.cn)—输入安利号码、密码—选择“我的档案—续期查询及申请”。

关于“削价违规业绩注销”的警示

长期以来, 针对市场中个别营销人员的削价打折行为, 公司一直秉承严厉抵制、坚决打击的立场, 并采取了一系列行之有效的打击措施。在 10/11 考评年度, 公司仍将一如既往地强化此项工作, 进一步巩固对于削价违规的治理成果, 进一步地净化市场、震慑违规。

藉此公司重申: 在本考评年度中, 凡被查实有从事削价违规行为的营销人员, 公司除了与其本人解约外, 其在当考评年度所取得的相关业绩也将被注销不予考评, 亦不被纳入相关人员的相关考评范围。

此外, 对于涉及“囤货冲分、操纵业绩、干扰市场”等严重违规的案件, 公司除对相关责任人实施营业守则处分外, 亦保留注销相关业绩、不认承其所达成之职级及不将其纳入相关人员相关考评范围的权利。

守规经营, 方能稳健发展, 希望广大营销人员恪守公司规定, 将低价问题阻截在自身,

杜绝在市场，身体力行地向市场宣导、贯彻正确的经营理念，共同维护一个公平有序的经营环境。

《新姿·姿彩》全新 E 刊闪亮登场

安利《新姿·姿彩》全新 E 刊闪亮登场。自 2011 年 4 月刊开始，《新姿》、《姿彩》两刊即以新装与大家见面，全新的阅读模板和设计不但为读者提供了崭新视觉享受，且实现了开心网、人人网和微博的一键分享等实用功能，全面提升用户体验。

安利直营店铺信息

广东东莞店铺营业时间调整为 10:30-18:30

广东珠海店铺营业时间调整为 10:30-19:30

2011 年 4 月《新姿》中《健康从早餐开始》一文，常见早餐搭配举例中“蛋糕果汁”应为“一个蛋糕约 120 克+200 毫升果汁”。特此更正并致歉。